



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
 FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN  
 PLAN DE ESTUDIOS DE LA LICENCIATURA EN INFORMÁTICA  
 Sistema Escolarizado: Modalidad Presencial  
 Programa de estudios de la asignatura



**Autoconocimiento y crecimiento personal**

<b>Clave</b>  0470	<b>Semestre</b>  3° o 6°	<b>Créditos</b>  8	<b>Campo de conocimiento:</b> Administración avanzada	
			<b>Eje de formación:</b> Desarrollo humano	
<b>Modalidad</b>	Curso ( X ) Taller ( ) Lab ( )  Seminario ( ) Otros ( )		<b>Tipo</b>	T ( X ) P ( ) T/P ( )
<b>Carácter</b>	Obligatorio ( ) Optativo ( X )  Obligatorio E ( ) Optativo E ( )		<b>Horas</b>	
<b>Duración</b> (Número de semanas)	16		<b>Semana</b>	<b>Semestre</b>
			Teóricas: 4	Teóricas: 64
			Prácticas: 0	Prácticas: 0
			Total: 4	Total: 64
<b>Seriación</b>				
Ninguna ( X )				
Obligatoria ( )				
<b>Asignatura antecedente</b>				
<b>Asignatura subsecuente</b>				
<b>Indicativa ( )</b>				
<b>Asignatura antecedente</b>				
<b>Asignatura subsecuente</b>				
<b>Objetivo general:</b>				
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 el curso, el alumnado:

1. Identificará los componentes de la personalidad.
2. Comprenderá cómo funcionan los pensamientos y la influencia que tienen en las decisiones.
3. Comprenderá 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.

<b>Índice temático</b>			
<b>Unidad</b>	<b>Tema</b>	<b>Horas Semestre</b>	
		<b>Teóricas</b>	<b>Prácticas</b>
1	Personalidad	12	0
2	Pensamientos	12	0
3	Emociones	12	0
4	Relaciones interpersonales	10	0
5	Metas personales (proyecto de vida)	10	0
6	Estrategias para el manejo de los riesgos psicosociales en las organizaciones	8	0
<b>Total</b>		<b>64</b>	

<b>Estrategias didácticas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Aprendizaje basado en problemas</li><li>◦ Ejercicios en clase</li><li>◦ Trabajos de investigación</li><li>◦ Exposición</li><li>◦ Lecturas</li><li>◦ Infografías</li><li>◦ Aprendizaje colaborativo</li><li>◦ Elaboración de mapas mentales y conceptuales</li><li>◦ Juego de roles</li><li>◦ Vídeos</li></ul>

<b>Evaluación del aprendizaje</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Tareas dentro y fuera de aula</li> <li>◦ Ensayos</li> <li>◦ Portafolio de evidencias</li> <li>◦ Rúbricas</li> <li>◦ Exposiciones</li> <li>◦ Videos</li> <li>◦ Participación</li> <li>◦ Bitácoras</li> </ul>	
<b>Perfil profesiográfico del docente</b>	
<b>Título o grado</b>	Licenciatura en Psicología, Pedagogía, Administración, preferentemente con estudios de Maestría en ciencias económico-administrativas.
<b>Experiencia docente</b>	Mínima de 2 años impartiendo clases en educación media superior, superior o posgrado.
<b>Otras características</b>	<p>Contar con experiencia en la elaboración o impartición de cursos y talleres relacionados con los temas de la asignatura.</p> <p>Compartir, respetar y fomentar los valores fundamentales que orientan a la Universidad Nacional Autónoma de México.</p> <p>Para profesoras/es de nuevo ingreso:          Haber aprobado el “Curso Fundamental para profesores de Nuevo Ingreso (Didáctica Básica)” que imparte la Facultad de Contaduría y Administración, así como cubrir satisfactoriamente los requisitos impuestos por el departamento de selección y reclutamiento de la Facultad de Contaduría y Administración.</p> <p>Para profesoras/es que ya imparten clases en la Facultad:          Haber participado recientemente en cursos de actualización docente y de actualización disciplinar con un mínimo de 20 horas.</p>

