



## PROYECTO DE VIDA

### 1. Datos de identificación

División de adscripción de la UA		Departamento			Academia
División de Ciencias Sociales y de la Cultura (DCSC)		Departamento de Estudios Jurídicos, Sociales y de la Cultura			Disciplinas Sociales y Humanidades
Programa educativo		Área de formación			Tipo
Licenciatura en Nutrición		Optativa abierta			Curso - Taller
Modalidad	Semestre	Créditos	Clave	Prerrequisitos	
Presencial	[ 7 ]	[ 4 ]	18726	Ninguno	
Horas		Relación con otras unidades de aprendizaje			
Teoría [ 20 ] Práctica [12] Total [ 32 ]		<i>En el ciclo que se imparte (relación horizontal)</i>			
Saberes previos					
Elaboró		Fecha de elaboración		Actualizó	
Mtro. Leobardo Cuevas Álvarez Dr. Sergio Molina Arriaga		09 agosto 2023		Dra. María Guadalupe González de Alba.	
				Fecha de actualización	
				25 de agosto de 2023	

20

### 2. Competencia de la unidad de aprendizaje

Esta unidad de aprendizaje forma parte del área de formación optativa abierta de la Licenciatura en Nutrición, pudiendo cursarla a partir del tercer ciclo de su carrera. Se relaciona verticalmente con el curso de Psicología. Este curso pretende que el alumno pueda contar con los elementos conceptuales, metodológicos y personales que sirvan de apoyo para desarrollar su propio Proyecto de Vida académico y profesional orientado al logro de sus metas. Durante el curso el alumno tendrá acceso a información relacionada con la identidad profesional en Nutrición y Enfermería, sus campos, áreas de aplicación y ejercicio profesional. Además, conocerán los escenarios laborales actuales y potenciales en los cuales podrán ejercer a su egreso.

Integrando conocimientos sobre el ser humano con una visión ética y multidimensional. Pudiendo aplicar los mismos en su persona y en su entorno profesional. Desarrollará un proyecto de vida académico y profesional que integre sus objetivos, metas y motivaciones relacionados con su perfil de egreso y laboral del Licenciado en Enfermería y Licenciado en Nutrición.

#### Perfil de egreso

##### Competencias socioculturales:

- Se compromete con el ejercicio de su profesión, considerando aspectos ético normativos aplicables en la atención de la salud, respetando la diversidad de los Individuos, con apego a los derechos humanos, respondiendo con calidad a las demandas laborales, profesionales y sociales;
- Integra los conocimientos adquiridos aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad y considerando aspectos biológicos, históricos, sociales, culturales y psicológicos propios del individuo o de las poblaciones;
- Desarrolla la capacidad de participar, dirigir e integrarse a grupos corporativos multi, inter y transdisciplinarios, con una actitud de liderazgo democrático.

##### Competencias técnico-Instrumentales:

- Comprende y utiliza tecnologías de la información y comunicación (oral escrito) apropiadas en todas las áreas de su desempeño, con ética, responsabilidad y visión humanística, en el contexto profesional y social;
- Aplica habilidades de lecto-comprensión en inglés para su formación y actualización continua, así como de redacción y comunicación básica en ese idioma.

