



Bachillerato  
General por  
Competencias

# Segundo Ciclo

## Autoconocimiento y personalidad

Evaluado por el COPEEMS, A.C.  
Programa Actualizado en Abril del 2015





Itzcóatl Tonatiuh Bravo Padilla  
RECTOR GENERAL

Miguel Ángel Navarro Navarro  
VICERRECTOR EJECUTIVO

José Alfredo Peña Ramos  
SECRETARIO GENERAL



Javier Espinoza de los Monteros Cárdenas  
DIRECTOR GENERAL

Yadira Cota Figueroa  
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Juan Alberto Padilla Zamora  
JEFE DE ENSEÑANZA INCORPORADA

Ernesto Herrera Cárdenas  
SECRETARIO ACADÉMICO

Francia Carmen Martínez Favela  
DIRECTORA DE EDUCACIÓN CONTINUA, ABIERTA Y A  
DISTANCIA

Rosa Eugenia Velasco Briones  
DIRECTORA DE EDUCACIÓN PROPEDEÚTICA

Sandra Luz Toledo González  
DIRECTORA DE EDUCACIÓN TÉCNICA

Víctor Manuel Rosario Muñoz  
DIRECTOR DE FORMACIÓN DOCENTE E INVESTIGACIÓN

María de Jesús Haro del Real  
COORDINADORA DE APOYOS ACADÉMICOS

Gerardo Martín Nuño Orozco  
COORDINADOR DE ÁREAS DEL CONOCIMIENTO

Enrique Armando Zúñiga Chávez  
COORDINADOR DE CULTURA Y EDUCACIÓN PARA UN  
ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Lilia Herlinda Mendoza Roaf  
COORDINADORA DE DIFUSIÓN Y EXTENSIÓN

Elisa Gómez Camberos  
COORDINADORA PARA EL DESARROLLO DEL  
PERSONAL ACADÉMICO

Víctor Hugo Prado Vázquez  
COORDINADOR DE PLANEACIÓN Y EVALUACIÓN.

Adriana Lorena Fierros Lara  
SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Carlos Alberto Rojas García  
DIRECTOR DE PERSONAL

Verónica Cruz Acosta  
DIRECTORA DE TESORERÍA

Martín Miguel López García  
DIRECTOR DE TRÁMITE Y CONTROL ESCOLAR

Esmeralda Olmos de la Cruz  
COORDINADORA DE CÓMPUTO E INFORMÁTICA

Fernando Calvillo Vargas  
COORDINADOR DE SERVICIOS GENERALES



## Presentación

---

La revisión y puesta a punto de los programas de las Unidades de Aprendizaje Curricular (UAC) del Bachillerato General por Competencias (BGC), responde a un conjunto de propuestas formativas planteadas por los profesores en el seno de las academias y los colegios departamentales de las escuelas que integran el Sistema de Educación Media Superior.

El proceso de actualización recupera las experiencias de nuestros docentes y atiende las observaciones vertidas por el Consejo para la Evaluación de la Educación del Tipo Medio Superior (COPEEMS), como instancia responsable de evaluar el grado de apropiación de los principios de la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) en los centros educativos de nuestro país, a la vez que considera las demandas y tendencias nacionales, aspectos que fortalecen los propios ejes curriculares de plan de estudios del BGC: comunicación, pensamiento matemático, comprensión del ser humano y ciudadanía, comprensión de la naturaleza y formación para el bienestar.

El ejercicio de actualización de las UAC es fruto de un trabajo consistente, sistemático y responsable, en el que han participado un importante número de profesores, autoridades y estudiantes del Sistema de Educación Media Superior, quienes tienen todo el mérito del avance que representan dichos programas, expresión de su compromiso con la formación de los jóvenes de Jalisco.

Con la actualización de los programas de las UAC, ratificamos el Bachillerato General por Competencias de la Universidad de Guadalajara como un proyecto educativo de nivel medio superior, formativo y propedéutico, con un alto sentido humanista, centrado en el aprendizaje, con un enfoque en competencias y orientado al alumno, para que este sea capaz de construir procesos que lo acerquen a resolver situaciones problemáticas que modifiquen sus paradigmas y siga aprendiendo en su propia experiencia.

