

## PROGRAMA DE CURSO

### 1. Datos de identificación

<b>CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA</b>	<b>Departamento: Ciencias Sociales, Económica e Historia.</b>	
<b>BACHILLERATO CURRÍCULO 2018</b>	<b>Área Académica: Sociales</b>	
	<b>Nombre de la materia: Plan de Vida y Carrera</b>	<b>Tipo de asignatura: Básica</b>
	<b>Clave de la materia: 26837</b>	<b>Modalidad en que se imparte: Presencial</b>
	<b>Créditos: 5</b>	<b>Área Curricular: Sociales</b>
	<b>Total de horas: 64</b>	
	<b>Semestre: 6º.</b>	
	<b>Periodo en que se imparte: enero-junio</b>	<b>Nivel de complejidad: 2</b>
	<b>Validado por la academia de: Orientación y Desarrollo.</b>	<b>Fecha de validación del programa: Diciembre de 2023</b>

### 2. Fundamentación.

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de cambios y de decisiones que definen la identidad futura del joven, una de las tareas fundamentales que enfrenta un estudiante de bachillerato próximo a egresar es elegir una carrera profesional e integrarla a un proyecto de vida, esto es difícil cuando no se tiene la información necesaria ni la reflexión de todo lo que se debe considerar; por lo que el éxito de una toma de decisión vocacional integrada a un plan de vida, dependerá del manejo e integración de todas las dimensiones a considerar para este propósito: Educación, Empleo, Seguridad financiera, Vida independiente, Salud personal, Tiempo libre y ocio, Familia y relaciones sociales y Responsabilidad social.

Esta materia busca contribuir a que el estudiante desarrolle las **competencias** que le permitan investigar, analizar y ubicarse para una toma de decisión vocacional de manera libre, consciente y responsablemente, haciendo un justo balance de todos los factores a considerar, así mismo, elabore su plan de vida y carrera, conjugando el conocimiento de sí mismo y de su entorno, siguiendo un modelo para una toma de decisión vocacional.

Tiene un nivel de complejidad 2, que significa que el estudiante deberá mostrar desempeños de calidad, responsables y reflexivos que le impliquen el avance hacia su independencia como sujeto que aprende, realizando actividades complejas y diversas, evidenciando otros saberes acumulados en las materias de Metodología de la Investigación y Psicología y desarrollo socioemocional

### 3. Competencias a desarrollar

Competencias genéricas:
CG 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 1.1. Enfrenta las dificultades que se presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. 1.3. Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida. 1.4. Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. 1.5. Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones. CG 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva 6.3. Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.
Competencias Disciplinares de Humanidades:
CDH 5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos. CDH 7. Escucha y discierne los juicios de los otros de una manera respetuosa. CDH 13. Analiza y resuelve de manera reflexiva problemas éticos relacionados con el ejercicio de su autonomía, libertad y responsabilidad en su vida cotidiana. CDH 16. Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1. Los elementos fundamentales en la construcción de mi proyecto de vida. Horas: 22					
No. de la competencia genérica, disciplinar básica y disciplinar extendida (si es el caso)	Contenido central	Contenidos Específicos.			Aprendizaje Esperado
		Contenido declarativo	Contenido procedimental	Contenido actitudinal	
<p><b>CG 1.1, 1.3, 1.4, 1.5</b></p> <p><b>CDH 5</b> <b>CDH 13</b> <b>CDH 16</b></p>	Dimensiones para la construcción de un proyecto de vida, y su relación con la toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para qué elaborar un proyecto de vida</li> <li>▪ Aspectos a considerar en un proyecto de vida: <i>Educación, Factores personales, Toma de decisiones, Empleo, Seguridad financiera, Vida independiente y Responsabilidad social.</i></li> <li>▪ Mi elección de carrera.</li> <li>▪ Factores Personales: aptitudes, intereses, metas, acciones, valores y trayectoria escolar.</li> <li>▪ Factores Profesiográficos.</li> <li>▪ Toma de decisiones.</li> </ul>	<p>Identifica qué es un proyecto de vida, para qué sirve y cómo estructurarlo.</p> <p>Define las dimensiones para su proyecto de vida.</p> <p>Sustenta su elección de carrera conforme a la oferta educativa existente.</p> <p>Indaga aspectos vinculados consigo mismo para la elección de su carrera.</p>	<p>Reflexiona y asume una actitud responsable, sistemática y crítica sobre su proyecto de vida, toma de decisiones y su elección de carrera</p>	Comprende la importancia de un proyecto de vida, así como la necesidad de contar con información educativa, personal, y sobre la toma de decisión en cuanto a su carrera y futuro profesional.