##### Competencias profesionales:

Página 1



### 3. Competencias a las cuales contribuye la unidad de aprendizaje

Genéricas	Disciplinares	Profesionales
<p><b>Instrumentales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Demuestra capacidad de análisis y síntesis de la información profesional.</li> <li>b) Resuelve problemas en su ámbito de competencia, mediante toma de decisiones.</li> <li>c) Comunica claramente temas de su competencia en forma oral y escrita a diferentes niveles culturales.</li> </ul> <p><b>Personales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Se relaciona ética y asertivamente en el ámbito laboral y social.</li> <li>b) Crea un proyecto de vida que le permite:</li> <li>c) Identificar sus propias necesidades percibidas y sentidas, tanto presentes como futuras.</li> <li>d) Jerarquiza necesidades para estructurar sus objetivos y metas orientados a construir su proyecto de vida académico-profesional.</li> <li>e) Gestionar la utilización de los recursos necesarios para cumplir y lograr metas.</li> </ul>	<p><b>Competencias técnico-Instrumentales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Comprende y utiliza tecnologías de la información y comunicación (oral escrito) apropiadas en todas las áreas de su desempeño, con ética, responsabilidad y visión humanística, en el contexto profesional y social;</li> <li>b) Aplica habilidades de lecto-comprensión en inglés para su formación y actualización continua, así como de redacción y comunicación básica en ese idioma.</li> <li>c) Conoce los fundamentos teóricos del proyecto de vida.</li> <li>d) Conoce los métodos, técnicas y estrategias básicas para estructurar su proyecto de vida académico-profesional.</li> <li>e) Conoce los modelos de autoconocimiento, autoconcepto, autoexpresión, autoconciencia, autoaceptación, autovaloración y autoestima y comunicación de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Evalúa el proceso alimentario-nutricio del individuo, las familias y la sociedad, con una visión integral a través de la aplicación del método clínico, epidemiológico, sociocultural y ecológico para el análisis del proceso salud-enfermedad, considerando aspectos biológicos, socioeconómicos, culturales y psicológicos, respecto a la conducta alimentaria;</li> <li>b) Gestiona proyectos de investigación y participa en equipos multi, inter y transdisciplinarios para realizar acciones integrales que aborden la problemática del proceso alimentario-nutricio en la salud-enfermedad del individuo, la familia y la sociedad, así como generar y difundir el conocimiento científico pertinente que permita contribuir a la toma de decisiones. La formulación de programas y/o políticas en el contexto de la realidad local, nacional e internacional;</li> <li>c) Desarrolla e integra los conocimientos y habilidades de los campos disciplinares relacionados con la biotecnología, durante su proceso formativo y en la práctica profesional, actuando con ética y respeto a los marcos regulatorios;</li> <li>d) Gestiona proyectos para el desarrollo de sistemas de producción y transformación de alimentos, fundamentados en el pensamiento crítico~ reflexivo- con una visión ecológica y sustentable, en el marco de la estrategia de seguridad y soberanía alimentaria-, para garantizar el estado de bienestar y salud, con respeto a la cosmovisión de la población en el contexto económico y político, nacional e internacional;</li> <li>e) Analiza los segmentos laborales actuales y emergentes, para generar propuestas innovadoras de empleo y autoempleo a través de la gestión de proyectos de construcción de redes sociales, considerando su proyecto de vida, la dinámica del mercado laboral y las necesidades sociales;</li> <li>f) Integra los conocimientos adquiridos para la administración de servicios e alimentos en instituciones públicas y privadas considerando las características de los comensales. los recursos materiales, financieros y humanos y aplicando los estándares de calidad nacionales, así como la normatividad vigente;</li> </ul>





Genéricas	Disciplinares	Profesionales
		<p>g) Aplica metodologías pedagógico-didácticas en procesos formativos y/o de capacitación de recursos humanos en alimentación y nutrición. así como en educación de individuos, familias y sociedad, actuando con ética y respeto la Identidad cultural, en escenarios formales y no formal</p> <p>h) Valorar la importancia de la planeación en la consecución de un proyecto de vida.</p> <p>i) Contribuir al desarrollo de una actitud crítica en la construcción del proyecto de vida.</p> <p>j) Promover el desarrollo de los valores de autoconocimiento, respeto, tolerancia, aceptación, empatía y responsabilidad en su entorno académico-profesional.</p> <p>k) Impulsar la disposición para el trabajo (grupa) y en equipo que coadyuven en concretar el propio proyecto de vida</p>

4. Contenido teórico-práctico por unidad

Unidad I. TEORÍAS DE LAS NECESIDADES

- 1.1 Teoría de las necesidades evolución del concepto de Abraham Maslow
- 1.2 Teoría del hombre trascendental de Víctor Frankl: vocación y misión