Javier Espinoza de los Monteros Cárdenas  
Director General  
Sistema de Educación Media Superior  
Universidad de Guadalajara



## I. Identificación del curso

Unidad de aprendizaje:			Primera actualización:	
<b>Autoconocimiento y personalidad</b>			Abril 2015	
Área de formación:	Ciclo (Grado):	Clave:	Tipo de Unidad de aprendizaje:	
Básica común obligatoria	Segundo		Curso-Taller	
Departamento:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor de créditos:
Humanidades y sociedad	19	57	76	7
Academia:	Eje curricular:			
Filosofía y Humanidades	Comprensión del ser humano y ciudadanía			

## II. Presentación

En la perspectiva socio constructivista de las competencias, se reconoce la posibilidad de movilizar e integrar diversos saberes y recursos cognitivos, cuando el aprendiz se enfrenta a una situación-problema inédita, ante lo cual se requiere mostrar la capacidad de resolver problemas complejos y abiertos, en distintos escenarios y momentos.

Se requiere que la persona, al enfrentar la situación y en el lugar mismo, re-construya el conocimiento, proponga una solución o tome decisiones en torno a posibles cursos de acción, y lo haga de manera reflexiva, teniendo presente aquello que da sustento a su forma de actuar ante ella.

La competencia es mostrada cuando el individuo identifica, selecciona, coordina y moviliza, de manera articulada e interrelacionada, un conjunto de saberes diversos en el marco de una situación educativa dentro de un contexto específico.

Para comprender el desenvolvimiento competente que el Bachillerato General por Competencias (BGC) de la Universidad de Guadalajara expone en su plan de estudios es necesario abordar el perfil competitivo que se espera del estudiante, señalado en el Marco Curricular Común (MCC), del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), a través de los acuerdos 444, 447 y 656, establecer afinidades, así como identificar las características que hacen de aquel una educación que excede las perspectivas nacionales deseadas para el egresado del nivel medio superior.

La Unidad de aprendizaje, Autoconocimiento y Personalidad, se ubica en el eje curricular de Comprensión del Ser Humano y Ciudadanía del BGC; para el MCC, con el campo disciplinar de Humanidades.

En esta unidad de aprendizaje se trabaja el tema del desarrollo humano como elemento indispensable para que el estudiante logre un bienestar integral en los ámbitos personal, académico y social. El autoconocimiento necesita, por lo tanto, el desarrollo de un proceso que lleve al estudiante a consolidar su identidad.

Se establecen como propósitos identificar, desde diferentes enfoques teóricos, los factores que intervienen en el desarrollo de la personalidad; reconocer qué es la autoestima, su proceso de formación y el impacto en la conformación de la autoimagen y el autoconcepto; analizar la forma en cómo expresa y maneja sus emociones y las repercusiones en su forma de enfrentar las situaciones de su vida y; elegir formas asertivas para relacionarse con los demás y con el medio que le rodea, aplicando los aprendizajes logrados en el proceso de autoconocimiento.

La unidad de aprendizaje de Autoconocimiento y personalidad está orientada a contribuir al logro de las competencias genéricas y disciplinares establecidas en el perfil de egreso del SNB.

## III. Perfil de egreso del BGC de la UdeG

### Identidad

Diseña y emprende proyectos en los que considere su autoconocimiento, autoestima, pensamiento ético y respeto a la diversidad, tomando en cuenta las dimensiones que intervienen en la conformación de su personalidad e identidad.



### **Autonomía y liderazgo**

Desarrolla sus capacidades de autonomía y liderazgo para la toma de decisiones, enfrentamiento de riesgos y resolución de conflictos

### **Vida sana**

Adopta estilos de vida sana, asumiendo de forma consciente su bienestar físico y emocional.

### **Competencias Genéricas del MCC del SNB**

Se autodetermina y cuida de sí

CG 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

CG 1.1. Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.

CG 1.2. Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

CG 1.5. Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones. CG 3. Elige y practica estilos de vida saludables.

CG 3.3. Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

## **IV. Propósito del curso (objetivo general)**

---

El estudiante se valora como un ser único a partir del reconocimiento de su personalidad, autoestima y manejo de sus emociones, para hacer elecciones asertivas en su interacción con los demás.

