

# GUÍA PARA LA PRESENTACIÓN DEL EXAMEN A TÍTULO DE SUFICIENCIA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE “DESARROLLO PERSONAL”

Diseño: D.E. Rodrigo Augusto López Cisneros Turno matutino

Nombre: \_\_\_\_\_ Profesor(a): \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_  
(Apellido paterno) (Apellido materno) Nombre(s)

## Unidad 1: Ser biopsicosocial

### El “Yo” integral

Con base en el modelo biopsicosocial de George Engel (1977), identifica y describe los tres componentes (biológico, psicológico y social) que te definen como persona.

Componente biológico: \_\_\_\_\_

Componente psicológico: \_\_\_\_\_

Componente social: \_\_\_\_\_

### Las Necesidades Humanas

Con base en la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow (1943), identifica al menos dos de tus necesidades actuales según los niveles propuestos. En la auto realización indica a qué dedicarías tu tiempo para sentir que tu vida tiene un propósito único -si ya tuvieras las demás necesidades resueltas-.

Necesidades fisiológicas: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Necesidades de seguridad: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Necesidades de afiliación: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Necesidades de reconocimiento o estima: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Auto realización: \_\_\_\_\_

### Los “atributos humanos”

Teniendo en cuenta el texto de Mauro Rodríguez (2015 [1988]), "Autoestima: Clave del éxito personal", elabora una lista clara y diferenciada de tus atributos personales.

Conocimientos (saberes): Sé \_\_\_\_\_

Habilidades (destrezas): Yo puedo \_\_\_\_\_

Aptitudes (talento natural): Me es fácil \_\_\_\_\_

Actitudes (disposición): Tengo buena actitud si \_\_\_\_\_ y mala actitud cuando \_\_\_\_\_

Valores (principios): Para mí, es importante \_\_\_\_\_

Hábitos (constancia): Generalmente yo \_\_\_\_\_

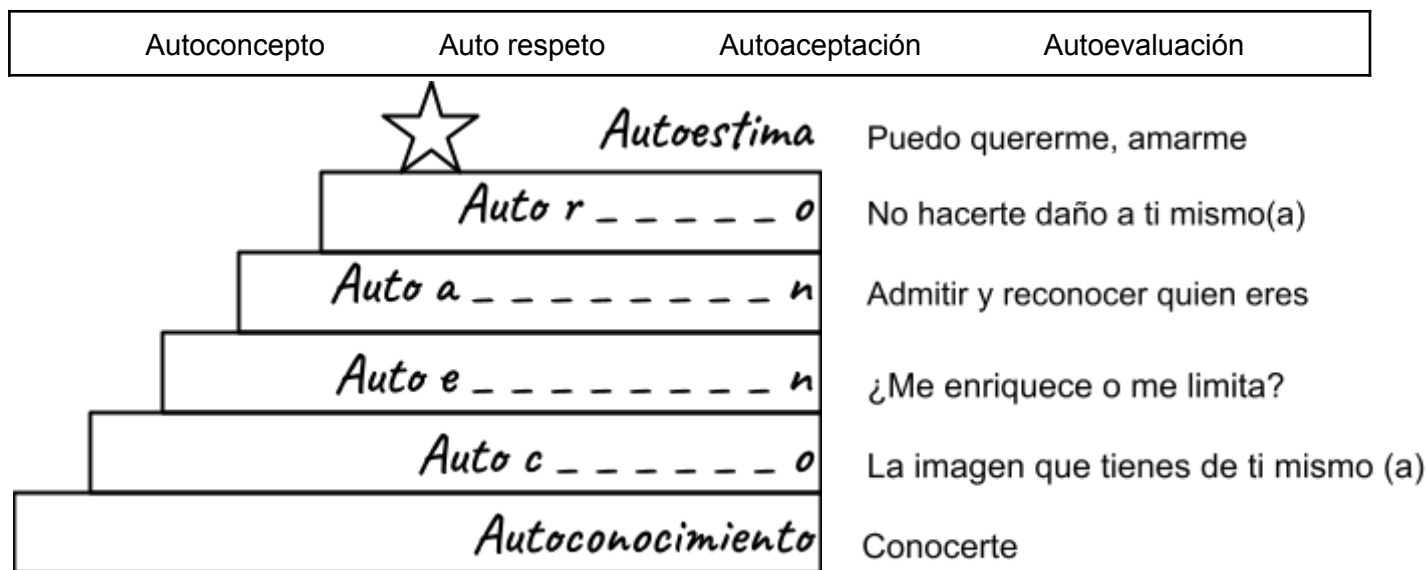
Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos

Relaciona las columnas en relación a los hábitos trabajados por Franklin y Stephen Covey (1989).

| Hábito  | Descripción / Contenido  |
|---|--|
| ( ) Se proactivo(a)   | a) Prioriza lo importante sobre lo urgente, organízate.            |
| ( ) Comienza con un fin en la mente                           | b) Busca acuerdos donde todas las partes salgan beneficiadas.      |
| ( ) Establece primero lo primero                              | c) Escucha con empatía real antes de expresar tu propia opinión.   |
| ( ) Piensa en ganar - ganar                                   | d) Renuévate física, mental y emocionalmente para mantenerte bien. |
| ( ) Procura primero comprender, y después ser comprendido (a) | e) Toma el control de tu vida y hazte responsable de tus actos.    |
| ( ) Sinergiza   | f) Trabaja en equipo y valora las diferencias para lograr más.     |
| ( ) Afila la sierra   | g) Define tus metas y visualiza claramente hacia dónde vas.        |

La escalera de la autoestima

Usando los datos proporcionados en el recuadro, completa el modelo de escalera propuesto por Mauro Rodríguez (1988), respetando su jerarquía establecida.



Los pilares de la autoestima

Investigue el tema de "Los Pilares de la Autoestima" desarrollado por Nathaniel Branden (2011) y complete la tabla.

|   | Nombre del pilar                |
|---|---------------------------------|
| Estar presente y percibir la realidad activamente.                    | I. <i>Vivir c _ _ _ _ _ t e</i> |
| Asumir como propios mis pensamientos, emociones y actos.              | II. <i>Ac _ _ _ _ _ s e</i>     |
| Reconocer que soy el autor y causa de mis propias elecciones y actos. | III. <i>Res _ _ _ _ _ e</i>     |

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Respetar mis deseos y valores, expresándome de forma auténtica.     | IV. <i>Auto - af _ _ _ _ _ e</i>  |
| Fijar metas productivas y actuar congruentemente para lograrlas.    | V. <i>Vivir con p _ _ _ _ _ o</i> |
| Alinear mi comportamiento con mis convicciones, valores y palabras. | VI. <i>Ser in _ _ _ _ o (a)</i>   |

Relación Humano - Naturaleza

Solicita a una inteligencia artificial conversacional (como Chat GPT, Copilot, Gemini, Meta o DeepSeek) que desarrolle una síntesis del texto "El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre" de Friedrich Engels (1876). Dicha síntesis debe tener una extensión mínima de 150 (ciento cincuenta) caracteres y máxima de 200 (doscientos) caracteres. Transcriba el resultado (a mano) en este espacio.

---



---



---



---



---



---



---

La Idiosincrasia Nacional

Identifica diez elementos que caracterizan nuestra idiosincrasia nacional.

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Puntualidad estricta             | <input type="checkbox"/> Tener "Palancas"                       | <input type="checkbox"/> Confianza extrema en el desconocido | <input type="checkbox"/> "Cantinflear"             |
| <input type="checkbox"/> "Déjame ver" o "yo te aviso"     | <input type="checkbox"/> Obediencia total a señales de tránsito | <input type="checkbox"/> El "Malinchismo"                    | <input type="checkbox"/> "yo solo contra el mundo" |
| <input type="checkbox"/> Seguimiento riguroso de manuales | <input type="checkbox"/> "Mi casa es tu casa"                   | <input type="checkbox"/> Apego estricto a la ley             | <input type="checkbox"/> La despedida eterna       |
| <input type="checkbox"/> El "Ahorita"                     | <input type="checkbox"/> Independencia familiar temprana        | <input type="checkbox"/> La familia "muégano"                | <input type="checkbox"/> Cultura de "No Propina"   |
| <input type="checkbox"/> Desapego a la madre              | <input type="checkbox"/> La filosofía del "Ya ni modo"          | <input type="checkbox"/> Silencio en espacios públicos       | <input type="checkbox"/> El miedo al "Qué dirán"   |

