



MODALIDAD A DISTANCIA :: PLAN DE TRABAJO COLEGIADO 2025-2::

DATOS DE LA ASIGNATURA

Licenciaturas:	Contaduría	Semestre: 3ero.
Nombre:	Autoconocimiento y crecimiento personal	
Clave:	0470	
Tipo:	Optativa	
Plan de Estudios:	2024	

FECHAS DEL SEMESTRE

Inicio semestre:	4 de febrero de 2025
Fin del semestre:	13 de junio 2025 con examen global
Apertura de plataforma para entrega de actividades:	A partir del 19 de febrero de 2025
Cierre de plataforma para entrega de actividades:	De acuerdo con el plan de trabajo
Aplicación de exámenes:	Primer parcial: del 24 al 30 de abril de 2025 Segundo parcial: del 26 al 31 de mayo 2025
Examen Global PRESENCIAL EN LA FCA, PREVIO REGISTRO OBLIGATORIO	Registro: del 19 al 24 de mayo 2025 Aplicación: del 6, 7 y del 9 al 12 de junio 2025 Requisito: consultar plan de trabajo
Consulta de calificaciones en historia académica:	A partir del 30 de junio 2025



OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, el alumnado comprenderá los procesos psicológicos relacionados con su autoconocimiento, así como elementos que le permitan potenciar su crecimiento en la vida personal y profesional.

OBJETIVOS PARTICULARES

Al finalizar la unidad, el alumnado:

1. Identificará los componentes de la personalidad.
2. Distinguirá cómo funcionan los pensamientos y la influencia que tienen en las decisiones.
3. Identificará las diferentes emociones, así como la relación que guardan con su desarrollo profesional y personal.
4. Identificará algunos factores que intervienen en las relaciones interpersonales.
5. Identificará los elementos a tomar en cuenta para establecer metas personales.
6. Conocerá algunas estrategias para el manejo de los riesgos psicosociales en las organizaciones.

CONTENIDO TEMÁTICO

Unidad	Tema	Horas
1	Personalidad	12
2	Pensamientos	12
3	Emociones	12
4	Relaciones interpersonales	10
5	Metas personales (proyecto de vida)	10
6	Estrategias para el manejo de los riesgos psicosociales en las organizaciones	8
	Suma total de horas	64



BIENVENIDA

Estimada(o) alumna(o) de la asignatura "AUTOCONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL", este curso representa una invitación a un viaje introspectivo, un espacio para explorar las profundidades de tu ser y descubrir tu máximo potencial. Te proporcionare las herramientas necesarias para desarrollar habilidades clave que te permitirán alcanzar el éxito en todos los ámbitos de tu vida.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura tiene gran importancia en tu vida, ya que te brindará una mayor comprensión de ti mismo y de tu capacidad para influir en tu vida y en la sociedad. La presente materia se vincula con todas tus asignaturas, ya que estas aplicando un conocimiento de ti mismo y también te dará la oportunidad de conocer herramientas para aplicarlas con las demás personas de tu entorno principalmente en tu área laboral.

La asignatura, es también de gran importancia para tu desarrollo personal y profesional, ya que te brinda herramientas para tu autoconocimiento, autoformación y autorrealización, además, la aplicación del contenido de la materia en todas las áreas de tu desempeño laboral será de gran utilidad, principalmente en el área de Recursos Humanos.

FORMA EN QUE EL ALUMNADO DEBE PREPARAR LA ASIGNATURA

Las actividades de aprendizaje se han estructurado de tal forma que te permitan desarrollar habilidades y destrezas, para dar solución a un problema en específico, producto de los aprendizajes significativos derivados de la apropiación de los contenidos temáticos de la asignatura.

Cuando la realización de una actividad implique hacer una investigación, deberás buscar fuentes oficiales como libros, revistas, artículos, etcétera, tu trabajo deberá contener al menos dos fuentes mesográficas diferentes a los apuntes electrónicos, deberás hacer la cita en formato APA. <http://normasapa.net/2017-edicion-6/>



Respecto a la bibliografía son los libros que estén a tu alcance, para el autoconocimiento, Autoformación y autorrealización tú puedes elegir los libros que te sean más fácil su acceso.