## **V. Competencias específicas**

---

- Identifica desde diferentes enfoques teóricos los factores que intervienen en el desarrollo de la personalidad para llegar a definir su propio proceso de conformación de la misma.
- Reconoce qué es la autoestima, su proceso de formación y el impacto que tiene en su imagen corporal para con ello ser más consciente de cómo se percibe, valora y define.
- Aplica competencias emocionales que le permitan enfrentar situaciones de vida de manera asertiva a través del análisis de la expresión de sus emociones.
- Valora la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales para elegir formas más asertivas de relacionarse con los demás y con el medio que le rodea, aplicando los aprendizajes logrados en su proceso de autoconocimiento.

### **Correspondencia con las Competencias Disciplinarias básicas y extendidas del MCC1**

Campo disciplinar de Humanidades

Básicas

- CDb-Hum16.- Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.
- CDb-Hum 7. Escucha y discierne los juicios de los otros de una manera respetuosa.

## **VI. Elementos de las competencias específicas**

---

### **Conocimientos (saberes teóricos)**

1. Elementos que determinan el desarrollo humano en las diferentes etapas de la vida.
2. Teorías de personalidad.
3. Teoría del proceso de individuación de Margaret Malher.
4. El sentido de vida y las crisis como una posible alternativa de crecimiento personal.
5. La autoestima y los factores que inciden en su formación.

---

1 Secretaría de Educación Pública, (2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional del Bachillerato. *Diario oficial*. Primera sección, Cap. III, art. 7



6. La imagen corporal y su relación con la autoestima.
7. Los pilares de la autoestima de Nathaniel Branden.
8. Las diferencias entre emociones y sentimientos.
9. Algunas propuestas para el manejo de las emociones.
10. El impacto de las emociones en la salud.
11. Los estilos de comunicación.
12. La asertividad y las estrategias de afrontamiento.

#### **Habilidades (saberes prácticos o procedimentales)**

- Detecta en los contenidos los elementos principales que los constituyen.
- Investiga información en diferentes fuentes.
- Compara, clasifica y contrasta información que se le presenta.
- Reflexiona sobre la pertinencia que en su desarrollo personal tiene para él cada tema.
- Argumenta sus opiniones y puntos de vista.
- Integra los conocimientos adquiridos a su propia vivencia.
- Trabaja en equipo de forma colaborativa.

#### **Actitudes (disposición)**

- Disposición por el trabajo a realizar.
- Escucha activa.
- Involucramiento.
- Propositiva
- Reflexiva.

#### **Valores (saberes formativos)**

- Respeto.
- Solidaridad.
- Compromiso.
- Tolerancia.
- Responsabilidad.
- Honestidad.
- Libertad.

## **VII. Desglose de las unidades de competencia (módulos)**

---

### Unidad de competencia i

#### **La conformación y desarrollo de la personalidad**

Cuando hablamos de autoconocimiento se hace necesario partir de la esencia del ser, esto es, lo que lo hace único e irrepetible, es su personalidad. Por lo anterior, es necesario entender qué es la personalidad, cuál es su proceso de formación y los factores que intervienen en su desarrollo. Con esta unidad de competencia se pretende que el estudiante adquiera elementos que le permitan ir consolidando el conocimiento de sí mismo, entender quién es y porqué es.

1. Generalidades del desarrollo humano
2. Teorías de la personalidad:
  - Teoría de la personalidad de S. Freud
  - Teoría de Erik Erikson
  - Teoría de E. Fromm
  - Teoría de Carls Rogers
3. Proceso de individuación.
4. El papel de las crisis, la resiliencia y el sentido de la vida en el desarrollo humano.

Esta unidad de competencia desarrolla la CDb-Hum 16



---

## Unidad de competencia ii

### **El papel de la autoestima en el desarrollo psicológico**

Un elemento importante al hablar de autoconocimiento es la autoestima; es un factor determinante ya que de ella depende la valoración que tenemos de nosotros mismos y condiciona nuestra toma de decisiones y la manera en cómo asumimos nuestros comportamientos. Esta unidad de competencia pretende que el estudiante analice lo que es la autoestima, su proceso de formación y el impacto que ésta tiene en su vida.

