



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE MEDICINA
LICENCIATURA DE MÉDICO CIRUJANO
Programa de asignatura optativa



Denominación: PROYECTO DE VIDA Y DESARROLLO PROFESIONAL		Secretaría, División, Coordinación o Departamento responsable de la asignatura: Secretaría de Universidad Abierta y Educación a Distancia de la Facultad de Medicina		
		Secretaría, División, Coordinación o Departamento de adscripción del académico: Secretaría General		
		Nombre del (los) académico(s): Beatriz Roxana Herrera Zamorano		
Clave:		Área: Aportaciones de las Ciencias Sociales		No. de créditos: 4
Carácter: Optativo		Horas		Horas por semana
Tipo: Teórica		Teoría	Práctica	Horas por semestre
		2	0	
Estructura: (X) curso () taller () seminario () otro: _____	Modalidad inicial de impartición: () presencial (X) a distancia () semipresencial	Infraestructura: () aula física () laboratorio (X) aula virtual () otro: _____		Duración del programa: semestral
				Momento curricular a partir del cual el alumno podrá cursar la asignatura: 7º semestre

Objetivo general:

Diseñar un plan integral para el desarrollo personal y profesional, que establezca objetivos y metas que contribuyan al crecimiento personal y a facilitar la inserción en el mundo laboral, a partir de habilidades y herramientas para el autoconocimiento.

Justificación:

Una persona egresada de la licenciatura en Médico Cirujano tiene diversas oportunidades, puede desempeñarse en diferentes niveles de atención clínica, participar en actividades de investigación y docencia, o continuar con estudios de posgrado. Según un estudio de Fernández, Ponce, Ortiz, Fajardo y Jiménez (2020), durante el ciclo escolar 2023-2024, 890 estudiantes realizaron el trámite de titulación en la carrera de Médico Cirujano. De ellos, el 72.7% consiguió un empleo profesional en menos de 6 meses, el 10.3% lo logró entre 6 meses y un año, y solo el 2.6% tardó entre 1 y 3 años. Los factores más importantes para obtener empleo fueron el desempeño profesional (32.8%), la aprobación del examen de selección de personal (20.2%) y una entrevista laboral exitosa (17.3%). Según la literatura, el autoconocimiento juega un papel crucial en la toma de decisiones al momento de egresar, ya que permite al estudiantado comprender de manera más clara sus intereses, habilidades y valores, lo que facilita la elección de un camino profesional que se ajuste a sus expectativas y capacidades. Esta introspección no sólo ayuda a definir metas realistas y alcanzables, sino que también contribuye a reducir la incertidumbre y el estrés asociados con la transición al mercado laboral, promoviendo una toma de decisiones más informada y coherente con su identidad personal y profesional.

La asignatura se fundamenta en la competencia "Desarrollo y crecimiento personal" del perfil de egreso del plan de estudios, esta competencia implica un proceso de transformación permanente basado en las fortalezas personales que contribuyen a establecer estrategias de autocuidado, relaciones interpersonales con base en principios y valores éticos, con un compromiso con la vocación e identidad profesional, y con la responsabilidad por las y los demás, para lograr un estilo de vida y ejercicio profesional.

"Proyecto de vida y desarrollo profesional" se estructura en cuatro unidades. La primera unidad aborda los elementos del plan de vida y desarrollo profesional, estrategias de autoconocimiento y creatividad, para que el alumno inicie su construcción. La segunda unidad explora las opciones de formación de posgrado y proporciona un panorama sobre los retos de la inserción en el mundo laboral, permitiendo a los y las estudiantes continuar con su proyecto de vida y desarrollar su CV de acuerdo a las tendencias actuales, así como diseñar un plan de búsqueda de empleo. En la tercera unidad, el alumno tendrá la oportunidad de identificar la importancia de las habilidades blandas en los profesionales de la salud y autoevaluar su nivel de desarrollo. Finalmente, en la cuarta unidad, se integran todos los elementos revisados para el diseño final de su proyecto de vida y desarrollo profesional y un plan de acción de vida personal, social, académica y profesional.

