



PLANEACIÓN DIDÁCTICA

LICENCIATURAS EN QUE SE IMPARTE

1. ADMON 7 sem

DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre:	AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOFORMACIÓN Y HUMANISMO
Clave(s):	0169
Tipo:	optativa
Plan de Estudios:	2012 (actualizado a 2016)

FECHAS DEL SEMESTRE:

Inicio semestre:	08 de enero de 2022
Fin del semestre:	11 de junio de 2022
Plataforma educativa	23 de febrero de 2022 Primer día para entrega de actividades en plataforma
Cierre de plataformas:	29 de mayo de 2022 a las 23:00 hrs. Último día para entrega de actividades en plataforma
Periodo examen global:	04 y del 06 al 10 de junio de 2022

DATOS GENERALES

Completar esta hoja con los datos del temario

Objetivo general:

Adquirir conocimiento de las nociones básicas del autoconocimiento la autorrealización y el humanismo, para el desarrollo y conocimiento personal

Contenido temático:

Tema		Teóricas	Prácticas
1	TEMPERAMENTO	16	
2	PERSONALIDAD	16	
3	CREENCIAS	16	
4	EMOCIONES	16	
5			
6			
7			
Total			
Suma total de horas			64

BIENVENIDA

Apreciables alumn@s:

Estaré asesorándote durante el presente semestre, mi labor es apoyarte en tu proceso de aprendizaje, resolviendo tus dudas y sugiriéndote como aprovechar los contenidos para que puedas obtener un mejor aprendizaje. No dejes de asistir a las asesorías tantas veces consideres necesario.

Revisaré tus actividades de aprendizaje en plataforma y tendrás un comentario a cada una de ellas en un lapso que no debe ser mayor a **una semana después de entregar la actividad**, lo cual te permita conocer la retroalimentación correspondiente para que puedas analizar y asimilar los comentarios que, sin duda, repercutirán en tu aprendizaje. Asimismo, es recomendable que presentes tus exámenes parciales una vez que hayas entregado las actividades de aprendizaje de esas unidades y consideres que te has preparado lo suficiente para poder acreditarlos.

Por el tipo de asignatura te sugiero que busques los libros que te sean más accesibles para tu investigación.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

Estimados alumnos, los temarios analíticos podrán ser consultados dentro de la plataforma educativa

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 temperamento, personalidad (eneagramas), emociones, y para las creencias irracionales pueden ser las de Albert Ellis, tu puedes elegir los libros que te sean más fácil su acceso.

Esta asignatura tiene gran importancia en tu vida, ya que te permitirá conocerte a ti mismo algo que pocas veces lo hacemos.

Esta asignatura 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.

FORMA EN QUE EL ALUMNO DEBE PREPARAR LA ASIGNATURA

- 1. Las actividades deberán de realizarse, investigando cada uno de los temas y presentado cada una de las actividades, incluyendo la bibliografía y la conclusión personal.**
- 2. El Requisito para la presentación de exámenes, es haber entregado las actividades solicitadas**
- 3. Los exámenes parciales serán la presentación de cada una de las actividades solicitadas.**
- 4. El examen Global se subirá a la plataforma.**

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

ACTIVIDADES POR REALIZAR DURANTE EL SEMESTRE

<p>Unidad 1: TEMPERAMENTO</p>	<p>Actividad 1</p>	<p>Investiga que es el temperamento y cómo surge en el ser humano. Realiza un ensayo de tu investigación</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	<p>Conoce tu temperamento y mejora tus relaciones. Barocio, R. Pax México 2008</p>	<p>4 pts.</p>
<p>Unidad 1: TEMPERAMENTO</p>	<p>Actividad 2</p>	<p>Investiga los diferentes tipos de temperamentos, describe cada uno de ellos y elabora un cuadro con las debilidades y fortalezas de cada.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor. ee el texto de Gadamer, Hans-Georg,</p>	<p>Conoce tu temperamento y mejora tus relaciones. Barocio, R. Pax México 2008</p>	<p>4 pts.</p>
<p>Unidad 1: TEMPERAMENTO</p>	<p>Actividad 3</p>	<p>Mediante una prueba profesional, que puedes encontrar en cualquier libro sobre temperamentos, elige cuál es tu temperamento y anota las fortalezas que te faltarían trabajar, así mismo las que no conoces que hay en ti, anota las debilidades que tienes y qué</p>	<p>Conoce tu temperamento y mejora tus relaciones. Barocio, R. Pax México 2008</p>	<p>8 44 pts.</p>

		<p>herramientas utilizarías para convertirlas en fortalezas.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>		
<p>Unidad 1: TEMPERAMENTO</p>	Examen	<p>Elabora un análisis FODA de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas con el fin de identificar cuales serían tus metas profesionales y personales a alcanzar. En un procesador de textos, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p> <p>Fecha de entrega el 24 de febrero 2022</p>	<p>Conoce tu temperamento y mejora tus relaciones. Barocio, R. Pax México 2008</p>	12 pts.
<p>Unidad 2: PERSONALIDAD</p>	Actividad 1	<p>Investiga que es la personalidad, según el eneagrama.</p> <p>Realiza un ensayo de tu investigación</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento</p>	<p>El eneagrama Moon Kimberly Edit. Bravex (2020)</p>	4 pts

		con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.		
Unidad 2: PERSONALIDAD	Actividad 2	<p>Investiga los diferentes tipos de personalidad y describe cada uno de ellos.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	El eneagrama Moon Kimberly Edit. Bravex (2020)	4pts.
Unidad 2: PERSONALIDAD	Actividad 3	<p>Describe la personalidad a la que perteneces.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	El eneagrama Moon Kimberly Edit. Bravex (2020)	4pts.
Unidad 2: PERSONALIDAD	Examen	Elabora un análisis FODA de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas con el fin de identificar cuales serían tus metas profesionales y personales a alcanzar. En un procesador de textos, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12		12pts.