1. Proceso de formación de la autoestima.
2. Influencia de la imagen corporal en la autoestima.
3. Pilares de la autoestima: una estrategia para mejorarla.

Esta unidad de competencia desarrolla la CDb-Hum 16

---

## Unidad de competencia iii

### **Emociones y bienestar**

Una de las manifestaciones más fiables de la personalidad y eje del autoconocimiento es la manera como materializamos la emoción en acción. De esta forma el manejo de las emociones ha adquirido una importancia mayor cuando se trabaja en el autoconocimiento. Esta unidad de competencia brinda la oportunidad de conocer las cinco competencias emocionales que propone el modelo de la Educación Emocional para que el estudiante adopte una actitud positiva ante la vida.

1. Diferencias entre emoción y sentimiento.
2. Competencias emocionales.
3. Emociones y salud.

Esta unidad de competencia desarrolla la CDb-Hum 16

---

## Unidad de competencia iv

### **Comunicación y relación interpersonal**

La calidad de las relaciones con los otros es un reflejo del desarrollo interior de una persona. En éste sentido la comunicación se convierte en un elemento esencial en el proceso de relación con los demás, aunado a la autoestima y al manejo de emociones. Esta unidad de competencia desarrolla en el estudiante los elementos para establecer formas más asertivas y sanas de relacionarse con los demás y de afrontar de mejor forma las situaciones que le presenta su entorno.

1. Estilos de comunicación.
2. Asertividad y estrategias de afrontamiento.

Esta unidad de competencia desarrolla la CDb-Hum 7.

## **VIII. Metodología de trabajo**

---

Para el logro de las competencias establecidas en esta unidad de aprendizaje es necesario que el estudiante se convierta en el protagonista del proceso, de tal manera él deberá asumir su propio crecimiento personal y desarrollo de competencias.

Por su parte, el docente se convierte en un guía, que planea las instrucciones necesarias y crea un ambiente propicio en el aula, buscando elementos que permitan disponer de situaciones para que se movilicen los conocimientos, habilidades y actitudes.

El docente participa activamente en las siguientes mediaciones:

- Organiza los contenidos y actividades del objeto de intervención que ayuden de mejor manera para el logro de la competencia.
- Realiza la presentación del tema de estudio para orientar al estudiante en el curso del mismo.
- Sensibiliza y motiva al tema mediante la exploración de los conocimientos previos.
- Apoya al estudiante al brindarle la fuente documental especializada para el estudio del tema.



- Favorece el involucramiento y participación activa en cada una de las actividades al crear un clima de respeto y confianza entre los integrantes del grupo.
- Acompaña al estudiante en el procesamiento de la información al asesorarlo en la estructuración de los productos.
- Favorece la confianza en el grupo para la exposición de los productos y para el intercambio de ideas.
- Fomenta la reflexión del estudiante que ayude a la metacognición.
- Evalúa las actividades de los estudiantes y monitoriza el logro de la competencia mediante la evaluación de los productos de aprendizaje.

Las actividades de aprendizaje están planteadas en tres momentos: las de inicio, que se centran en la problematización y recuperación de conocimientos previos; de desarrollo, que buscan la obtención, procesamiento y aplicación de la información; y de cierre, que llevan al estudiante a la metacognición a través del planteamiento de preguntas reflexivas.

En este curso se contemplan espacios áulicos que facilitan la interacción profesor-estudiante, estudiante-estudiante y estudiante con los recursos didácticos.

Los recursos de aprendizaje que se emplean son: Material bibliográfico impreso o digital (libros o artículos especializados en el tema para el nivel), enlaces de internet a sitios científicos y con autoridad en el tema, presentaciones en power point, canciones, videos y recursos multimedia.

Estos recursos tienen como función:

- a) Motivar al estudiante para el aprendizaje
- b) Introducir un tema (organizador previo)
- c) Ordenar y sintetizar la información
- d) Llamar la atención del estudiante sobre un concepto
- e) Reforzar los conocimientos; y los diseñará tomando en cuenta las características de sus estudiantes.

