



# GUÍA

**de estudio para  
presentar ETS**

**UNIDAD DE APRENDIZAJE  
Desarrollo Personal**

**Semestre: 1°  
Ciclo escolar: 2026-2**

**TURNO MATUTINO**

**Fecha de elaboración: marzo 2026.  
Presidente de Academia: Angelina Cadena Flores**

### 1.- Integrantes de Academia:

No	Docentes turno matutino
1.	Lic. Angelina Cadena Flores
2.-	Lic. Rosa María del Pilar Portillo Ramírez
3.	Lic. María Eugenia Lizbey Guadarrama García
4.	Lic. Karla Elideth Moreno López

### 2.- Introducción

#### Instrucciones generales de la guía:

La guía de estudio sólo es un instrumento que permite que el alumno cubra todos los temas que se evaluarán en el examen, no cuenta con ningún valor adicional a su calificación.

El profesor tiene 72 horas, a partir de la aplicación del examen para subir calificaciones de tal manera que el alumno puede solicitar la revisión a partir de que transcurra ese tiempo.

#### Presentación:

La presente guía te permitirá tener una idea clara de los temas a desarrollar, mismo que serán evaluados en tu Examen a Título de Suficiencia.

### 3.- Objetivos.

La guía tiene el objetivo de orientar tu estudio sobre los temas a evaluar en el Examen a Título de Suficiencia de la Unidad de Aprendizaje de Desarrollo Personal.

#### 4.- Justificación.

La importancia de la Unidad de Aprendizaje de Desarrollo Personal es que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, al propiciar el desarrollo de capacidades socioafectivas y de juicio crítico que les permitan el autoconocimiento, mediante el cual se reconozcan como seres únicos e irrepetibles, capaces de tomar decisiones y autogestionar su proyecto de calidad de vida, así como interactuar inteligentemente para lograr metas que satisfagan su necesidad. En este sentido, la presente guía te permitirá tener una orientación clara sobre los temas, habilidades y actitudes trabajadas durante el semestre que puedas evidenciar en la aplicación de tu examen.

#### 5.- Estructura y contenidos

	<b>6.- Materiales para la elaboración de la guía.</b>
<p><b>Unidad I.- Ser biopsicosocial</b></p> <p><b>RAP 1: - Se describe como ser biopsicosocial único e irrepetible y reconoce sus necesidades con base a la pirámide de Maslow.</b></p> <p><b>RAP 2: - Visualiza los atributos personales como herramientas para satisfacer sus necesidades en diferentes ámbitos de desenvolvimiento personal.</b></p> <p><b>RAP 3: - Establece la relación entre su personalidad y la influencia de su entorno social y natural, a partir del análisis crítico de los factores con los que se interrelaciona de manera activa.</b></p>	<p>Esquema del Ser Biopsicosocial.</p> <p>Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow</p> <p>Relación de atributos humanos.</p> <p>Hábitos de los adolescentes altamente efectivos.</p> <p>Escalera y pilares de la Autoestima.</p> <p>Proceso de socialización, Cultura e idiosincrasia nacional.</p>
<p><b>Unidad II.- Proyecto de vida y proceso autogestivo.</b></p> <p><b>RAP 1: - Diseña un proyecto de vida a partir del método FODA del cual desprenderá visión, misión, metas, objetivos</b></p>	<p>Proyecto de Vida personal.</p>

<p><b>y estrategias, organizando acciones jerarquizadas en tiempo real para su ejecución.</b></p> <p><b>RAP2: - Emplea la comunicación asertiva y técnicas de solución de problemas que le permitan tomar decisiones durante el proceso autogestivo del proyecto de vida.</b></p>	<p>Proceso de la comunicación, elementos y barreras. Comunicación asertiva, empática.</p> <p>Proceso para el análisis de problemas y la toma de decisiones.</p>
<p><b>Unidad III.- Aplicación de herramientas afectivas e intelectuales para la mejora continua.</b></p> <p><b>RAP1: - Asume una actitud crítica y propositiva hacia fenómenos sociales en el contexto global.</b></p>	<p>Globalización, competitividad, certificación, perfil ideal y real de competitividad, paradigmas.</p>

## 7.- Actividades de estudio.

<p><b>UNIDAD I</b></p> <p><b>SER BIOPSIICOSOCIAL</b></p> <p>Quizá la definición más conocida y usual de hombre es la del filósofo griego Aristóteles, la cual dice: "el hombre es un animal racional", definición que resulta muy ilustrativa porque alude la doble naturaleza humana, por un lado, el hombre es un animal biológico con necesidades de supervivencia, que se conduce primitivamente por los impulsos derivados del instinto y que se expresan en los actos que realizamos para conservar la vida y la salud corporal, por otro lado, como producto de la evolución y de una muy compleja organización de la materia (el cerebro humano), de la existencia biológica ha ido emergido, en un largo proceso de perfeccionamiento, el ser racional, la conciencia de las cosas, que es la que le otorga al individuo la dimensión propiamente humana y espiritual.</p> <p>Por todo lo anterior, resulta claro que el hombre es un ser biopsicosocial que tiene integradas en su persona tres grandes dimensiones la biológica, la psicológica y la social, dimensiones que</p>
---

están estrechamente ligadas y son las partes entre las que el individuo debe distribuir su atención para desarrollarse armónicamente.

## NECESIDADES HUMANAS

La necesidad surge, pues, del proceso por el cual los seres humanos se mantienen y reproducen como individuos y como **individuos sociales**, es decir, como seres humanos con una personalidad afectivo-comunicativa en un marco sociohistórico concreto.