## Los Paradigmas culturales y ruptura de paradigmas

Conecta las ideas de la tabla comparativa mediante el uso de líneas. Para distinguirlas, puedes emplear diferentes colores o tipos de trazos.

| Paradigma Cultural   | Ejemplo  | Ruptura o Contraste  |
|--|--|--|
| La familia como eje central de la vida social y emocional. | Reuniones familiares siempre obligatorias.                     | Cultura del bienestar y balance vida-trabajo.  |
| Sumisión o respeto irrestricto a la autoridad.             | Largas jornadas sin descanso.                                  | Educación crítica y participativa.   |
| El trabajo visto como sacrificio.                          | Nunca cuestionar lo que el maestro o la maestra dice o hace.   | Construcción de una nueva masculinidad.  |
| Rigidez en los roles de género.                            | "Los hombres no lloran" (ejemplo de masculinidad tradicional). | Importancia de diferentes formas de convivencia (amigos, pareja) para el desarrollo emocional. |

## Ventana de Johari

Analiza el modelo de la Ventana de Johari, desarrollado por Joseph Luft y Harrington Ingham en 1955. Posteriormente, asigna los componentes del ejemplo a sus cuadrantes correspondientes:

- **I. Área Pública:** Conocida por uno mismo y por otros (Yo sé, tú sabes).
- **II. Área Ciega:** Desconocida por uno mismo, pero conocida por otros (Yo no sé, tú sabes).
- **III. Área Oculta:** Conocida por uno mismo, pero desconocida por otros (Yo sé, tú no sabes).
- **IV. Área Desconocida:** Desconocida por uno mismo y por otros (Yo no sé, tú no sabes).

Contexto: Fernanda y Kevin elaboran la ventana de Johari de Kevin. Los resultados se presentan a continuación:

| Enunciado   | Cuadrante Correspondiente (I a IV) |
|---|------------------------------------|
| 1. Fernanda y Kevin conocen sus nombres y ambos saben que cursan el bachillerato.   | ( ) I. Área Pública                |
| 2. Kevin le comenta a Fernanda un sueño que tuvo anoche y ninguno de los dos logra interpretarlo o tener ideas de qué pudiera significar. | ( ) II. Área Ciega                 |
| 3. Fernanda le comunica a Kevin que posee principios y valores sólidos, aspecto sobre el cual Kevin no había reflexionado.                | ( ) III. Área Oculta               |
| 4. Kevin redacta un diario personal que solo él conoce y decide leerle algunos extractos a Fernanda.                                      | ( ) IV. Área Desconocida           |

## Unidad 2: Proyecto de vida y proceso autogestivo

### Método FODA

Aplica el método FODA (creado por Albert Humphrey en los años 60) para examinar tus cualidades personales y llenar las secciones. *Céntrate en tu situación particular, evitando incluir las definiciones teóricas.*

| FODA Personal                     |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Fortalezas (internas, positivas)  | Oportunidades (externas, positivas) |
| -<br>-<br>-                       | -<br>-<br>-                         |
| Debilidades (internas, negativas) | Amenazas (externas, negativas)      |
| -<br>-<br>-                       | -<br>-<br>-                         |

### Plan de vida

Lee las indicaciones y responde lo que se te solicita.

¿Cuál es tu **Visión**? ¿Qué quieres hacer a futuro en los planos laboral y académico?

Evita respuestas vagas o comunes (por ejemplo: "echarle ganas", "ser feliz", "ser alguien en la vida", "triunfar", "tener éxito"), ya que son deseos generales y se espera una visión más específica.

---

---

¿Cuál es tu **Misión**? ¿Qué debes hacer para que tu visión ↑ se haga realidad? *De no corresponderse la respuesta con la visión se tomará como incorrecta.*

---

---

---

Enuncia un **Objetivo** -sólo uno- para lograr tu misión ↑. *De no corresponderse la respuesta con la misión se tomará como incorrecta.*

---

Escribe la **Meta** del objetivo ↑ que indicaste (la medida del objetivo). *De no corresponderse la respuesta con el objetivo se tomará como incorrecta.*

---

Define una **Estrategia** para lograr el objetivo ↑ ↑ que mencionaste. *De no corresponderse la respuesta se tomará como incorrecta.*

---

¿Cómo debes **Organizar tu tiempo** para cumplir la misión ↑ ↑ ↑ ↑ ?