La evaluación se realiza en tres momentos:

- a) Evaluación diagnóstica: Se llevará a cabo al iniciar cada contenido con la intención de problematizar el tema explorando conocimientos previos y despertando interés en ellos a través de diversas técnicas como lluvia de ideas, preguntas dirigidas, entre otras.
- b) Evaluación formativa: Se realiza durante el desarrollo de las actividades que el estudiante lleva a cabo así como la retroalimentación del profesor para que aquel mejore su desempeño (heteroevaluación) y la evaluación del estudiante realizada hacia sí mismo (autoevaluación). Además los mismos estudiantes realizarán retroalimentación entre ellos mismos (coevaluación) al llevar a cabo diferentes actividades planteadas durante el curso.
- c) Evaluación sumativa: Se establece mediante la valoración y ponderación en calificación a través de rúbricas y listas de cotejo de los productos integradores de cada unidad de competencia, el producto integrador de la unidad de aprendizaje, el examen departamental y el portafolio.

## **IX. Procesos académicos internos**

---

La evidencia de los procesos académicos se cumple con el quehacer del trabajo interdisciplinario que se lleva a cabo en las reuniones de las academias y departamentos que se celebran en cada una de escuelas y dependencia del nivel medio superior de la Universidad de Guadalajara.

Los profesores que pertenecen a la academia, convergen en su actividad docente e interdisciplinar, a través de sesiones periódicas y formales con funciones que se orientan a la planeación, seguimiento y evaluación de actividades, relativas a:

- Los programas de estudio de las unidades de aprendizaje que le son propias.
- Los criterios de desempeño de las competencias específicas y los niveles de logro.
- Las estrategias pedagógicas, los materiales didácticos y los materiales de apoyo.
- Los momentos, medios e instrumentos para la evaluación del aprendizaje.
- Las acciones para mejorar el aprovechamiento académico, la eficiencia terminal, y la formación integral del estudiante, a través de la tutoría grupal.
- Los requerimientos para la actualización docente.
- La divulgación de los resultados y productos de su trabajo.





Las actividades académicas podrán ser reguladas de forma periódica; se sugiere se realice en tres momentos: al inicio, en un periodo intermedio y al final del ciclo. Sin embargo, de acuerdo a las necesidades y proyecciones del trabajo académico se realizarán, con la misma formalidad y en cumplimiento a lo establecido por los reglamentos universitarios, las veces que así lo demande la academia o departamento académico.

## X. Perfil académico del docente y su función

---

### Perfil docente BGC2

#### I. Competencias técnico pedagógicas

Se relacionan con su quehacer docente, abarcan varios procesos: planeación didáctica, diseño y evaluación de estrategias y actividades de aprendizaje, gestión de la información, uso de tecnologías de la información y la comunicación, orientados al desarrollo de competencias.

##### Competencias

- Planifica procesos de enseñanza y de aprendizaje para desarrollar competencias en los campos disciplinares de este nivel de estudios.
- Diseña estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias con enfoque constructivista-cognoscitivista.
- Desarrolla criterios e indicadores de evaluación para competencias, por campo disciplinar.
- Gestiona información para actualizar los recursos informativos de sus UA y, con ello, enriquecer el desarrollo de las actividades, para lograr aprendizajes significativos y actualizados.
- Utiliza las TIC para diversificar y fortalecer las estrategias de aprendizaje por competencias.
- Desarrolla estrategias de comunicación, para propiciar el trabajo colaborativo en los procesos de aprendizaje.

El docente que trabaja en educación media superior, además de las competencias antes señaladas, debe caracterizarse por su sentido de responsabilidad, ética y respeto hacia los adolescentes. Conoce la etapa de desarrollo del bachiller, y aplica las estrategias idóneas para fortalecer sus aprendizajes e integración.

#### II. Experiencia en un campo disciplinar afín a la unidad de aprendizaje

##### Autoconocimiento y personalidad.

1. Experiencia académica: en el desarrollo y valoración de la personalidad del individuo, a través de estrategias para enfrentar asertivamente etapas de cambios y crisis acelerados.
2. Formación profesional o disciplinar: en disciplinas afines a la unidad de aprendizaje, preferentemente: Psicología, Educación y Pedagogía, o haber realizado cursos, diplomados u otros (presentado los documentos probatorios de instituciones reconocidas socialmente, que serán evaluados y visados por el colegio departamental correspondiente), que avalen el conocimiento, comprensión y manejo pedagógico de los contenidos de la presente unidad de aprendizaje curricular.