Características de las necesidades humanas

Las necesidades humanas fundamentales son finitas, pocas y clasificables, y son las mismas en todas las culturas y en todos los períodos históricos. Lo que cambia, a través del tiempo y de las culturas, es la manera o los medios para la satisfacción de necesidades. Lo que está culturalmente determinado no son las necesidades humanas fundamentales, sino la satisfacción de estas necesidades.

- Características de las necesidades.

1. **CALIDAD.** Las hace diferentes unas de otras.
2. **CANTIDAD.** Refleja la amplitud del desequilibrio y reclama igual cantidad de satisfactor.
3. **INTENSIDAD.** Surge cuando un obstáculo dificulta la satisfacción y puede ser de tipo doloroso.
4. **ILIMITADAS EN NÚMERO.** El hombre por su dinamismo constantemente está generando necesidades en cantidad y variedad.

- Clasificación de las necesidades

1. **PRIMARIAS.** Aquellas que deben satisfacerse de inmediato, para no poner en peligro la existencia (hambre, sed, cansancio, frío, calor).
2. **SECUNDARIAS.** Aquellas cuya satisfacción puede ser diferida para después, sin que se ponga en peligro la vida (diversión, realizar un viaje etc.).

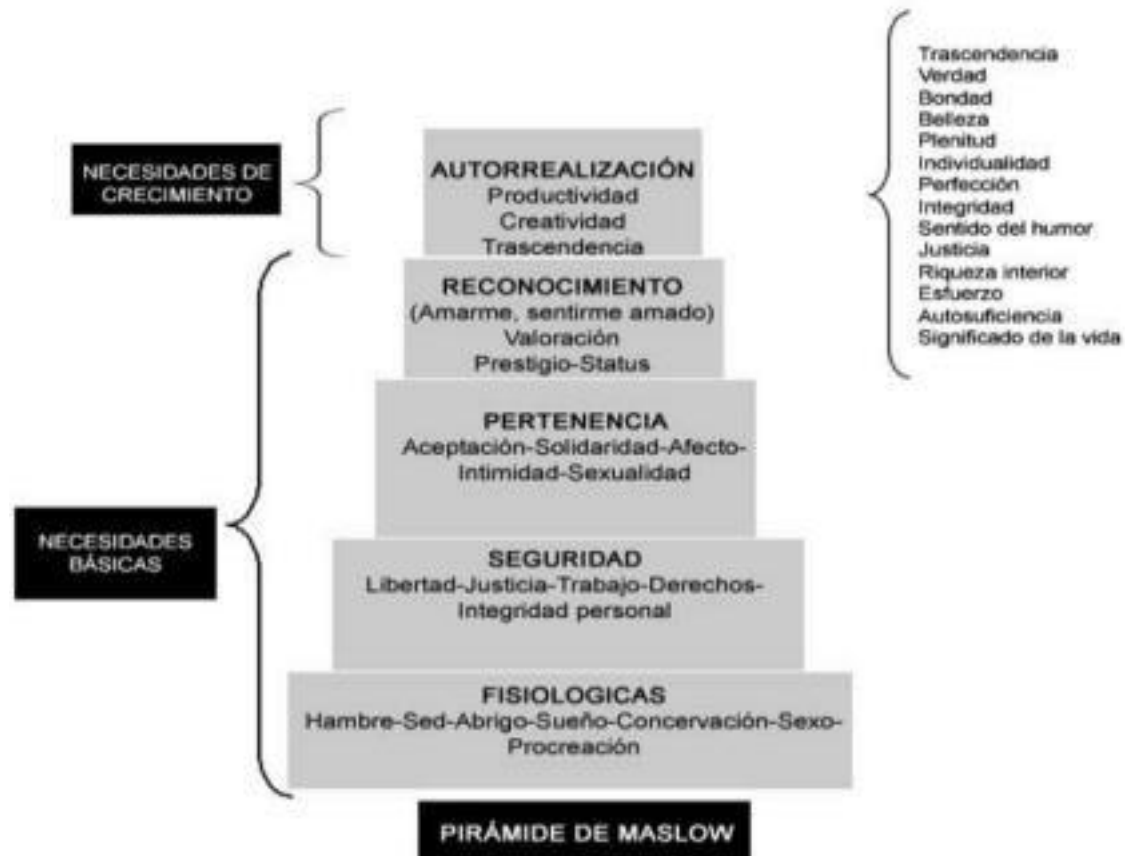
Abraham Maslow dice, que el darse cuenta de cómo se es real y profundamente, sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa.

## **Motivación**

La necesidad se convierte en un motivo cuando alcanza un nivel adecuado de intensidad. Sería como la búsqueda de la satisfacción de la necesidad, que disminuye la tensión ocasionada por ésta. Están muy ligadas a las necesidades, de modo que una misma necesidad puede dar lugar a diferentes motivaciones y viceversa. El comportamiento motivado proviene normalmente de una necesidad no satisfecha, y se obtiene a través de diversos incentivos que pueden estar representados por productos, servicios o personas. Los incentivos pueden ser positivos o negativos (tratamos de evitar estos últimos).

## **PIRÁMIDE DE MASLOW**

La **Pirámide de Maslow**, o **jerarquía de las necesidades humanas**, es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su obra: *Una teoría sobre la motivación humana* de 1943, que posteriormente amplió. Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).