Unidad II. LA BASE DE MI PROYECTO DE VIDA

- 2.1 ¿Quién soy?
- 2.2 ¿De dónde vengo?
- 2.2.1 Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoexpresión, Autoconciencia, Autoaceptación, Autovaloración.
- 2.2.2 Autoestima y comunicación
- 2.2.3 ¿Cómo tomo mis decisiones?
- 2.3 ¿Qué metas tengo en mi vida? Y ¿Cuáles objetivos tengo?
- 2.3.1 Gestión personal del tiempo, concepto, importancia y consecuencias de la mala gestión personal del tiempo, (análisis sobre la importancia de no perder el tiempo en cosas sin importancia).
- 2.4 ¿Por qué es importante hacer un proyecto?
- 2.5 ¿Qué herramientas necesito para hacer un proyecto?
- 2.6 ¿Con quién voy?

Unidad III. MODELO DEL PROYECTO DE VIDA

- 3.1 Introducción al Modelo del proyecto de vida basado en los niveles de Robert Dilts
- 3.2 Proyecto de vida hacia el interior:
  - 3.2.1 Identidad Trascendente
  - 3.2.2 Identidad
  - 3.2.3 Valores, creencias, actitudes
  - 3.2.4 Capacidades
- 3.3 Proyecto de vida hacia el exterior:
  - 3.3.1 Acciones
  - 3.3.2 Medio Ambiente

Unidad IV: CREACIÓN DEL ÁRBOL DEL PROYECTO DE VIDA

- 4.1 Creación del árbol del proyecto de vida
- 4.2 Creación del Proyecto Profesional.



### 5. Metodología de trabajo docente y acciones del estudiante

Metodología	Acción del docente	Acción del estudiante
<p>-Realizar reportes de lectura</p> <p>-Efectuando ejercicios de autoconocimiento para que los participantes puedan ir adquiriendo conciencia de sí mismos.</p> <p>- Elaborar una bitácora clase por clase del avance de su proyecto de vida.</p> <p>- Desarrollando dinámicas complementarias de reafirmación sobre los temas vistos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Saberes</b> 1. Conocer los fundamentos teóricos del proyecto de teóricos vida.</li> <li>• 2. os métodos, técnicas y estrategias básicas para estructurar su proyecto de vida académico</li> <li>• <b>Profesional.</b></li> <li>• Conocer los modelos de autoconocimiento, autoconcepto, autoexpresión, autoconciencia, autoaceptación, autoconciencia, autoestima y comunicación.</li> <li>• 1. Valorar la importancia de la planeación en la formativos consecución de un proyecto de vida.</li> <li>• 2. Contribuir al desarrollo de una actitud crítica en la construcción del proyecto de vida.</li> <li>• 3. Promover el desarrollo de los valores de autoconocimiento, respeto, tolerancia, aceptación, empatía y responsabilidad en su entorno académico profesional.</li> <li>• 4. Impulsar la disposición para el trabajo grupa) y en equipo que coadyuven en concretar el propio proyecto de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un proyecto de vida que le permita:</li> <li>• Prácticos a) Identificar sus propias necesidades percibidas y sentidas, tanto presentes como futuras.</li> <li>• b) Jerarquizar necesidades para estructurar sus objetivos y metas orientados a construir su proyecto de vida académico-profesional.</li> <li>• c) Gestionar la utilización de los recursos necesarios para cumplir y lograr la meta</li> </ul>