			<p>Analiza la información profesiográfica de acuerdo a sus intereses.</p> <p>Identifica las fases de una toma de decisiones en torno a su elección profesional.</p>		
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 2.</b> Las dimensiones del empleo y la seguridad financiera Horas: 26					
<p><b>CG 1.1, 1.3, 1.5</b> <b>CG 6.3</b></p> <p><b>CDH 5, CDH 7, CDH 13</b> <b>CDH 16</b></p>	<p>Empleo y Seguridad Financiera</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Empleo: características de la empleabilidad actual y la cultura laboral.</li> <li>▪ Seguridad financiera: conceptos básicos, ahorro para el retiro y actitud emprendedora.</li> </ul>	<p>Vincula la realidad social y el contexto laboral, con sus opciones de estudio como empleado o emprendedor.</p> <p>Analiza la necesidad de la educación financiera para la cultura del ahorro y seguridad económica durante su vida.</p>	<p>Muestra una actitud crítica y responsable ante su futuro laboral y financiero.</p>	<p>Distingue las variables del empleo en relación con su elección de carrera y seguridad financiera, integrándolos en su proyecto de vida.</p>
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 3.</b> Autonomía, bienestar, compromiso social y legado Horas: 16					
<p><b>CG 1.1, 1.3, 1.5</b> <b>CG 6.3</b></p> <p><b>CDH 5, CDH 7, CDH 13</b> <b>CDH 16</b></p>	<p>Autonomía, bienestar personal, compromiso social y legado en mi proyecto de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de autonomía.</li> <li>• Estilos de vida saludables.</li> <li>• Responsabilidad social.</li> <li>• Mi legado a la humanidad</li> </ul>	<p>Establece criterios para decidir con conciencia y autonomía su futura vida adulta.</p> <p>Asume hábitos de autocuidado para su bienestar planificando su tiempo libre, familia y relaciones.</p> <p>Establece compromisos de responsabilidad social y visualiza su legado para la humanidad</p>	<p>Muestra apertura y tolerancia hacia las opiniones de los compañeros.</p> <p>Asume la responsabilidad de sus planes y compromisos respecto a su futuro vocacional.</p>	<p>Identifica los elementos para transitar hacia una vida adulta autónoma y establece compromisos con su proyecto de vida.</p>

#### 4. Metodología de enseñanza

El presente curso se impartirá cuatro horas por semana, más una hora de trabajo independiente para el alumno extra aula, dando un total de 64 horas por semestre de actividades de aprendizaje. El ambiente de aprendizaje y la metodología estarán basados fundamentalmente en actividades prácticas de investigación e introspectivas, así como trabajo colaborativo y reflexivo, donde el estudiante asumirá de manera consciente y responsable la construcción de su propio plan de vida y carrera a partir del autoconocimiento y de los factores a considerar para su toma de decisión, mediante experiencias de aprendizaje tanto individuales como de grupo. Se promoverá el trabajo personal y en equipo utilizando recursos tanto cognitivos como tecnológicos por ejemplo: cuestionarios autodiagnósticos, instrumentos audiovisuales, materiales impresos, organizadores gráficos, ensayos, reportes, y consulta en la web entre otros. El docente será un facilitador y guía que llevará al alumno por caminos innovadores de exploración de sí mismo, despertando su sensibilidad mediante experiencias nuevas y diferentes

#### 5. Evaluación de competencias

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (DESEMPEÑO Y/O PRODUCCIONES) (PRODUCTOS ESPERADOS)	COMPETENCIA		PONDERACIÓN
		GENÉRICA	DISCIPLINAR	(%)
<p>Comprende la importancia de la toma de decisiones en la elección de carrera y las dimensiones para elaborar un proyecto de vida y carrera.</p> <p>Distingue las variables del empleo en relación con su elección de carrera y seguridad financiera, integrándolos en su proyecto de vida.</p> <p>Asume con responsabilidad sus planes y compromisos respecto a su futuro.</p>	Participación y tareas de clase	CG 1.1 CG 6.3	CDH 5. CDH 7. CDH 13. CDH 16	40%
	Reporte de lectura por unidad	CG 6.	CDH 13.	20%
	Mi proyecto de vida de las dimensiones de cada Unidad.	CG 1. 1.1. 1.3. 1.4 1.5. CG 6. 6.3	CDH 5. CDH 7. CDH 13. CDH 16	40%
			<b>TOTAL</b>	100%