## ATRIBUTOS

Un atributo es la calidad que se adjudica de un ser con sentido de identidad. Se refiere a lo característico de algo, al elemento o símbolo que sirve para distinguirlo, por ejemplo, se dice: "la inteligencia es un atributo del hombre" y aquí la inteligencia es lo distintivo, por tanto, los atributos indican las principales cualidades de un ser humano.

Los atributos personales son características, singularidades, cualidades, propiedades de un ser.

De aquí resulta que la búsqueda de la calidad en las personas debe basarse en cualidades que reflejen conocimientos, habilidades, aptitudes, actitudes, valores y hábitos.

- **CONOCIMIENTOS** Son las ideas verdaderas sobre las cosas, ideas que surgen y son reflejo fiel de la realidad. Son la base del poder y dan la capacidad para hacer algo. (Nadie puede usar una computadora si desconoce su funcionamiento).

- **HABILIDADES** Son las capacidades físicas e intelectuales. Los dotes personales para hacer las cosas, la fuerza, inteligencia, destreza, etc.  
Es importante no pretender dedicarse a aquello que está fuera de la capacidad personal o el interés ya que podría provocar una sensación de fracaso y frustración.
- **APTITUDES** Capacidad de una persona para realizar adecuadamente una tarea, relacionada con la [inteligencia](#) y con las [habilidades innatas](#) o adquiridas (cualquier factor ambiental no genético), fruto de un proceso de aprendizaje.
- **ACTITUDES** Se refiere a la disposición de ánimo para hacer las cosas, se sostiene en la fuerza de voluntad, la determinación para lograr un propósito.
- **VALORES** Son ideales que comparten y aceptan los integrantes de un sistema cultural y que por consiguiente influyen en el comportamiento.
- **HÁBITOS** Son acciones repetidas en forma sistemática.

## AUTOESTIMA

Las personas con alta autoestima son aquellas que no ceden ante las presiones de la vida y están, ante todo, seguras de sí mismas.

Estas son las características de autoestima alta más reconocibles y representativas.

- Son personas seguras de quienes son y con toda seguridad sobre ellos mismos.
- No ocultan sus sentimientos. Si son verdaderos, los demuestran.
- Tienen capacidad para reconocer sus propios logros en la vida.
- Tienen la habilidad de perdonar a los demás y también de saber admitir sus errores.
- No les temen a los cambios en sus vidas, todo lo contrario, los ven bienvenidos. ●

Saben relacionarse con los demás, pero también disfrutar de estar solas.

- Saben plantear su punto de vista desde una perspectiva tolerante. De la misma forma saben explicar cuando no están de acuerdo y por qué.
- Son independientes, pero también saben cuándo pedir ayuda.
- No tiene miedo al fracaso, ven como un logro haberlo intentado.

**Temperamento:** es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno, es hereditario y no influyen factores externos.

**Carácter:** Es la suma de todos los rasgos que forman nuestro ser y por lo que nos identifican los demás. El carácter puede cambiarse o educarse. Es todo lo aprendido y adquirido después del nacimiento.

## **TEMA: HÁBITOS DE ADOLESCENTES ALTAMENTE EFECTIVOS:**

### **1. Hábito SER PROACTIVO**

Ser proactivo es tener la fuerza en la propia vida, responsabilizarse de ser feliz, está conduciendo tu propio destino. Contraponer ser proactivo a ser reactivo: lo primero es resolver problemas, lo segundo es seguir impulsos ante cualquier dificultad. Ser proactivo es tomar decisiones en base a valores, pensar antes de actuar.

### **2. Hábito EMPEZAR CON UN FIN EN LA MENTE**

Es desarrollar una idea clara del lugar que uno ocupa en la vida: qué quieres llegar a ser y cuáles son tus valores y cuáles van a ser tus metas. El primer hábito consiste en conducir uno su propia vida, el segundo en saber a dónde ir. Es pensar más allá del momento presente, para ir en la dirección correcta. Siempre tenemos en mente planes antes de actuar, utilizando la imaginación para ello. Es importante en la adolescencia porque es un momento crítico de la vida, en el que lo que uno decide puede determinar todo lo que será más adelante.

### **2. Hábito ESTABLECER PRIMERO LO PRIMERO**

Hacer prioridades y administrar el tiempo para hacer lo más importante lo primero. Es más que administrarse el tiempo. Es superar temores, sentirse fuerte ante la dificultad. Es hacer que las metas y misiones sean lo primero en la vida: eres el conductor, decides a dónde ir y vas a llegar, no te dejas detener por obstáculos.

### **3. Hábito PENSAR EN GANA GANAR**

Es una actitud ante la vida: puedo ganar y los demás también, y es básico para convivir bien. Se basa en creer que somos todos iguales. En las relaciones con los demás no se trata de ganarles, sino de ganar en la relación.

La actitud contraria para ganar-perder, sería perder-ganar: es sentirse siempre pisado por los demás, verse con bajas expectativas y renunciar a las propias normas vitales. Es una actitud de dejarse avasallar, ocultar lo que uno siente, no alguna vez, sino como manera de afrontar la vida. La espiral descendente llega cuando adoptas la actitud de perder-perder: cuando dos personas quieren ganar a cualquier precio, suelen perder las dos, porque se ocupan sólo de que el otro fracase. Puede suceder también así en las relaciones amorosas, pasando de ganar-ganar a perder-perder, debido a la dependencia emocional, que termina en una lucha por que el otro pierda el poder acumulado sobre uno mismo. La actitud de ganar y ganar es la que nos permite avanzar: es más agradable, pero no es fácil, es preocuparse por los demás, por uno mismo, y permite mayores logros, es compartir.