Podrá cursarse a partir del séptimo semestre de la carrera, momento en que cada estudiante podrá diseñar estrategias para planificar y gestionar su futuro personal y profesional.

Competencias con las que se relaciona en orden de importancia

- (4) Pensamiento crítico, juicio clínico, toma de decisiones y manejo de información
- (3) Aprendizaje autorregulado y permanente
- (5) Comunicación efectiva
- () Conocimiento y aplicación de las ciencias biomédicas, sociomédicas y clínicas en el ejercicio de la medicina
- () Habilidades clínicas de diagnóstico, pronóstico, tratamiento y rehabilitación
- (2) Profesionalismo, aspectos éticos y responsabilidades legales
- () Salud poblacional y sistemas de salud: promoción de la salud y prevención de la enfermedad
- (1) Desarrollo y crecimiento personal

Índice temático					
Número de unidad	Título de la unidad	Objetivo particular	Temas	Horas teóricas	Horas prácticas
1	Proyecto de vida, desarrollo profesional y autoconocimiento	Identificar la importancia del proyecto de vida y desarrollo profesional empleando herramientas de autoconocimiento y creatividad para iniciar su diseño.	1.1 Plan de vida y desarrollo profesional 1.1.1 Importancia y utilidad del proyecto de vida y desarrollo profesional 1.1.2 Estructura y elementos del plan de vida y desarrollo profesional 1.2 Autoconocimiento y su importancia al elaborar un plan de vida y desarrollo profesional 1.2.1 Ejercicios de autoconocimiento basados en la Psicología humanista	8	---

			1.3 La creatividad y tu proyecto de vida y desarrollo profesional 1.3.1 ¿Te atreves a soñar? 1.3.2 Soluciones creativas (Lluvia de ideas con varios formatos, SCAMPER, Método KISS y Método Walt Disney)		
2	Retos en el mundo laboral en el área de la salud	Analizar los retos que supone la inserción al mundo laboral, a partir de la identificación de los factores personales y externos que influyen en ella, con la finalidad de reconocer algunas estrategias para afrontarlos.	2.1 ¿Qué sigue después de graduarte de médico? 2.1.1 Opciones en el campo de la salud 2.2 Tendencias del mercado laboral 2.3 Empleado/emprendedor 2.3.1 Ventajas y desventajas de ser empleado 2.3.2 Ventajas y desventajas de ser emprendedor. Aspectos a considerar al poner un consultorio. 2.3.3 Aspectos a considerar al incorporarse al mundo laboral (SAT, afores, ahorro) 2.4 Diseño de un plan para la búsqueda de empleo 2.4.1 Reclutamiento y proceso de selección 2.4.2 Las redes sociales 2.4.3 Elaborar un Currículum efectivo 2.4.4 Entrevista de trabajo .2.4.4.1. Tipos de entrevista de trabajo de acuerdo con el área laboral .2.4.4.2. Resiliencia en la búsqueda de empleo	10	---
3	Habilidades blandas en los profesionales de la salud	Identificar la importancia de las habilidades blandas para el desarrollo personal y profesional, a partir del conocimiento de sus implicaciones y la autoevaluación de su nivel de desarrollo.	3.1 Habilidades blandas 3.1.1 ¿Qué son las habilidades blandas? 3.1.2 Habilidades para el empleo 3.2 Inteligencia emocional y éxito profesional 3.2.1 ¿Por qué y para qué ser emocionalmente inteligente? 3.2.2 Autoconocimiento 3.2.3 Autorregulación 3.2.4 Automotivación 3.2.5 Empatía 3.2.6 Habilidades sociales	12	---