### 6. Criterios generales de evaluación (desempeño)

Rubros de evaluación	Actividades	Productos												
<p>Sólo son ejemplos.</p> <table border="1"> <tr> <td>Producto de aprendizaje (investigación temática) Evidencias de lectura /Trabajo en equipo</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Participación en clases y Dinámica</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Elaboración de reportes sobre temática vista</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Trabajo de Proyecto de vida</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Presentación avances del Proyecto de vida</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td><b>Total</b></td> <td><b>100 %</b></td> </tr> </table>	Producto de aprendizaje (investigación temática) Evidencias de lectura /Trabajo en equipo	20%	Participación en clases y Dinámica	10%	Elaboración de reportes sobre temática vista	20%	Trabajo de Proyecto de vida	40%	Presentación avances del Proyecto de vida	10%	<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<p>Sólo son ejemplos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas previas (aula invertida)</li> <li>• Investigación previa (aula invertida)</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Reto Kahoot!/Dinámicas relacionadas con el tema.</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Reporte de visita a empresa</li> <li>• Participación en clases.</li> </ul>	<p>Sólo son ejemplos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control / reporte de lectura</li> <li>• Informe de investigación</li> <li>• Ejercicios resueltos en equipo</li> <li>• Examen objetivo</li> <li>• Exposiciones por equipo</li> <li>• Mapa conceptual / mental</li> <li>• Infografía</li> <li>• Otros</li> </ul>
Producto de aprendizaje (investigación temática) Evidencias de lectura /Trabajo en equipo	20%													
Participación en clases y Dinámica	10%													
Elaboración de reportes sobre temática vista	20%													
Trabajo de Proyecto de vida	40%													
Presentación avances del Proyecto de vida	10%													
<b>Total</b>	<b>100 %</b>													





Rubros de evaluación	Actividades	Productos
----------------------	-------------	-----------

Se recomienda que en cada actividad se practique la autoevaluación y coevaluación con los estudiantes.

### 7. Perfil deseable del docente

Saberes / Profesión	Habilidades	Actitudes	Valores
<ul style="list-style-type: none"> <li>o carrera afín con</li> <li>experiencia en salud pública.</li> </ul>	Experiencia en la <ul style="list-style-type: none"> <li>Experiencia en la enseñanza didáctica y pedagogía.</li> <li>Pensamiento crítico y reflexivo</li> <li>Capacidad de análisis y síntesis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entusiasta,</li> <li>creativo,</li> <li>dinámico,</li> <li>propositivo,</li> <li>decidido,</li> <li>con actualización permanente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respetuoso</li> <li>Honesto</li> <li>Disciplinado</li> <li>Puntual</li> </ul>

### 8. Bibliografía

*Básica para el estudiante*

Autor(es)	Año	Título	Editorial	URL
Durán, A., Medina, A., González, N., & Rolón, I.	2007	Relación entre la experiencia de la separación parental y la construcción de un proyecto de vida del joven y la joven universitarios. (spanish)	Universitas psychologica, 6(3), 713-725	<a href="http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1657-92672007000300020">http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1657-92672007000300020</a>
Batista Gutiérrez, T., Rodríguez Arteaga, C., & Díaz Domínguez, T. ( Yeshika Torres	2006 Caracas Febrero de 2016	El proyecto de vida universitaria: reflexiones desde los fundamentos del proceso de gestión pedagógica del colectivo de año en las universidades cubanas. (spanish)  PROYECTO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS	Pedagogía universitaria, 11(4), 26-38.  UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN ESCUELA DE PSICOLOGÍA DEPARTAMENTO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN	<a href="https://books.google.com.mx/books/about/El_proyecto_de_vida_universitaria.html?id=RdqZnQAACAAJ&amp;redir_esc=y">https://books.google.com.mx/books/about/El_proyecto_de_vida_universitaria.html?id=RdqZnQAACAAJ&amp;redir_esc=y</a>  <a href="http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/20120/1/PROYECTO%20DE%20VIDA%20EN%20ESTUDIANTES%20UNIVERSITARIOS.pdf">http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/20120/1/PROYECTO%20DE%20VIDA%20EN%20ESTUDIANTES%20UNIVERSITARIOS.pdf</a>
CUCEA/UDG	N/E	Como realizar un plan de vida		<a href="https://www.cucea.udg.mx/sites/default/files/documentos/adjuntos_pagina/como_realizar_un_plan_de_vida.pdf">https://www.cucea.udg.mx/sites/default/files/documentos/adjuntos_pagina/como_realizar_un_plan_de_vida.pdf</a>
D'Angelo H. O.	N/E	Proyecto de vida y desarrollo integral humano	En CD del Evento Hóminis '02-La Habana, Cuba	<a href="https://biblioteca-repositorio.clasco.edu.ar/">https://biblioteca-repositorio.clasco.edu.ar/</a>