**4. Hábito PROCURE PRIMERO COMPRENDER Y DESPUÉS SER COMPRENDIDO.** Entender a los demás y ser entendido es la necesidad más profunda del ser humano. La clave para la buena comunicación es primero entender y luego ser entendido. Ver las cosas desde el punto de vista del otro, para comprender.

#### **5. Hábito SINERGÍA**

Sinergia es trabajar dos o más personas a la vez para crear una solución mejor de lo que se puede lograr sólo. Es lograr una forma mejor de hacer algo, entre dos o más personas. Es una recompensa de los anteriores hábitos, porque consiste en ir por la vida de manera cooperativa, se llega más lejos y más rápido

#### **6. Hábito AFILAR LA SIERRA**

Este capítulo recorre algunas de las decisiones y situaciones a las que se enfrenta un adolescente. Es la capacidad de recuperarse cuando no se están teniendo unos buenos hábitos: al formar los anteriores 6 hábitos, el adolescente puede ser capaz de renovarse.

### **Escalera de la Autoestima**

#### **Autoconocimiento**

El conocimiento personal, tanto físico como interno y emocional, no termina. Durante toda la vida, descubrimos algo nuevo en nosotros mismos. Algunas cosas nos gustan más que otras, pero el crecimiento interno no termina mientras estemos vivos, sin embargo, depende de la voluntad y el deseo que tengas de cambiar lo que no te gusta. No olvides que la vida está en movimiento constante, los objetos son estáticos las personas cambiamos, podemos ser cada

vez mejores y hacer las cosas que nos hagan crecer como personas hasta que alcancemos la plenitud y sentirnos felices con lo que somos, tenemos y hacemos.

### **Autoevaluación**

La autoevaluación es la capacidad de tener contacto social y postura crítica ante las actitudes, situaciones y experiencias personales. Para hacerlo debemos ser honestos y tener claro quiénes somos y como nos describimos, podemos considerar algunas opiniones de los demás, pero sobre todo conocernos a nosotros mismos saber identificar las cualidades y defectos de nosotros mismo para saber realmente quienes somos.

### **Autoaceptación**

La autoaceptación es la capacidad de integrar y acoger todas las características de uno mismo, incluso aquellas que no queremos o no podemos cambiar. Como sabemos, la aceptación de nosotros mismos es necesaria para percibir la realidad tal como es, ser flexibles y tolerantes con los demás y, por supuesto, con nosotros mismos.

### **Auto respeto**

El conocimiento que se alcanza con los elementos anteriores se sostiene en la base del autorrespeto. Valorando lo que eres incluso con sus limitaciones, es como podrás respetar a otras personas. Podemos llevar esto a la cotidianidad del salón de clases y pueden percibirlo los demás. Crear un ambiente de respeto ayudará a que todos se identifiquen con este valor.

## **RELACIÓN HOMBRE NATURALEZA y SOCIEDAD**

El hombre es un ser vivo y, como tal, forma parte de la Naturaleza. El hombre es un ser natural, cuya naturaleza específica consiste en la racionalidad, en poseer una inteligencia y una voluntad libre. Dicha naturaleza humana es universal y lo coloca en una situación privilegiada ya que, a diferencia del resto de los seres naturales, su comportamiento no está determinado por los instintos y necesidades naturales, sino que, gracias a su voluntad libre, incluso puede obrar en oposición a los mismos (sacrificio de la propia vida, huelga de hambre...). No obstante, en el hombre no existe oposición entre naturaleza y libertad, ya que la libertad pertenece a su naturaleza. Desde sus orígenes, el hombre siempre ha intentado conocer la Naturaleza, ya que de ello dependía su supervivencia. El conocimiento del marco natural, así como su transformación y aprovechamiento motivó e impulsó el conocimiento científico y la técnica.

## **PROCESO DE SOCIALIZACIÓN.**

El proceso de Socialización consiste en la apropiación por parte del individuo de toda la experiencia social, lo cual le proporciona la posibilidad de integrarse a la vida en sociedad.

Existen habilidades importantes que vinculan a la persona con el mundo en su totalidad, no son hereditarias si no aprendidas mediante la interacción social como son: los valores culturales, conocimientos y creencias que emplea la gente para gobernar su vida social y se expresan en símbolos ligados a una estructura institucional a través de papeles o roles que aprende a representar en el ámbito familiar, escuela, política y religión entre otras.

### **Los agentes de socialización son:**

- **La familia** es el primer y más importante agente de socialización. Es allí donde se aprenden las primeras normas de convivencia, valores, principios, creencias, costumbres etc.
- **Los amigos** permiten poner en práctica lo aprendido sobre cómo mantenerse en interrelación o intercomunicación con otros, también se transmiten normas, valores y formas de actuar en el mundo.
- **La escuela (El sistema educacional formal)** es la que el Estado realiza por cuenta de toda la sociedad nacional en un ambiente racionalmente controlado y evaluado para asegurar su efectividad y eficiencia. Constituye en un importante formador socializador.
- **Los medios de comunicación** Son los que transmiten conocimientos a la vez que son muy potentes en reforzar los valores y normas de acción social aprendidos con los otros agentes socializadores.
- **El conjunto Deportes/Arte/Religión.**  
Los tres están relacionados con nuestros gustos, ideologías, creencias y podemos elegirlos libremente, practicarlos nos dará un complemento existencial que nos ayudará a darle sentido a nuestras vidas, al motivarnos o guiar nuestras conductas de manera creativa, espiritual e integral, así como también pueden darnos grandes satisfacciones.