			3.2.7 ¿Cómo fortalecer la inteligencia emocional? 3.3 Habilidades socioemocionales 3.3.1 ¿Qué son las habilidades socioemocionales? 3.3.2 Habilidades socioemocionales para el fortalecimiento del desarrollo personal y profesional 3.3.3 Plan para el desarrollo de HSE 3.4 Comunicación efectiva 3.4.1 ¿Qué es la comunicación? 3.4.2 Comunicación efectiva 3.4.3 Técnicas para optimizar la comunicación 3.5 Gestión del tiempo 3.5.1 ¿Cómo uso mi tiempo? 3.5.2 Diseño de un plan personal para el uso efectivo del tiempo 3.5.3 Técnicas y herramientas digitales para la administración efectiva del tiempo 3.6 Manejo de conflicto 3.6.1 Definición y tipos de conflictos 3.6.2 Estrategias para la resolución de conflictos 3.6.3 Prevención del conflicto 3.7 Colaboración y trabajo en equipo 3.7.1 Definición y principios del trabajo en equipo 3.7.2 Beneficios de la colaboración en el ámbito laboral 3.7.3 Habilidades clave para el trabajo en equipo 3.8 Estrategias y técnicas para mejorar mis habilidades blandas		
4	Plan integral para el desarrollo personal y profesional	Diseñar un plan integral para el desarrollo personal y profesional, a partir del autoconocimiento para establecer objetivos	4.1 Diseño del proyecto de vida y desarrollo profesional 4.1.1 Crear una visión	4	---

		y metas de vida personal, social, académica y profesional.	4.1.2 Realizar una autoevaluación (Análisis FODA y CAME) 4.1.3 Determinar valores 4.1.4 Establecer objetivos SMART de vida personal, social, académica y profesional 4.1.5 Diseñar un plan de acción		
Total de horas:				34	-
Suma total de horas:				34	

Bibliografía básica:

Unidad 1

- Corchado, A. (2016). La Psicología humanista. México: Caballero Borja Amparo
- Gestipolis (2020). Desarrollo profesional. Recuperado de <https://www.gestipolis.com/desarrollo-profesional/>
- InKNOWation. [InKNOWation]. (27, nov., 2012). ¿Te atreves a soñar? [YouTube]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g
- Inturea. [Inturea]. (2, dic., 2016). Las claves para hacer una lluvia de ideas o brainstorming. [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ej7qXAmV1ec>
- Ladrón, M. (2019). Orientación laboral y promoción de la calidad de la formación profesional. España: Editorial Tutor Formación
- Libros para Emprendedores con Luis Ramos. (2016, abril 11). El Libro Negro del Emprendedor - #008 - Un Resumen de Libros para Emprendedores. [video]. YouTube. <https://youtu.be/p6BXUrgpxwl>
- López, M. [Mario López Guerrero]. (7, May., 2015). La estrategia Disney. [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YpRPrdKj-fM>

Unidad 2

- Alles, M. A. (2007). Desarrollo del talento humano, basado en competencias. Buenos Aires: Granica.
- Caminos de Éxito. (2018, 5 de agosto). ¿Quieres ser emprendedor? Entonces ten en cuenta estas 3 cosas. [video]. YouTube. <https://youtu.be/L5RwiRxt7BM>
- Díaz, S. Prado, A. y Paz, I. (2017) Nuevas formas de búsqueda de empleo en redes sociales. Revista de estudios de juventud. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/2018/29/publicaciones/2._nuevas_formas_de_búsquedas_de_empleo_en_redes_sociales.pdf
- Edutalentos regionales (2019). El perfil del puesto Recuperado de [Archivo de video] <https://www.youtube.com/watch?v=URHFdurlnxc>
- FCyA (2020). Resiliencia en la búsqueda de empleo. Recuperado de: <https://www.facebook.com/BolsadeTrabajoFCAUNAM/photos/a.478412436236328/803739343703634/?type=3&theater>
- Hermanni, AJ. (2023). Change Management. In: Business Guide for Strategic Management. Springer, Wiesbaden. https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1007/978-3-658-41367-5_8
- Herrera, B. R. (2023). Currículum efectivo. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM. http://ponteonlinea.facmed.unam.mx/moodle/pluginfile.php/27889/mod_resource/content/1/contenido/index.html
- Herrera, B. R. (2023). Entrevista de trabajo. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM. http://ponteonlinea.facmed.unam.mx/moodle/pluginfile.php/27909/mod_resource/content/1/contenido/index.html