### Perfil docente SNB3

Las competencias y sus principales atributos que han de definir el Perfil del Docente del SNB, son las que se establecen a continuación:

1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional.
2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.
3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.
4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.
5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo.
6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.

---

2 Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*, págs. 99-100

3 Secretaría de Educación Pública. (2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes imparten educación. *Diario oficial*, Cap. II págs. 2-4



7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes.
8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.

### **Función del docente**

En el enfoque por competencias, los actores se piensan como sujetos de aprendizaje; para cada uno se confiere un papel activo, docentes y alumnos, no sólo en la participación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje sino, también, en la conducción y orientación de contenidos, objetivos y estilos de aprendizaje. La actividad docente se orienta hacia una integración transdisciplinar de contenidos, habilidades, actitudes y valores, donde los conceptos, referencias teóricas, procedimientos, estrategias didácticas, materiales y demás aspectos que intervienen en el proceso se organicen entre diversas unidades de aprendizaje curricular, para crear estructuras conceptuales y metodológicas compartidas entre varias disciplinas.

La función docente reconoce que el estudiante es el principal actor; implica un cambio de roles- El docente es un facilitador del aprendizaje; sistematiza su práctica y la expone provocando que los estudiantes asuman un papel más activo y responsable de su proceso de aprendizaje.

## **XI. Evaluación del aprendizaje**

---

### **a) Evaluación diagnóstica**

Tiene como propósitos evaluar saberes previos así como con la posibilidad de acreditar las competencias específicas de la unidad de aprendizaje.

#### **Instrumentos**

- Lluvia de ideas.
- Preguntas dirigidas.
- Cuestionarios y test diagnósticos

### **b) Evaluación formativa**

Se realiza durante todo el proceso de aprendizaje y posibilita que el docente diseñe estrategias didácticas pertinentes que apoyen al estudiante en su proceso de evaluación.

Se presenta a través de evidencias que deben cumplir con ciertos criterios, los cuales pueden ser indicados los niveles de logros a través de rúbricas, listas de cotejo, de observación, entre otras.

#### **Productos y/o evidencias**

Unidad de competencia I: La conformación y desarrollo de la personalidad

- Cuadro de doble entrada en el que establezcan las etapas de desarrollo y las características de la misma.
- Cuadro comparativo de las diversas teorías de personalidad.
- Reflexión escrita sobre su personalidad a partir de alguna teoría revisada.
- Reflexión escrita sobre su estilo o patrón de vinculación argumentando en que parte de su proceso de individuación se generaron las condiciones para el patrón de vinculación actual.
- Reflexión escrita en donde manifieste el sentido de vida que le ha permitido enfrentar las situaciones de crisis.

Unidad de competencia II: El papel de la autoestima en el desarrollo psicológico

- Diagrama causa-efecto
- Reflexión escrita sobre el impacto de la autoestima en su desarrollo personal
- Cuadro analítico de la imagen corporal (concepto y elementos).
- Mapa mental de los seis pilares de la autoestima.
- Cuadro de doble entrada de los seis pilares de la autoestima y cómo los vive el estudiante.

Unidad de competencia III: Emociones y bienestar

- Organizador gráfico sobre las características de las emociones y los sentimientos.
- Diagrama de flujo sobre las características de las competencias emocionales.
- Reflexión escrita sobre el cómo asume sus emociones y la forma en cómo las regula.
- Diagrama de flujo identificando el proceso que sigue la formación de un trastorno psicossomático.



Unidad de competencia IV: Comunicación y relación interpersonal

- Cuadro sinóptico de las características de los estilos de comunicación.
- Estudio de caso.
- Reflexión escrita sobre la identificación de su estilo de comunicación.
- Sociodrama sobre las estrategias de afrontamiento.

Nota: se deja a libre elección del profesor utilizar algunos de los ejercicios anteriores para realizar la coeva- lución entre pares.