### **Tipos de socialización**

1.- **Socialización Primaria:** Es la primera por la que el individuo atraviesa en la niñez por medio de ella se convierte en miembro de la sociedad. Se da en los primeros años de vida y se remite al núcleo familiar. Se caracteriza por una fuerte carga afectiva. Depende de la capacidad de aprendizaje del niño, que varía a lo largo de su desarrollo psico-evolutivo.

La socialización primaria es generalmente la fase más importante y suele tener lugar en la familia.

**2.- Socialización Secundaria:** Es cualquier proceso posterior que induce al individuo ya socializado a nuevos sectores del mundo objetivo de su sociedad.

El individuo va socializándose durante toda su vida; sin embargo, una vez que llega a adulto ha superado la parte más fundamental y decisiva del proceso y entra en la fase correspondiente a la adultez.

El individuo descubre que el mundo de sus padres no es el único.

Las relaciones se establecen por jerarquías.

**3.- Socialización Terciaria:** Empieza con la vejez, se inicia con una crisis personal, ya que el mundo social del individuo pasa a restringirse y a volverse monótono, el sujeto se ve obligado a abandonar comportamientos que había aprendido; a dejar grupos donde había pertenecido.

Ya no ve las cosas con los mismos criterios que antes

El sujeto sufre una de socialización.

## LA CULTURA

La **cultura** es el modo de vida (incluye conocimientos, valores, ideas, actitudes etc.) desarrollado por un grupo humano y transmitido de generación en generación.

### ● Elementos de la cultura.

**Materiales:** Son elementos tangibles que nos permiten percibir la forma de vivir de una sociedad. Por ejemplo, vestido, alimentos, casas, etc.

**Inmateriales:** Comprenden, la organización social, las estructuras políticas, la educación, los sistemas de creencias, el folklore, la música y el lenguaje, considerado este último como el medio más efectivo para transmitirla cultura.

Un **ÁREA CULTURAL** representa una extensión geográfica en que se encuentra un conjunto de rasgos culturales semejantes.

La cultura puede darse por dos medios:

## ACULTURACIÓN o TRANSCULTURACIÓN

Indica los fenómenos del intercambio cultural que se produce cuando dos pueblos de culturas diferentes se ponen en contacto.

Esta puede ser de una forma hostil, pueblos conquistados o por coacción o amistosa, produciendo entre ellos una corriente amistosa y reciproca de conocimientos, costumbres y lenguajes.

**ENDOCUTURACIÓN.** Es la adaptación del ser humano a la forma de vida del grupo en el cual se encuentra, puede ser consciente o inconsciente, lo importante es que les permita vivir y convivir con sus semejantes, hablar su mismo idioma. Éste fenómeno produce efectos:

**Positivos** como el hecho de afirmar la identidad del individuo produciendo estabilidad cultural.

**Negativo** como etnocentrismo o tendencias a considerar los valores y costumbres del grupo en que vive como superiores a los de cualquier grupo y normalmente degenera en el racismo. La cultura Nacional, debe ser encaminada a la modernidad, a un cambio de mentalidad que permita crecer, sin olvidarse de las raíces, pero que éstas no sean pretexto ni un obstáculo, ya que no se está en posibilidades de dejar las cosas para hacerse mañana, es para hoy y adoptar una cultura para la calidad.

## **IDIOSINCRASIA NACIONAL**

Idiosincrasia es una palabra que sirve para designar el modo de ser, pensar y actuar de un pueblo ante ciertos hechos y situaciones, la idiosincrasia es el temperamento que determina en parte la conducta social.

Al estudiar la idiosincrasia nacional, hay autores que destacan la creatividad del mexicano y su ingenio para resolver problemas, sin embargo agregan que el esfuerzo no es sostenido y cada vez que enfrenta un reto se aplica y se compromete, pero una vez que lo supera decae en su esfuerzo, parece como si solo quisiera demostrarse así mismo que puede lograr lo que se propone sin intentar mejorar continuamente sus alcances.

## **UNIDAD II**

### **PLAN DE VIDA**

Un plan de vida supone la enumeración de los objetivos que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y una guía que propone cómo alcanzarlos. Este plan puede incluir metas personales, profesionales, económicas y espirituales. El plan de vida incluye objetivos a largo plazo: el sujeto puede pensar dónde le gustaría estar dentro de cinco o diez años, y a partir de esa idea,

comenzar a desarrollar el plan. En este sentido, el plan de vida también es un plan de acción, con pasos a seguir y plazos, una estructura que permite encausar las acciones hacia las metas que una persona desea cumplir en sus años de existencia.

## **PLAN DE VIDA**

Sin duda, el paso más importante que una persona puede dar hacia una mejora personal es encontrar los objetivos profundos para vivir.

El primer paso que debes dar para afrontar tu vida es ser consciente de que tú haces el cambio, que todo lo que te ocurre lo has decidido tú.

## **MÉTODO FODA**

Es un método de análisis que consiste en detectar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que pueden afectar el logro de los planes.

## **VISIÓN PERSONAL**

Es una imagen futura de ti mismo, tomando en cuenta la realidad en la cual te desarrollas. Su finalidad es ser la guía de tu proyecto de vida, en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo.

La visión es sumamente útil, ya que nos sitúa en una perspectiva de mediano y largo plazo, haciéndose explícito el sentido y significado de nuestro trabajo, debe resaltar los distintos aspectos considerados relevantes para ti.