---

---

---

### Comunicación asertiva y empática

Une con una línea el concepto de la izquierda con su descripción correcta a la derecha.

|                 |  |
|-----------------|--|
| Empatía         | Habilidad de entender que hay realidades diferentes a la propia y comprender emociones sin juzgarlas.                          |
| Banco de niebla | Capacidad de expresar tus necesidades y opiniones de forma clara y respetuosa, sin agredir ni someterse                        |
| Asertividad     | Dar la razón a la persona que te critica en aquello que pueda haber de cierto en sus palabras, pero sin entrar en discusión.   |
| Escucha Activa  | Es la capacidad de escuchar con atención plena para comprender el mensaje y las emociones del otro, sin interrumpir ni juzgar. |

### Análisis de problemas

Lee con atención el siguiente ejemplo y analiza el problema. Contesta lo que se te solicita.

**Ejemplo:** Kevin está despertando a las 6:00 a. m. en lugar de a las 5:20 a. m. Este retraso provoca que pierda el transporte, obligándolo a buscar otros medios para intentar llegar puntualmente a la escuela. Esta situación se origina porque Kevin, al volver de la escuela, ha adquirido el hábito de tomar una larga siesta. Como resultado, se despierta por la noche para usar sus redes sociales y pospone la realización de sus tareas escolares hasta más tarde. Dicha circunstancia ha impactado negativamente su rendimiento en Biología y Matemáticas, asignaturas que cursa a primera hora. Ante esta problemática, su hermano mayor, le sugiere que realice sus tareas inmediatamente después de regresar de la escuela y que, una vez concluidas, revise sus redes sociales. Por otro lado, su madre le recomienda que descanse y, al levantarse, finalice sus obligaciones, ya sin consultar alguna red social.

Analiza el ejemplo y selecciona una de las opciones propuestas.

a) Definición del problema

i) ¿Hay un problema? si ( ) no ( )

ii) ¿De quién es el problema? \_\_\_\_\_

iii) Enuncia el problema central o principal:

\_\_\_\_\_

b) Análisis de las causas

i) ¿Qué genera el problema?

\_\_\_\_\_

ii) ¿Cuál es la "causa raíz"?

\_\_\_\_\_

c) Posibles soluciones y elección

i) ¿Cuál de las dos propuestas de solución pudiera ser más adecuada?

\_\_\_\_\_

d) Plan de acción

i) ¿Qué se debe hacer para comenzar a solucionar el problema?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ii) ¿Cuál sería un indicador de que ha funcionado la solución propuesta?

\_\_\_\_\_

Toma de decisiones

Selecciona el orden los pasos correcto de acuerdo al modelo de toma de decisiones (Dewey, 1910):

- 1.- **Identificar el problema o necesidad:** al inicio, definir el problema o necesidad a resolver.
- 2.- **Elige la mejor alternativa:** seleccionar la mejor opción basada en el análisis de los factores.
- 3.- **Recopila información:** investigar la información relevante sobre el tema (datos, hechos, causas...).
- 4.- **Identifica alternativas:** considerar diferentes enfoques, soluciones creativas y métodos posibles.
- 5.- **Evaluar las alternativas:** revisar las opciones tomando en cuenta costo, tiempo, efectividad, etc.
- 6.- **Implementar la decisión:** En esta última etapa se lleva a cabo la decisión elegida y se monitorean los resultados para ver si es necesario hacer alguna modificación o ajuste.

a) 1, 2, 3, 4, 5, 6

b) 1, 5, 2, 3, 4, 6

c) 1, 3, 4, 5, 2, 6

d) 1, 5, 3, 2, 6, 4

### Unidad 3: Aplicación herramientas afectivas e intelectuales para la mejora continua

#### La globalización

Identifica el tipo de Globalización que corresponde a cada caracterización y escríbelo en la columna derecha.

| Dimensión / caracterización   | Tipo de Globalización |
|---|-----------------------|
| Describe la integración de las economías mundiales mediante el comercio, la inversión y los flujos financieros a nivel internacional.         | <i>Económica</i>      |
| Se refiere a la cooperación entre países para abordar y solucionar problemas comunes que trascienden las fronteras nacionales.                | <i>P</i> _ _ _ _ _    |
| Engloba la transformación de las relaciones humanas, los patrones migratorios y la manera en que las sociedades se estructuran e interactúan. | <i>S</i> _ _ _ _ _    |
| Ha generado una revolución en la forma de adquirir conocimientos, trabajar y relacionarse, abriendo nuevas oportunidades.                     | <i>T</i> _ _ _ _ _    |
| Consiste en el intercambio y la difusión de ideas, valores, tradiciones y expresiones artísticas entre las diversas culturas del mundo.       | <i>C</i> _ _ _ _ _    |

#### La competitividad

Responde a las siguientes preguntas:

¿Cuál es el significado de que algo o alguien posea la cualidad de ser competitivo(a)?

