

MODALIDAD ABIERTA :: PLAN DE TRABAJO:

DATOS DE LA ASIGNATURA

Licenciaturas en que se imparte:			Lic. Informática 3er. Sem.
Nombre:	Autoconocimiento y crecimiento personal		
Clave(s):	470		
Tipo:	Optativa		
Plan de Estudios:	2024		

FECHAS DEL SEMESTRE

Inicio semestre:	4 de febrero de 2025
Fin del semestre:	13 de junio 2025
Plataforma educativa:	19 de febrero de 2025 Primer día para entrega de actividades en plataforma
Cierre de plataformas:	25 de mayo de 2025 a las 23:00 hrs. Último día para entrega de actividades en plataforma
Periodo examen global:	6, 7 y del 9 al 12 de junio 2025
Consulta de calificaciones en historia académica:	A partir del 30 de junio 2025

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

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.

CONTENIDO TEMATICO

Unidad	Tema	Teóricas
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
	Total	64
	Suma total de horas	64

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

BIENVENIDA

Les doy una cordial bienvenida a todos los alumnos, para participar en este curso que tiene como objetivo proporcionar a ustedes material para su autoconocimiento y desarrollo personal, con el fin de aplicarlo en su vida profesional, como en su vida personal.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

1. Importancia de la asignatura

Esta asignatura tiene una gran importancia para la aplicación en tu vida personal y laboral, por tal motivo te invito a que cumplas con cada uno de los requisitos que se solicitan en la elaboración de cada una de las actividades a desarrollar.

2. Aplicación del contenido en su actividad académica y laboral

Por ser una materia de autoconocimiento y crecimiento personal te proporciona material para que puedas aplicar también en tu área profesional y laboral.

3. Cómo se vinculan con otras áreas o asignaturas

En realidad, se vincula con todas tus asignaturas, ya que el conocerse a uno mismo permite obtener y dar a los demás lo mejor de cada uno de nosotros y conocer las propias fortalezas y debilidades.

FORMA EN QUE EL ALUMNADO DEBE PREPARAR LA ASIGNATURA

Se presentará con portada mencionando el tipo de actividad que se presenta, se pide que cada una de las actividades cuenten con bibliografía o datos de consulta.

Requisitos para la presentación de exámenes:

Parciales se presentarán exámenes de las unidades solicitadas.

Global

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

Para la realización de tus actividades deberás cuidar tu **ortografía** y usar **fuentes oficiales** como: libros, revistas, artículos, etcétera. Recuerda hacer la cita en formato APA, ya que, si no lo haces incurrirás en plagio. https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/3_Normas-APA-7-ed-2019-11-6.pdf.

El uso de la inteligencia artificial para la elaboración de actividades quedará a consideración del profesor, pero también deberán ser citadas en los trabajos.

Para la entrega extemporánea de actividades tendrás una semana más con una calificación máxima de 8.0

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

ACTIVIDADES POR REALIZAR DURANTE EL SEMESTRE

Unidad	N° Actividad	Fecha de entrega	Descripción	Valor (enteros)
Unidad 1 Personalidad	Actividad 1 Definir que es la personalidad y los tipos de personalidad	25 de febrero 2025	En cuatro cuartillas define que es la personalidad, como se forma en los seres humanos, los tipos de personalidad que existen y definir cada uno de ellos.	5 pts
Unidad 1 Personalidad	Actividad 2 Definir que es el temperamento y los tipos de temperamento	4 de marzo 2025	En cuatro cuartillas define que es el temperamento, como se forma en los seres humanos, los tipos de temperamento que existen y definir cada uno de ellos.	5 pts
Unidad 1 Personalidad	Actividad 3 Definir que es el carácter y los tipos de carácter que existen	11 de marzo 2025	En cuatro cuartillas define que es el carácter, como se forma en los seres humanos, los tipos de carácter que existen y definir cada uno de ellos.	5 pts
Unidad 2 pensamientos	Actividad 1 Definir que son los pensamientos y los tipos de pensamientos convergente y divergente	20 de marzo 2025	En cuatro cuartillas define que son los pensamientos, como se forma en los seres humanos, los tipos de pensamiento convergente, divergente y definir cada uno de ellos.	5 pts