Autor(es)	Año	Título	Editorial	URL
			Y en Revista Internacional Crecemos.- Año 6 No. 1 y 2-Puerto Rico	bitstream/CLACSO/5592/1/07D050.pdf
Marisa Espina	2019	La autoestima valoración de uno mismo	Psicología y Psicoterapia	<a href="https://marisaespina.com/la-autoestima-y-valoracion-de-uno-mismo/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20autoestima%3F,y%20defectos%20de%20manera%20equilibrada.">https://marisaespina.com/la-autoestima-y-valoracion-de-uno-mismo/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20autoestima%3F,y%20defectos%20de%20manera%20equilibrada.</a>

Complementaria

Autor(es)	Año	Título	Editorial	URL
		D'Angelo, O. (1986). La Formación de los Proyectos de vida del Individuo. Revista Cubana de Psicología. 3(2). Recuperado de: pid=S0257-43221986000200005&script=sci_arttext. S/A. (2011).		
	2020	Autoestima, Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoimagen, Autoconfianza y Autoaceptación · Autoestima		<a href="https://www.lapsicologiadetodo.com/post/autoestima-autoconocimiento-autoconcepto-autoim%C3%A1gen-autoconfianza-y-autoaceptaci%C3%B3n">https://www.lapsicologiadetodo.com/post/autoestima-autoconocimiento-autoconcepto-autoim%C3%A1gen-autoconfianza-y-autoaceptaci%C3%B3n</a>
Susy Caballero Jara	2023	Con sentido de propósito	Gestión/blog	<a href="https://gestion.pe/blog/consentido-de-proposito/2023/03/quien-soy-de-donde-vengo-y-a-donde-voy-2-0.html/">https://gestion.pe/blog/consentido-de-proposito/2023/03/quien-soy-de-donde-vengo-y-a-donde-voy-2-0.html/</a>
Ricardo Vargas Trepaud	2005	Proyecto de vida y Planteamiento estratégico personal		<a href="https://www.ntslibrary.com/Proyecto%20de%20Vida%20y%20Planeamiento%20Estrategico%20Personal.pdf">https://www.ntslibrary.com/Proyecto%20de%20Vida%20y%20Planeamiento%20Estrategico%20Personal.pdf</a>
Carl Rogers	2018	El proceso de convertirse en persona	Ed-. Paidós	158.1 Biblioteca UDG CUALTOS
César Sobrino Espinoza	2023	La gestión del tiempo: recomendaciones para su uso eficiente	Revista digital.Administración. USMP.EDU.	<a href="https://www.administracion.usmp.edu.pe/revista-digital/numero-3/la-gestion-del-tiempo-recomendaciones-para-su-uso-eficiente/">https://www.administracion.usmp.edu.pe/revista-digital/numero-3/la-gestion-del-tiempo-recomendaciones-para-su-uso-eficiente/</a>

Tepatitlán de Morelos, Jalisco, a 10 de agosto de 2023.



Nombre y firma del Jefe del Departamento /  
Director de División

Mtro. Fernando Falcón López

Nombre y firma del Presidente de la Academia

Mtra. Alejandra García González

La presente hoja 7 de 7 corresponde a la actualización de la unidad de aprendizaje proyecto de vida para la licenciatura en Nutrición autorizada en la academia de disciplinas sociales y humanidades con fecha de 31 de octubre de 2023.