### c) Evaluación sumativa

Con ella se busca determinar el alcance de la competencia, así como informar al estudiante el nivel del apren- dizaje que alcanzó durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje y su respectiva acreditación y aprobación.

Instrumentos/Productos integradores Unidad de competencia 1: Línea del tiempo. *Criterios:*

Elabora una línea de tiempo, en la cual recupere lo que ahora sabe acerca de cómo se ha conformado su personalidad. Divide la línea del tiempo de acuerdo a las etapas en que se clasifica el desarrollo humano (prenatal, infancia, adolescencia). Plasma en ella la teoría de personalidad que más sentido le hizo, el proceso de individuación que siguió en su desarrollo, las crisis que ha enfrentado y el sentido que ha adquirido su vida. Incluye también lo que espera que ocurra con él en las etapas que aún no ha vivido (adultez y senectud), éstas últimas, como un anticipo de su propio proyecto de vida.

Unidad de competencia 2: Análisis personal.

*Criterios:*

Escrito en donde analice los siguientes elementos:

- El proceso que ha seguido la formación de su autoestima y el impacto que tiene actualmente en su vida.
- Su imagen corporal y las repercusiones de ella en su autoestima.
- Su vivencia actual en cada uno de los seis pilares de la autoestima y sus alternativas para incorporar y mejorar cada práctica en su vida.

Unidad de competencia 3: Estudio de caso.

El estudiante ubica un evento en su vida en donde haya enfrentado una situación de somatización o de trastorno psicossomático y reconocerán el impacto de las emociones y los sentimientos en esa situación. Dará además una propuesta de cómo puede evitar esas situaciones a través del desarrollo de las competencias emocionales.

Unidad de competencia 4: Guía práctica para ser más asertivo con los demás.

*Criterios:*

En este trabajo el estudiante incluirá dos aspectos:

- Identificará al menos tres situaciones de mayor conflicto en su relación con los demás describiendo con quién, cómo y por qué la afronta de este modo.
- Elegirá al menos dos estrategias de afrontamiento más asertivas para cada una de estas situaciones que le permita mejorar su relación con los demás.

Producto integrador de la unidad de aprendizaje

1. Plan de mejora.

*Criterios:*

Escrito en el que el estudiante en base a todo lo que aprendió y descubrió de sí mismo en la unidad de aprendizaje, haga una evaluación sobre sus fortalezas (todas las habilidades y herramientas que posee) y debilidades (todo lo que puede mejorar) en cada aspecto del autoconocimiento trabajado, y elija alternativas de acción que le permitan crecer como persona.



2. Portafolio de evidencias.

*Criterios:*

El portafolio debe de contener los siguientes aspectos:

- Portada personalizada en la que cada estudiante plasme su visión del autoconocimiento de una forma creativa.
- Portada interior en donde se especifique: Institución educativa, nivel educativo, dependencia, nombre de la unidad de aprendizaje, nombre del instrumento (portafolio académico), nombre del estudiante, nombre del profesor, grupo y fecha.
- Introducción sobre el contenido del portafolio, enfatizando en la utilidad de esta estrategia en su aprendizaje.
- Índice.
- Desarrollo: Se presentarán los trabajos evaluados en cada unidad de competencia organizados cronológicamente. Todos deben incluir la parte de reflexión personal que se indicó en cada uno. Además se incluyen también los productos integradores de cada unidad de competencia y el producto final.
- Autoevaluación. Es una redacción en la que el estudiante analiza su trabajo y emite juicios sobre él, aterrizando en el nivel de autoconocimiento logrado en su persona al realizar las actividades de la unidad de aprendizaje.
- Bibliografía consultada. Es la relación de las fuentes y documentos revisados en clase y sobre los cuales se elaboraron los trabajos.

3. Examen departamental

4. Autoevaluación

5. Coevaluación

Nota: Los PORCENTAJES (ponderación) lo determinará la academia.

## XII. Acreditación

---

De acuerdo al REGLAMENTO GENERAL DE EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA:

**Artículo 5.** El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

**Artículo 20.** Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

**I.** Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y

**II.** Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.

**Artículo 27.** Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

**I.** Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.

**II.** Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.

**III.** Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.

## XIII. Bibliografía

---

### a) Básica

García, E. (2013) *Psicología general*. Patria. México

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2013). *Desarrollo Humano*. México, D.F: McGrawHill..