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

Unidad 2 Pensamientos	Actividad 2 Investiga la relación que existe entre los pensamientos y el cuerpo, así como con las emociones	27 de marzo 2025	En cuatro cuartillas explica que le sucede al cuerpo en relación a los pensamientos y las emociones y relaciona algunas de las enfermedades con las emociones, puedes hacer un cuadro sinóptico.	5 pts.
Unidad 2 Pensamientos	Actividad 3 Investiga que son las distorsiones cognitivas en el pensamiento	3 de abril 2025	En cuatro cuartillas investiga y explica que son las distorsiones cognitivas en el pensamiento y como afectan al ser humano.	5 pts
Unidad 3 Emociones	Actividad 1 Define que son las emociones y explica cada una de la clasificación de las emociones	8 de abril 2025	En cuatro cuartillas define que son las emociones y explica su clasificación, puedes hacerlo en un mapa mental	5 pts
Unidad 3 Emociones	Actividad 2 Define que es la inteligencia emocional y cuando una persona se encuentra en crisis emocional	10 de abril 2025	En cuatro cuartillas explica que es la inteligencia emocional que se desenvuelve en los seres humanos y que es una crisis emocional	5 pts
Unidad 3 Emociones	Parcial 1 Describe a un director de una	24 de abril 2025	Realiza un ejemplo de lo solicitado	10 pts

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

	organización, mediante su personalidad, temperamento y carácter, como se desenvuelve emocionalmente según sus pensamientos			
Unidad 4 Relaciones interpersonales	Actividad 1 Define que es una relación interpersonal	6 de mayo 2025	En cuatro cuartillas define que es una relación interpersonal y cómo influye en la vida de un ser humano.	5 pts
Unidad 4 Relaciones interpersonales	Actividad 2 Define la comunicación asertiva, efectiva y pasiva agresiva	8 de mayo 2025	En cuatro cuartillas define que es la comunicación asertiva, efectiva y pasiva agresiva y como se lleva a cabo dentro de una organización	5 pts
Unidad 5 Metas personales proyecto de vida	Actividad 1 Desarrolla tu propio proyecto de vida a corto y largo plazo	13 de mayo 2025	Realiza un ejemplo de lo solicitado	5 pts
Unidad 6 Estrategias para el manejo de los riesgos psicosociales en las organizaciones	Actividad 1 Investiga que es el método SOLVE y como se aplica en una organización	20 de mayo 2025	En cuatro cuartillas explica que es el método SOLVE, cuál es su objetivo, donde surge y como lo aplican las organizaciones en México.	5 pts
Unidad 6	Parcial 2	27 de mayo 2025	Realiza un ejemplo de lo solicitado	10 pts

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

Estrategias para el manejo de los riesgos psicosociales en las organizaciones	Desarrolla un proyecto de bienestar emocional en el trabajo.			
			Ponderación total	80

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

- Se sugiere la bibliografía del programa de la asignatura.

EXÁMENES

- Exámenes Parciales:**

Deberás haber entregado las actividades correspondientes al parcial que presentarás en las fechas establecidas por el profesor

- Es importante que te inscribas a los exámenes en la fecha que te corresponde, ya que no podrás presentarlos en un periodo diferente al que se marca en la programación.

PARCIAL	UNIDADES (que lo integran)	VALOR (núm. enteros)	FECHA DE APLICACIÓN
1ro.	Unidades 1,2,3,4	10%	Del 24 al 26 y del 28 al 30 de abril del 2025
2do.	Unidades 5,6	10%	Del 26 al 31 de mayo de 2025

- Global. Examen único**

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

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

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

PORCENTAJES Y ESCALA DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

Concepto	Porcentajes
Actividades de aprendizaje	80 %
Actividades colaborativas	%
Exámenes parciales	20 %
Otro	%
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 **ocho 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.

FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
DIVISIÓN SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA

DATOS DEL ASESOR O GRUPO DE ASESORES

Nombre	Correo electrónico
Luz del Carmen Iturbe Rivera	liturbe@fca.unam.mx

Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción.
Paulo Freire