## **MISIÓN**

Tu misión es tu propósito en la vida. Es tu código personal, capaz de indicar el éxito de lo que haces, es permanente y nunca caduca. Tener una misión personal promoverá que tus esfuerzos vayan dirigidos a alcanzar tu realización personal.

## **METAS**

Las metas son un plan para realizar cualquier cosa desde lavar el auto este fin de semana hasta hacer un viaje alrededor del mundo. ¿Por qué necesitamos metas? Nos ayudan a obtener lo que deseamos en la vida. Las metas se desprenden de nuestra visión y son congruentes a nuestra misión.

### **Características de las metas**

- **Cronológicamente limitadas.** Se refiere a hacer un cronograma. Poner fechas, plazos, límites y hacer seguimiento y ajustes. Pueden ser a corto (hasta 1 año), mediano (de 1 a 3 años) y largo plazo (más de 3 años).
- **Realistas y relevantes.** Fijarse metas ambiciosas pero alcanzables, es decir debes ser realista y objetivo.
- **Específicas.** Definir con exactitud y detalle lo que quieres lograr.
- **Mensurables.** Significa que se pueden medir y, que te permita saber cuándo alcanzarlas.
- **Asumidas con responsabilidad.** Es comprometerte con su logro. Tener la suficiente fuerza y compromiso para terminarlas, la pasión que te movilice para actuar en busca de lo que quieres.

### **OBJETIVOS**

Son pequeños pasos que nos llevan a alcanzar la meta (a donde queremos llegar) y establecen parámetros que nos permitan evaluar los resultados alcanzados.

Por tanto, deben ser:

- Claros y concretos: Sin dar pie a libres interpretaciones.
- Medibles: Formulados de manera que su resultado sea tangible
- Observables: Que se puedan observar, que se refieran a cosas reales.
- Estar por escrito.

### **ESTRATEGIAS**

Son alternativas o diversos caminos que nos planteamos para lograr las metas y objetivos. Para diseñar correctamente tus estrategias debes asegurarte de que sean:

- Consistentes y contribuyan al logro de los objetivos.
- Claras

## **COMPROMISO PERSONAL**

Como ya lo habíamos visto es importante que asumas con responsabilidad tu proyecto de vida, comprometerte a lograrlo es tener la suficiente motivación y fuerza y para terminarlo, la pasión que te mueve para actuar en busca de lo que quieres.

Revisa tus avances respecto a las metas, objetivos y compromisos que hayas fijado. Este seguimiento te ayudará a mantener el rumbo conforme a lo que planeaste hacer y a evaluar tus logros respecto a las metas propuestas.

## **COMUNICACIÓN EMPÁTICA**

La comunicación es un proceso por medio del cual emisores y receptores de mensajes interactúan en un contexto social dado. Este proceso es dinámico por naturaleza, ya que implica un constante intercambio de comunicación. Todo el día nos comunicamos. Lo hacemos mediante un sinnúmero de señales y no solo con palabras.

Sin embargo, algunas veces no tenemos la capacidad para comunicarnos con los demás de forma clara y concreta y esto provoca algunos conflictos que pueden evitarse con una comunicación más asertiva

La clave de comunicación consiste en: busca primero entender, luego ser entendido. En otras palabras, escucha primero y habla después.

## **COMUNICACIÓN ASERTIVA**

La palabra asertivo, de aserto, proviene del latín *asertus* y significa afirmación de la certeza de una cosa, por lo que se deduce que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza.

Se considera que el asertividad es una conducta y no una característica de la personalidad, por lo que se habla de asertividad como una habilidad en el campo de las habilidades sociales. De ahí que es posible realizar un entrenamiento de la autoafirmación, que permita mejorar las habilidades sociales de las personas.

El asertividad es la habilidad de expresar sentimientos y opiniones en el momento oportuno y de la manera adecuada.

## ANÁLISIS DE PROBLEMAS

Un problema es una determinada cuestión o asuntos que requieren de una solución, es algo que perturba la paz y la armonía de quien lo tiene.

¿Tienes un problema y no sabes qué hacer?

Lo que debes hacer es **analizar la problemática**, es decir; obtener información sobre el problema con el fin de identificarlo y estudiar las causas que lo están generando.

Después, debes **generar las alternativas de solución** que consiste en desarrollar distintas posibles soluciones al problema. Si bien no resulta posible en la mayoría de los casos conocer todos los posibles caminos que se pueden tomar para solucionar el problema, cuantas más alternativas se tengan va a ser mucho más probable encontrar una que resulte satisfactoria.

Antes de tomar una decisión debes **evaluar las alternativas** y esto consiste en hacer un estudio detallado de cada una de las posibles soluciones que se generaron para el problema, es decir mirar sus ventajas y desventajas, de forma individual con respecto a los criterios de decisión, y una con respecto a la otra, asignándoles un valor ponderado.

Para resolver problemas, actuamos y tomamos decisiones.

## TOMA DE DECISIONES

Por tanto, la **toma de decisiones** es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel personal, sentimental familiar, escolar, etc., es decir, en todo momento se toman decisiones.

Para tomar una decisión, no importa su naturaleza, es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así poder darle solución; en algunos casos por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales las consecuencias de una mala o buena elección puede tener repercusiones en la vida.

## UNIDAD III

### CALIDAD DE VIDA

Calidad de vida es un concepto que se refiere al **conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de los individuos y a la realización de sus potencialidades en la vida social**. La calidad de vida comprende factores tanto subjetivos como objetivos. Entre los **factores subjetivos** se encuentra la percepción de cada individuo de su bienestar a nivel físico,

psicológico y social. En los **factores objetivos**, por su parte, estarían el bienestar material, la salud y una relación armoniosa con el ambiente físico y la comunidad. Como tal, muchos aspectos afectan la calidad de vida de una persona, desde las condiciones económicas, sociales, políticas y ambientales, hasta la salud física, el estado psicológico y la armonía de sus relaciones personales y con la comunidad.