Robert V., John C. Cavanaugh. (2015). *Desarrollo humano*. Una perspectiva del ciclo vital. (Sexta Edición). México: Cengage.

### b) Complementaria

Aguilar, E. (2003). *Trabajar con autoestima*. Como ser mejor todos los días. México: Árbol. Arteaga,

A., Trujillo, G. y Espinosa, G. (2006). *El cuerpo como referente psicológico. Psicología para bachillerato*. (2da edición). México, DF: Mc Graw Hill.

Bisquerra, R. (2001). *Educación Emocional y bienestar*. (Primera edición). Barcelona: Praxis. ISBN: 84-7197-655-2

Branden, N. (1995), *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós. ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 21-22.



Canales, L., Ángeles, G. y Dimas, S. (2010). *Resiliencia y manejo de emociones en secundaria*. México: Ángeles editores.

Cuadrado, M. y Pascual, F. (2007). *Educación emocional*. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria. Madrid España: Wolters Kluwer. ISBN: 978-84-7197-890-5

Davis, F. Mourglia, L. (traductor) (1991). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza. ISBN: 84-206-1616-8

Diez Benavides, M. (1976). *De la emoción a la lesión*. México: Prentice Hall.

Engler, B. (1996). *Introducción a las Teorías de la Personalidad*. (4ª edición). Ciudad de México: McGraw Hill.

Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. (Duodécima edición). Barcelona: Herder. ISBN 84-254-1101-7

Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. ISBN 9788472453715

Grinder, R. (1989). *Adolescencia*. México: Limusa.

Güel, M. y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional*. Programa de actividades para educación secundaria postobligatoria. Barcelona: Praxis. ISBN: 84-7197-772-9

Instituto Aguascalentense de las mujeres. *Manual del taller proyecto de vida*. (s.f.) Recuperado de [cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller\\_proy\\_de\\_vida.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf)

Jáuregui, A. y Aguilar, E. (2004). *Trabajar con un manejo adecuado del conflicto*. Cómo ser mejor todos los días. México: Árbol. ISBN: 968-461-162-5

Secretaría de Seguridad Pública. (2010). *Taller de Resiliencia para adolescentes*. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/166768540/Taller-de-Resiliencia-Para-Adolescentes>

**Biblioteca digital <http://wdg.biblio.udg.mx/>**

Sin autor. (s.f.) *Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas*. Recuperado de [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol20\\_3\\_5.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol20_3_5.pdf)

García de Albizu, M. (s.f.) *Resiliencia*. Boris Cyrulnik Recuperado de <http://gestaltropa.blogspot.mx/2011/09/resiliencia-boris-cyrulnik.html>

GRUP. (s.f.) *Educación emocional*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional.html>

**Referencias**

Secretaría de Educación Pública. (23 de junio de 2009). ACUERDO número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del *Diario oficial*, pág. Primera sección.

Secretaría de Educación Pública. (29 de octubre de 2008). ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. *Diario oficial*, págs. Tercera sección 1-6.

Secretaría de Educación Pública. (20 de noviembre de 2012). ACUERDO número 656 por el que se reforma y adiciona el Acuerdo número 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato, y se adiciona el diverso número 486 por el que se establecen las competencias disciplinares extendidas del bachillerato general. *Diario oficial*, págs. Primera sección.

Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento base*. Guadalajara, Jalisco, México: s/e.

Actualizado por:	
Iturralde García, María de los Ángeles	Preparatoria 5
Martínez González, Ana Luz	Preparatoria 12
Meza Huizar, Silvia Katuska	Preparatoria 11
Zúñiga Díaz, Inés Cristina	Preparatoria de Tonalá
Zurita Sumohano, Liliana Ivonne	Preparatoria de Jalisco
Revisado por:	Fecha:
Dirección de Educación Propedéutica	Abril 2015

**Nota: Bibliografía actualizada y aprobada por el Consejo de Coordinadores Académicos en el año 2016.**