Las actividades elaboradas con inteligencia artificial serán sancionadas según el criterio que se establezca en el plan (a menos que la actividad solicite el uso de la IA)

Para la entrega extemporánea de actividades tendrás máximo hasta 7 días a la fecha establecida en el plan de trabajo, con una calificación máxima de 8.0.

En caso de no acreditar la asignatura con exámenes parciales y entrega de actividades, podrás optar por el examen global, el cual es obligatorio presentarlo de manera presencial en los laboratorios de la FCA, previa inscripción. Es importante recordar que con la presentación de este examen renuncias a las calificaciones de las actividades entregadas y exámenes parciales presentados, ya que la calificación final está en función de la ponderación establecida en el presente plan de trabajo. Es tu responsabilidad inscribirte y realizar lo necesario para su aplicación.



ACTIVIDADES POR REALIZAR DURANTE EL SEMESTRE

Unidad	N° Actividad	Fecha de entrega	Descripción	Valor (enteros)
Unidad 1	Actividad de aprendizaje 1	27 de febrero de 2025	Crear una definición propia de que será la personalidad y posteriormente escribe un diario reflexivo de una página donde incluyas: ° Una breve descripción de ti mismo. ° Características principales que crees que forman tu personalidad. ° Ejemplos de situaciones en las que esas características se han manifestado.	7 %
Unidad 1	Actividad de aprendizaje 2	04 de marzo de 2025	Crea un mapa mental que explore el concepto de personalidad, asegúrate de incluir: ° Una definición central de personalidad con autor. ° Factores que influyen en la personalidad (biológicos, ambientales, sociales, etc.). ° Ejemplos de cómo se manifiesta la personalidad en la vida cotidiana.	5 %
Unidad 2	Actividad de aprendizaje 1	11 de marzo de 2025	Elabora un cuestionario de 25 preguntas que incluya los siguientes temas: la relación de los pensamientos con las emociones, las distorsiones cognitivas, los tipos de distorsiones cognitivas, la Influencia de las distorsiones cognitivas en el pensamiento y estrategias para evitar distorsiones cognitivas.	6 %
Unidad 2	Actividad de aprendizaje 2	18 de marzo de 2025	A través del desarrollo de un cuadro comparativo desarrolla el tema tipos de pensamiento, incluye 5 ejemplos de cada tipo de pensamiento.	5 %
Unidad 3	Actividad de aprendizaje 1	27 de marzo de 2025	Definir el concepto de emoción y escribir un diario por una semana, sobre una emoción que sintieron cada día, describiendo la situación que la provocó y como se sintieron físicamente.	6 %
Unidad 3	Actividad de aprendizaje 2	01 de abril de 2025	Crear una infografía sobre la relación de las emociones en el cerebro y el cuerpo. Por ejemplo; Cuando estamos asustados, nuestro corazón late más rápido y nuestros músculos se tensan.	5 %
Unidad 4	Actividad de aprendizaje 1	10 de abril de 2025	Por medio de un ensayo explica el concepto de comunicación y después menciona las características y diferencias de la comunicación asertiva, afectiva y pasiva/agresiva.	7%



Unidad 4	Actividad de aprendizaje 2	22 de abril de 2025	<p>Por medio de un mapa de tu preferencia (conceptual, de llaves, mental, etc...), trata de explicar lo mejor posible, como es que los seres humanos llevamos a cabo las relaciones interpersonales.</p> <p>Utiliza herramientas digitales que te apoyen a proyectar lo mejor posible todos los temas que las relaciones interpersonales conllevan, esto para que otras personas puedan interpretarlo con la misma facilidad.</p>	6%
Unidad 5	Actividad de aprendizaje 1	06 de mayo de 2025	<p>A través de un esquema o mapa mental, señala 5 intereses personales que consideras tener.</p> <p>Describe como los adquiriste y explica los beneficios o desventajas de éstos en tu vida diaria.</p>	6 %
Unidad 5	Actividad de aprendizaje 2	13 de mayo de 2025	<p>A través de un cuadro comparativo, analiza qué hábitos tenías antes de ingresar a la licenciatura, cuáles son los hábitos que tienes actualmente y cuales deseas tener concluyendo tu licenciatura. Incluye una reflexión sobre qué hábitos te son beneficiosos y cuales te han perjudicado en cualquier ámbito que elijas.</p>	5 %
Unidad 6	Actividad de aprendizaje 1	20 de mayo de 2025	<p>Realiza una investigación sobre ¿Qué son los riesgos psicosociales en las organizaciones? y ¿Cuál es su importancia dentro del trabajo? (mínimo 2 cuartillas). Posteriormente elabora una conclusión con tus propias palabras sobre lo entendido en el tema.</p>	6 %
Unidad 6	Actividad de aprendizaje 2	22 de mayo de 2025	<p>Realiza una investigación de los principales riesgos psicosociales en una empresa. (Describe cada uno de ellos). Posteriormente, elabora un mapa mental donde describas las diferentes estrategias para prevenir los riesgos psicosociales en las organizaciones.</p>	6 %
Ponderación total				70%



BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

- Benavente, M.H. (2014). Sobre la personalidad madura. Madrid: CCS
- Bermúdez, J., Pérez-García, A. M., Ruiz Caballero, J. A., Sanjuán, P. y Rueda, B. (2012). Psicología de la Personalidad. Madrid: UNED
- Cala, I. (2016). El alfabeto emocional. México: Grupo Gama Impresores.
- De Sánchez M. (1991). Desarrollo de Habilidades del pensamiento, procesos básicos del pensamiento. México: Trillas
- Hansberg, O. (1996). La diversidad de las emociones. México: FCE.
- Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). La inteligencia emocional infantil y juvenil. España: Aguilar.
- Maurin, S. (2013). Educación emocional y social en las escuelas. Un nuevo paradigma, estrategias y experiencias. Argentina: Bonum.
- Plutchik, R. (1987). Las Emociones. México, Diana.
- Reeve, J. (2003). Motivación y emoción. (3a ed.) México: McGraw-Hill Interamericana.
- Soler, V. (2016). Desarrollo socioafectivo. Madrid: Síntesis

CALENDARIO DE VIDEOCONFERENCIAS POR GRUPO

GRUPO	VIDEOCONFERENCIA	FECHA Y HORA	ASESOR
8301	1. Bienvenida y presentación del plan de estudios	25 de febrero, 2025 9:00 a 11:00	Miguel Angel Flores Huerta
	2. Unidad 1 y 2	25 de marzo, 2025 9:00 a 11:00	
	3. Unidad 3 y 4	22 de abril, 2025 9:00 a 11:00	
	4. unidad 5 y 6	20 de mayo, 2025 9:00 a 11:00	



EXÁMENES

De acuerdo con la metodología de operación del Plan de Estudios 2024, deberás presentar dos exámenes parciales durante el semestre.

Consulta el calendario de aplicación.

- **Exámenes Parciales:**

PARCIAL	UNIDADES (que lo integran)	VALOR (núm. enteros)	FECHA DE APLICACIÓN
1ro.	Unidades I a III.	15 %	24 al 30 de abril de 2025
2do.	Unidades IV a VI.	15%	26 al 31 de mayo de 2025

- **Global. Examen único**

Valor	Requisitos	Aplicación de global
100%	Ninguno	6, 7 y del 9 al 12 de junio de 2025

PORCENTAJES Y ESCALA DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

Concepto	Porcentajes
Actividades de aprendizaje	70 %
Primer examen parcial	15 %
Segundo examen parcial	15 %
Total	100 %



- Escala de evaluación:

Rango	Calificación
1.00 a 5.99	5
6.00 a 6.49	6
6.50 a 7.49	7
7.50a 8.49	8
8.50 a 9.49	9
9.50 a 10.00	10

FUNCIONES DEL ASESOR

Por apoyar tu proceso de aprendizaje autónomo, el asesor tiene las siguientes funciones:

1. Apoyar y guiar en la resolución de dudas y desarrollo de actividades; a través de los canales de comunicación oficiales.
2. Calificar y retroalimentar las actividades en plataforma educativa en un lapso no mayor a 10 días hábiles después de la fecha de entrega establecida en el calendario.
3. Recomendar recursos didácticos para ampliar tu conocimiento. No es su obligación facilitarte: copias, libros, archivos digitales o proporcionarte ligas directas de la BIDI.
4. Enviar las calificaciones al finalizar el semestre de manera personalizada por correo electrónico.

ASESORES QUE INTEGRAN EL GRUPO COLEGIADO

Nombre	Grupo	Correo electrónico
Flores Huerta Miguel Angel	8301	miflores@fca.unam.mx

“Estudia no para saber una cosa más, sino para saberla mejor”

SÉNECA