## **Bienestar**

**Bienestar físico**, asociado a la salud y la seguridad física de las personas; **Bienestar material**, que incluiría nivel de ingresos, poder adquisitivo, acceso a vivienda y transporte, entre otras cosas;

**Bienestar social**, vinculado a la armonía en las relaciones personales como las amistades, la familia y la comunidad;

**Bienestar emocional**, que comprende desde la autoestima de la persona, hasta su mentalidad, sus creencias y su inteligencia emocional;

**Desarrollo**, relacionado con el acceso a la educación y las posibilidades de contribuir y ser productivos en el campo laboral.

La calidad de vida **es un proceso** que integra la satisfacción de todas las necesidades biopsicosociales como:

- 1.- El ingreso.
- 2.- Los derechos de acceso a los servicios gubernamentales (gratuitos o de bajo costo).
- 3.- La propiedad de bienes como el automóvil, la vivienda etc.
- 4.- Los niveles educativos.
- 5.- La recreación y el descanso.
- 6.- El acceso a los servicios de salud y medicamentos.
- 7.- Tener una alimentación balanceada.

**NIVEL DE VIDA** se refiere solo a lo material, a poseer, a TENER

## **ESTRATEGIAS PARA LOGRAR LA CALIDAD PERSONAL**

¿Tienes la estrategia adecuada para triunfar? Tanto en los deportes como en la escuela o en la vida misma, el vencedor es en el 99% de los casos quien logra ejecutar correctamente una estrategia.

Una **estrategia** es la habilidad para adaptar tus recursos evaluando riesgos y utilizando todas las oportunidades **para lograr tus metas, es decir para obtener mejores resultados, como:**

- Mayor conciencia de tu poder personal.

- Claridad para la identificar tus sueños, proyectos, etc.
- Diseñar diferentes herramientas para mejorar tus relaciones interpersonales con familia, profesores, compañeros, amigos, etc.
- Tener cambios de actitud
- Superar momentos difíciles
- Conocerse más a sí mismos.

Cuando diseñaste tu proyecto de vida, elaboraste estrategias que correspondieran a cada uno de los objetivos, de las áreas que componen tu vida (biológica, intelectual, espiritual, familiar, amiga, profesional y económica) y éstas te permiten de una manera más clara y objetiva, realizar acciones para que logres cada uno de tus objetivos.

### **PLAN DE MEJORA CONTINUA**

Un plan de mejora continua te permite continuar con el proceso, por un lado, llevar los planes a la acción concreta y por otro lado continuar mejorando día a día.

El control y evaluación constante de los resultados te permitirá hacer los ajustes necesarios.

La idea simplificada no es otra que el proceso denominado PREA (Planificar – Realizar – Evaluar – Actuar), llamado también Círculo de Deming.

### **CIRCULO DE MEJORA CONTINUA**

El círculo de mejora continua es una estrategia para lograr la [calidad](#) que consta de 4 pasos, los cuales se deben aplicar indefinidamente.

- **Planear** lo que se pretende alcanzar, incluyendo con ello la incorporación de las observaciones a lo que se viene realizando.
- **Realizar** o llevar adelante lo planeado.
- **Evaluar** que se haya actuado de acuerdo con lo planeado, así como los efectos del plan.
- **Actuar** a partir de los resultados a fin de incorporar lo aprendido, lo cual es expresado en observaciones y recomendaciones.

### **LA GLOBALIZACIÓN**

La globalización es un **proceso histórico de integración mundial en los ámbitos económico, político, tecnológico, social y cultural**, que ha convertido al mundo en un lugar

cada vez más interconectado. En ese sentido, se dice que este proceso ha hecho del mundo una **aldea global**.

La disolución progresiva de las fronteras económicas y comunicacionales ha generado una expansión capitalista. Esta, a su vez, ha posibilitado inversiones y transacciones financieras globales orientadas a mercados distantes o emergentes, en términos que antiguamente resultaban muy difíciles, altamente costosos o inviables.

### **COMPETITIVIDAD**

Una persona es competitiva cuando tiene la preparación necesaria, y que se capacita y actualiza constantemente, que es consciente de los grandes cambios que se han suscitado y por lo mismo no se estanca, se convierte en una persona interesada en aprender, conocer y asimilar las nuevas tecnologías proyectándolas en su quehacer diario siendo capaz de compartirlas con sus semejantes, encontrando una satisfacción en ello que lo conducirá a convertirse en AGENTE DE CAMBIO, aportando su esfuerzo y dedicación para beneficio propio y de los demás.

### **CERTIFICACIÓN**

Es la confirmación de que una organización ha establecido un sistema de gestión de la calidad conforme con ciertos requisitos definidos en normas o especificaciones técnicas.

La certificación hoy es un elemento que contribuye para que la empresa enfrente la globalización de las economías y los procesos de apertura comercial de mercados, así como la competencia internacional.

### **PERFIL IDEAL Y REAL**

Lo real es lo que existe y lo ideal lo que se espera que se convierta en realidad. Si una empresa busca empleado, usualmente escribe su perfil ideal o las características que debe poseer. En realidad, vienen personas buscando trabajo que no presentan estas características al cien por ciento o tienen otras complementarias. Al final, se define cuál persona es más apropiada para obtener este puesto.