		<p>a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p> <p>Fecha de entrega el 31 de Marzo 2022</p>		
<p>Unidad 3 CREENCIAS IRRACIONALES</p>	Actividad 1	<p>Mediante un ensayo define que es una creencia irracional y cómo surgen en el ser humano.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	<p>Una nueva vida para una vida racional</p> <p>Ellis, Edit Obelisco 2017</p>	5pts.
<p>Unidad 3 CREENCIAS IRRACIONALES</p>	Actividad 2	<p>Investiga las diferentes creencias irracionales y elabora un cuadro de cada una de ellas, explicando porque es irracional y cuáles son las alternativas racionales.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	<p>Una nueva vida para una vida racional</p> <p>Ellis, Edit Obelisco 2017</p>	4pts.

Unidad 3 CREENCIAS IRRACIONALES	Actividad 3	<p>Elabora un cuadro en donde puedas escribir cuáles son tus creencias irracionales y como las puedes trabajar para que no afecten tu sistema de pensamiento.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	<p>Una nueva vida para una vida racional Ellis, Edit Obelisco 2017</p>	5pts.
Unidad 3 CREENCIAS IRRACIONALES	Examen	<p>Elabora un cuadro en donde puedas identificar que creencias irracionales fueron aprendidas en tu niñez. en un procesador de textos, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p> <p>Fecha de entrega el 28 de abril 2022</p>		14pt.
Unidad 4 EMOCIONES	Actividad 1	<p>Elabora un ensayo sobre las emociones, como surgen.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	<p>Diaro de las Emociones A.Llenas, Edit. Paidós, 2014</p> <p>El Rostro de las emociones P. Ekman, Edit. RBA, 2015</p>	4pts.

			Emocionario C. Nuñez R. Romero, Edit. Palabras Aladas 2013	
Unidad 4 EMOCIONES	Actividad 2	<p>Elabora un mapa conceptual y define cada una de las emociones, relacionándolas con cada uno de los órganos de tu cuerpo.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	<p>Diario de las Emociones A.Llenas, Edit. Paidós, 2014</p> <p>El Rostro de las emociones P. Ekman, Edit. RBA, 2015</p> <p>Emocionario C. Nuñez R. Romero, Edit. Palabras Aladas 2013</p>	4pts.
Unidad 4 EMOCIONES	Actividad 3	<p>Elabora un mapa conceptual y define cada una de las emociones, relacionándolas con los diferentes pensamientos.</p> <p>Elabora tu actividad en un procesador de textos e integra una conclusión, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor.</p>	<p>Diario de las Emociones A.Llenas, Edit. Paidós, 2014</p> <p>El Rostro de las emociones P. Ekman, Edit. RBA, 2015</p> <p>Emocionario C. Nuñez R. Romero, Edit. Palabras Aladas 2013</p>	4pts.

Unidad 4 EMOCIONES	Examen	Elabora un cuadro conceptual en donde indiques la emoción que constantemente se repite en tu actuar cotidiano y que herramientas aplicarías para trabajar la emoción. Presentalo en un procesador de textos, cuida la ortografía, utiliza fuente Arial 12 a espacio 1.5. e incorpora las fuentes consultadas al calce de tu documento con citación estilo APA y entrégala a tu asesor. Fecha de entrega el 26 de mayo 2022		12 pts.
Ponderación total de las actividades				100

EXÁMENES

De acuerdo con los lineamientos del modelo educativo, tienes tres períodos a lo largo del semestre para presentar tus exámenes parciales (consulta las fechas en el calendario de inscripción a parciales y globales en el Portal SUAyED), tú decides el período en el que los realizarás.

Para esta asignatura están programados de la siguiente manera:

Parciales: Deberás entregar las actividades de aprendizaje de las unidades implicadas en cada parcial, antes de que inicie el periodo de aplicación. Es importante que te inscribas en cada periodo y cumplas con los lineamientos para su presentación.

NÚMERO	UNIDADES (que lo integran)	VALOR (núm. enteros)
1ro.	indicar	indicar
2do.		
3ro.		

Recuerda revisar el calendario de aplicación de exámenes en el portal del SUAyED y registrarte en el sistema EMA para poder presentar los exámenes.

- **Global. Examen único**

Valor	Requisitos	Aplicación de global
100%	Ninguno	04 y del 06 al 10 de junio de 2022

PORCENTAJES DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN

Concepto	Porcentajes
Actividades de aprendizaje	XX %
Actividades colaborativas	50 %
Exámenes parciales	50 %
Otro	XX %
Total	100 %

FUNCIONES DEL ASESOR

Por ser una modalidad abierta, tu asesor:

1. Será tu apoyo y guía de manera presencial para la resolución de dudas y desarrollo de las actividades; así mismo, por la mensajería de la plataforma educativa para dudas concretas.
2. Calificará y retroalimentará tus actividades de aprendizaje en plataforma educativa en un lapso no mayor a una semana después de la entrega.
3. Te recomendará recursos didácticos adicionales para ampliar tu conocimiento. No es su obligación facilitarte: copias, archivos digitales o proporcionarte ligas directas de la BIDI.
4. Enviará tu calificación al finalizar el semestre de manera personalizada.

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