---

Imagina que una empresa de zapatos ha logrado reducir sus costos de producción un 20% gracias a una nueva maquinaria, lo que le permite vender más barato ¿Es un ejemplo de competencia o de competitividad?

---

Si la pregunta anterior dijera "En el mercado hay 5 empresas de zapatos peleando por los clientes"... ¿Sería competitividad o competencia?

---

#### La certificación

Selecciona las opciones correctas:

¿Quiénes certifican?

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> La familia               | <input type="checkbox"/> El trabajo        | <input type="checkbox"/> Las organizaciones certificadoras |
| <input type="checkbox"/> La escuela               | <input type="checkbox"/> La pareja         | <input type="checkbox"/> Los notarios                      |
| <input type="checkbox"/> Las tiendas de abarrotes | <input type="checkbox"/> El Registro Civil | <input type="checkbox"/> Las empresas                      |

**Normas ISO relacionadas con la educación, la calidad y el medioambiente:**

- |   |                                    |                                   |                                    |                                    |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ISO 21001:2018 | <input type="checkbox"/> ISO 50001 | <input type="checkbox"/> ISO 9001 | <input type="checkbox"/> ISO 14001 | <input type="checkbox"/> ISO 27001 |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|

## Perfil ideal y real

¿Cómo describirías tu perfil real (tus características actuales, fortalezas y áreas de mejora) y en qué se diferencia de tu perfil ideal (la persona que aspiras llegar a ser)?

---

---

## Positivo, negativo e interesante

Completa el texto utilizando la información de la caja.

|             |         |      |      |          |     |         |            |
|-------------|---------|------|------|----------|-----|---------|------------|
| Interesante | De Bono | 1970 | DATT | explorar | PNI | lateral | decisiones |
|-------------|---------|------|------|----------|-----|---------|------------|

Edward \_\_\_\_\_ fue un psicólogo y filósofo autor de las técnicas \_\_\_\_\_ publicadas en 1985. Una de éstas técnicas, \_\_\_\_\_, comenzó a trabajarla en \_\_\_\_\_. Dicha técnica sirve para la generación de ideas, el análisis profundo, la toma de \_\_\_\_\_ y el pensamiento \_\_\_\_\_. Consiste en \_\_\_\_\_ un tema a través de tres perspectivas: lo Positivo, lo Negativo y lo \_\_\_\_\_, refiriéndose esto último a aquello inesperado, lo curioso, aquello que puede generar más preguntas o trabajarse a fondo.

## El Plan de Mejora Continua

Observa el siguiente ejemplo:

“Imagina que quieres mejorar tu hábito de estudio. ¿Qué harías en cada fase del ciclo Deming (Planear, Hacer, Verificar, Actuar)?”

Ejemplo de respuesta esperada

Planear: Decidir estudiar 30 minutos diarios.

Hacer: Empezar a estudiar cada tarde después de clases.

Verificar: Revisar si cumplí los 30 minutos durante la semana.

Actuar: Ajustar: si no funcionó en la tarde, probar en la mañana.

Ahora, realiza tu propuesta con la siguiente problemática:

“Imagina que quieres mejorar tu hábito de estudio. ¿Qué harías en cada fase del ciclo Deming (Planear, Hacer, Verificar, Actuar)?”

Planear: \_\_\_\_\_

Hacer: \_\_\_\_\_

Verificar: \_\_\_\_\_

Actuar: \_\_\_\_\_

Esta guía didáctica ha sido elaborada basándose en el programa de estudios de la unidad de aprendizaje "Desarrollo Personal". No cuenta con un valor porcentual para la calificación. El día de la aplicación, deberá presentarse impresa de este original, contestada a mano con bolígrafo y letra de molde -legible-, engrapada y en un folder.