Para que tengas características cercanas del perfil ideal de una profesión debes aprenderla de la mejor manera posible y obtener hábitos y conocimientos necesarios para poder practicarla.

### **PARADIGMAS**

Paradigma es un término de origen griego, "paradigma", que significa modelo, patrón, ejemplo. En un sentido amplio se corresponde con algo que va a servir como modelo o ejemplo a seguir

en una situación dada. Son las directrices de un grupo que establecen límites y que determinan cómo una persona debe actuar dentro de los límites.

## **ROMPER PARADIGMAS**

Ya sabemos que los paradigmas (esquemas tradicionales) son ideas establecidas previamente de cómo pensar o hacer algo en particular. Estos paradigmas aniquilan cualquier intento de creatividad e innovación, por lo tanto, es bueno evitarlos.

Existen normas de cómo debe portarse una persona normal en la sociedad y el ambiente que lo rodea. Cómo estudiar, tipo de familia e hijos que debe criar, como comportarse, etc. Todo lo que debe uno hacer diariamente. La incapacidad de cambiar la forma de actuar es la parálisis paradigmática, y se debe al prejuicio del paradigma que tuvo éxito en el pasado, pero que perdió su efectividad envejeciéndose.

La idea de romper paradigmas se inicia en el momento en que decides cambiar algo. Por ejemplo, tomas la decisión de hacer mejor las cosas o hacerlas de un modo diferente. Es así como, al cambiar, muchas veces debemos estar dispuestos a olvidar lo aprendido anteriormente, como borrar el pizarrón y comenzar a hacer algo nuevo.

## **Evaluación**

La guía no cuenta con valor para tu calificación

## **Materiales de apoyo**

Intégrate-T a tu desarrollo personal, Cadena Flores Angelina, Grupo Editorial Éxodo.

### Actividades de estudio

Estudiar el material plasmado en esta guía.  
Buscar el apoyo de algún profesor de la Academia para aclarar dudas. Identificar el estilo de aprendizaje y generar estrategias de estudio de acuerdo con ese estilo.

### Información Adicional

Cuentas con los apuntes, manuales y libros proporcionados por los profesores de la Academia.

### Bibliografía

- Arragoiz, D. C. (2003). *Planeación de vida y carrera*. México, D.F.: Limusa.
- Centros de Integración Juvenil, A. (2006). *habilidades para la vida, Guía para educar con valores*. México, D.F., IPN.
- Cortés, S. V. (s.f.). *Proyecto de Vida*.  
[http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT105.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT105.pdf). Covey, F. (2000).  
*Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires, Argentina: Paidós. Elvia Arreola A. Beatriz
- Elizundia, P. M. (2000). *Manual de Desarrollo Humano*. México, D.F., IPN.
- Engels, F. (2008). *El papel del trabajo en la transformación del mono al hombre*. México D.F.: Éxodo.
- Engels, F. (s.f.). *El papel del trabajo en la transformación del mono a hombre*. Flores, A. C. (2011).  
*Intégra-T A tu desarrollo personal*. México, D.F., Grupo Editorial Éxodo.
- González, G. G. (s.f.). *Guía Técnica para elaborar un ensayo*. Obtenido de  
[http://www.uaq.mx/FCN/tutorias/guia\\_ensayo09.pdf](http://www.uaq.mx/FCN/tutorias/guia_ensayo09.pdf)
- Gonzalo Guajardo González, F. J. (s.f.). *Guía Técnica para elaborar un ensayo*.  
[http://www.uaq.mx/FCN/tutorias/guia\\_ensayo09.pdf](http://www.uaq.mx/FCN/tutorias/guia_ensayo09.pdf).
- Hernández, E. B. (s.f.). *Impacto de la idiosincrasia del mexicano*. Obtenido de  
<http://studylib.es/doc/6190711/el-impacto-de-la-idiosincrasia-del-mexicano-en-el-proceso-de>
- Marcuschamer, E. (2006). *Orientación Educativa*. México, D.F., Mc Graw Hill.

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
SECRETARÍA ACADÉMICA  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
CENTRO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS No. 13  
“RICARDO FLORES MAGÓN”

Rodríguez, L. G. (s.f.). *Organizadores gráficos*. Obtenido de  
[http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/organizadores\\_graficos\\_preciado.pdf](http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/organizadores_graficos_preciado.pdf)

Rojas, J. R. (s.f.). *Procedimiento para la elaboración de un análisis FODA*.  
<http://www.uv.mx/iiesca/files/2012/12/herramienta2009-2.pdf>.

Rojas, S. S. (s.f.). *Proceso de socialización*. Obtenido de [https://docslide.net/documents/proceso de-socializacion.html](https://docslide.net/documents/proceso-de-socializacion.html)

Soto, M. P. (enero de 2013). *Enfoque Humanista*. Obtenido de  
[http://digeset.ucol.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/Mireya\\_Patricia\\_Arias\\_Soto.pdf](http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/Mireya_Patricia_Arias_Soto.pdf)

Soto, M. P. (s.f.). *Enfoque Humanista*.  
[http://digeset.ucol.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/Mireya\\_Patricia\\_Arias\\_Soto.pdf](http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/Mireya_Patricia_Arias_Soto.pdf).

*Test de Inteligencias Múltiples de Howard Gardner*. (s.f.). Obtenido de  
<http://www.asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/monografia-neurociencias-natalia.trevino-parte2.pdf>

*Yo integral- Pensamiento creativo*. (s.f.). Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=kNx9W0XRXdY>