#### 6. Cronograma de programa de materia.

Mes/Periodo de la semana				<b>Semana 1</b>
<b>Enero</b>				UNIDAD I
Mes/Periodo de la semana	<b>Semana 2</b>	<b>Semana 3</b>	<b>Semana 4</b>	<b>Semana 5</b>
<b>Febrero</b>	UNIDAD I	UNIDAD I	UNIDAD 1	UNIDAD I UNIDAD II
Mes/Periodo de la semana	<b>Semana 6</b>	<b>Semana 7</b>	<b>Semana 8</b>	<b>Semana 9</b>
<b>Marzo</b>	UNIDAD II Primer parcial	UNIDAD II	UNIDAD II	UNIDAD II
Mes/Periodo de la semana	<b>Semana 10</b>	<b>Semana 11</b>		
<b>Abril</b>	UNIDAD II	UNIDAD II Segundo parcial		
Mes/Periodo de la semana	<b>Semana 12</b>	<b>Semana 13</b>	<b>Semana 14</b>	<b>Semana 15</b>
<b>Mayo</b>	UNIDAD III	UNIDAD III	UNIDAD III	UNIDAD III
Mes/Periodo de la semana	<b>Semana 16</b>	<b>Semana 17</b>		
<b>Junio</b>	UNIDAD III	Tercer parcial		

## 7. Fuentes de consulta.

### 1) Básicas.

#### 1) Bibliográficas. 1.

1. Alva, Salvador. (2019). Tu vida tu mejor negocio. México: Lid.

#### b. Linkográficas.

1. <https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/81575/orientacion-profesional-en-enfoque-sistemico>
2. <https://www.pequenocerdocapitalista.com/audiolibros/>
3. <https://www.unpa.edu.mx/~blopez/algunosLibros/Padre-Rico-Padre-Pobre.pdf>
- 4.

### 2) Complementarias.

#### 1) Bibliográficas.

1. Aguilar Meza, Juan Pablo. (2018). Arquitectura personal: 10 pasos para diseñar un proyecto de vida emocionante. Amazon Edición kindle

2. Castañeda, Luis (2001) Un plan de vida para jóvenes. ¿Qué harás con el resto de tu vida? México. Poder.
3. Espíndola Castro, José Luis (1999) Análisis de problemas y toma de decisiones. México. Pearson.
4. Foubert, Javier, (2017). La mejor manera de predecir el futuro es crearlo. Amazon: Edición kindle.
5. García-Lorente, Pablo. (2019). ¿Quién más quiere descubrir su propósito de vida y ser feliz? Amazon. Edición kindle
6. González, Francisco. (2018). Metas a prueba de balas: los 12 secretos para convertir tus sueños en realidad. Amazon. Edición kindle
7. Hatum, Andrés. (2019). Carreras extraordinarias para gente común: cómo evitar hundirse en la vida profesional. Amazon: Edición kindle
8. Hoffman, Reid. (2018). El mejor negocio eres tú: adáptate al futuro, invierte en ti mismo e impulsa tu carrera. Amazon. Edición kindle
9. Hyatt, Michel y Harkavy, Daniel. (2016). Planifica tu futuro: un plan probado para llegar al lugar deseado. Amazon. Edición kindle
10. Leidery, Shapiro (2002) El trabajo ideal. Descubre cuál es tu verdadera vocación. Edit. Barcelona. Paidós.
11. Marcuschamer, Eva (2003) Orientación Vocacional. Decisión de carrera. México. McGraw Hill.
12. Orbe, Antonio. (2017). Una mirada al futuro. Inteligencia artificial, abundancia, empleo y sociedad. México: Alfaomega.
13. Reader's Digest (2020) Guía Universitaria 2021-2022. Año 19. No. 19. México.
14. Rodríguez Estrada, Mauro. (1998). Planeación de vida y trabajo. México: Manual Moderno.
15. Romo, Manuel. (2006). Tu proyecto de vida. Estrategias para identificar y alcanzar tus metas. México: Diana.
16. Tabares, Juliana. (2019). Una vida para ser tú: reinventa tu trabajo, tu carrera y tu vida. Amazon. Edición Kindle
17. Tovar Elizondo, Ofelia Margarita. (2012). Plan de Vida y Carrera. México: Trillas.

## 2) Linkográficas.

1. <https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/81575/orientacion-profesional-en-enfoque-sistematico>
2. <https://mextudia.com/rankings/100-universidades-de-mexico-readers-digest/>
3. <https://aulacm.com/paginas-web-buscar-empleo-encontrar-trabajo/>