<b>Bibliografía básica</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Benavente, M.H. (2014). <i>Sobre la personalidad madura</i>. Madrid: CCS.</li> <li>◦ Bermúdez, J., Pérez-García, A. M., Ruiz Caballero, J. A., Sanjuán, P. y Rueda, B. (2012). <i>Psicología de la Personalidad</i>. Madrid: UNED.</li> <li>◦ Cala, I. (2016). <i>El alfabeto emocional</i>. México: Grupo Gama Impresores.</li> <li>◦ De Sánchez M. (1991). <i>Desarrollo de Habilidades del pensamiento, procesos básicos del pensamiento</i>. México: Trillas</li> <li>◦ Hansberg, O. (1996). <i>La diversidad de las emociones</i>. México: FCE.</li> <li>◦ Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). <i>La inteligencia emocional infantil y juvenil</i>. España: Aguilar.</li> <li>◦ Maurin, S. (2013). <i>Educación emocional y social en las escuelas. Un nuevo paradigma, estrategias y experiencias</i>. Argentina: Bonum.</li> <li>◦ Plutchik, R. (1987). <i>Las Emociones</i>. México, Diana.</li> <li>◦ Reeve, J. (2003). <i>Motivación y emoción</i>. (3a ed.) México: McGraw-Hill Interamericana.</li> <li>◦ Soler, V. (2016). <i>Desarrollo socioafectivo</i>. Madrid: Síntesis.</li> </ul>

### Mesografía (referencias electrónicas)

- Cubela, J.M. (2021). Orientaciones educativas para promover el crecimiento personal en jóvenes. Una propuesta para educadores. *Revista de Investigaciones, Formación y Desarrollo*, 9 (1), 65-70. DOI: <https://doi.org/10.34070/rif.v7i1>
- Díaz, J.F. y Sánchez, M.P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de satisfacción vital. *Anales de psicología*, 17 (2), 151-158. Recuperado de: [https://www.um.es/analesps/v17/v17\\_2/01-17\\_2.pdf](https://www.um.es/analesps/v17/v17_2/01-17_2.pdf)
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2012). SOLVE: Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo. (2ª ed.). Ginebra: OIT. Recuperado de: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_203380.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_203380.pdf)
- Rubí, I. (Coord). (2016). Bienestar emocional y desarrollo humano en el trabajo: Evolución y desafíos en México. México: Secretaría de Trabajo y Previsión Social. Recuperado de: [http://www.stps.gob.mx/bp/gob\\_mx/Libro-Bienestar%20Emocional%20y%20desarrollo%20humano%20en%20el%20trabajo-Evolucion%20y%20desafios%20en%20Mexico.pdf](http://www.stps.gob.mx/bp/gob_mx/Libro-Bienestar%20Emocional%20y%20desarrollo%20humano%20en%20el%20trabajo-Evolucion%20y%20desafios%20en%20Mexico.pdf)
- Salmela, K. (2010). Personal goals and well-being: How do young people navigate their lives? *New Directions for Child and Adolescent Development*. 130, 13-26. DOI: <https://doi.org/10.1002/cd.278>
- Secretaria del Trabajo y Previsión Social. (2019) *Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención*. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/503381/NOM035\\_guia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/503381/NOM035_guia.pdf)

### Bibliografía complementaria

- Bermúdez, R, Pérez, L.M. (2004). *Aprendizaje formativo y crecimiento personal*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Domínguez, B. (2011). El sistema nervioso autónomo y nuestra capacidad para relacionarnos. En *Enseñanza e investigación en psicología*, PAPIME PE303407 PAPIIT-UNAM IN305508-3 PAPIITIT304711-3 Número Especial.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- González, F. (1995). *Comunicación, Personalidad y Desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Reséndiz, A. (2015). *Cómo educar las emociones en el ámbito escolar y familiar: Recomendaciones para la puesta en práctica de una educación emocional*. (Tesina). Facultad de Filosofía y Letras Colegio de Pedagogía, Universidad Nacional Autónoma de México.

### Mesografía (referencias electrónicas)

- Bermúdez, R. (2001). Aprendizaje formativo: una opción para el crecimiento personal. *Revista Cubana de Psicología*, 18 (3), 214-226. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v18n3/03.pdf>
- Christopher, C. (2015) *Educación emocional y social, análisis internacional*. Recuperado de: [http://www.marisa-fernandez.es/fotos\\_articulos/25-educacionemocional.pdf](http://www.marisa-fernandez.es/fotos_articulos/25-educacionemocional.pdf)
- Diekstra, R. (2015). *Educación emocional, social y de la creatividad*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5tMkAfQKmSk>
- Fernández P., Extremera, P. (2009). *La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad*. Recuperado de: [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio\\_felicidad.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf)
- García, A. (2017). Cerebro Maleable. *Revista de Divulgación de la ciencia de la UNAM ¿Cómo ves?* Recuperado de: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/118/el-cerebro-maleable>

- García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Guerrero V. (2017). Cerebro y emociones ¿podemos elegir que sentir? *Revista de Divulgación de la ciencia de la UNAM ¿Cómo ves?* Recuperado de: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones- podemos-elegir-que-sentir>