- Herrera, B.R. (2023). Inteligencia emocional y éxito profesional. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM. http://ponteonlinea.facmed.unam.mx/moodle/pluginfile.php/35267/mod_resource/content/2/contenido/index.html
- Martínez M. La integración laboral del egresado de educación superior en México. Tecnológico de Monterrey, campus Morelia. 2016. Recuperado de: https://administradorjorgevelcas.files.wordpress.com/2016/02/folio_008-situacion-lab-egresados.pdf
- UNED. (2017, sep., 22). Tip's para la búsqueda de empleo. [Archivo de vídeo] Recuperado de: <https://youtu.be/1L8BR5Z004g>
- ¡Tu AFORE en México no es suficiente! 2 formas de aumentarlo [video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=LjBgD3t5-_Eldeas de Grandeza. (2019, 15 de junio).
- Kardmatch. (2020, 27 de abril). TOP 6 MEJORES Afores 2020 en México. Cuál da MÁS Rendimientos. Kardmatch. <https://blog.kardmatch.com.mx/cual-afore-es-mejor>
- Servicio de Administración Tributaria. (s. f.). Conoce los beneficios del Régimen de Salarios. shorturl.at/bCEHL

Unidad 3

- Busto, B. (2023, may, 23). Es hora de habilidades blandas. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://youtu.be/E82GupnPrq4?si=o0dXM2F0hkGMooqr>
- Guerra, S. (2019). Una revisión panorámica al entrenamiento de las habilidades blandas en estudiantes universitarios. Psicología Escolar e Educacional. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/pee/a/YyZgKBY9JLVXnCDKMNC7nqc/?format=pdf&lang=es>
- Herrera-Zamorano, B. R. (2023). Gestión del tiempo. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM. http://ponteonlinea.facmed.unam.mx/moodle/pluginfile.php/32744/mod_resource/content/1/contenido/index.html
- Ibero Egresados. (2020, feb, 20). ¿Qué son las habilidades blandas? [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Nlv7kfzwags>
- Nahum, P., Domínguez, M. & García, L. (2021). Competencias Profesionales requeridas por los empleadores a partir del confinamiento. *Revista gestión de las personas y tecnología*, 14(42), 68-84. <https://dx.doi.org/10.35588/gpt.v15i42.5283>
- Observatorio laboral. (s/f). Habilidades para el trabajo. Recuperado de https://www.observatoriolaboral.gob.mx/static/estudios-publicaciones/infog_habilidades_trabajo.html
- Universidad de Piura. (2024). La importancia de las habilidades blandas en la educación. Recuperado de: <https://www.udep.edu.pe/admision/lima/la-importancia-de-las-habilidades-blandas-en-la-educacion/>

Unidad 4

- Bonal, R., Valcárcel, N. y Roger, M. (2020). De la educación médica continua al desarrollo profesional continuo basado en competencias. *Educación Médica Superior*, 34(2), e2160. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200024&lng=es&tng=pt.
- Indeed. (2022). Ejemplo de plan de desarrollo profesional. Recuperado de: <https://mx.indeed.com/orientacion-profesional/desarrollo-profesional/plan-desarrollo-profesional-ejemplo>
- Educaweb (2018). Desarrollo personal y profesional ¿cómo lograrlo? Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2018/04/16/desarrollo-personal-profesional-como-lograrlo-16404/>
- Herrera-Zamorano, B. R. (2024). FODA personal. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM. http://ponteonlinea.facmed.unam.mx/moodle/pluginfile.php/39406/mod_resource/content/1/contenido/index.html

Bibliografía complementaria:

- Bisquerra, R. (2020). Educación emocional. Recuperado de: <https://www.rafaelbisquerra.com/educacion-emocional/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- TED. (2017, ago., 2). El trabajo de buscar trabajo. [Archivo de vídeo] Recuperado de: <https://youtu.be/brGoeQJnKt8>

- Marrero, O., Mohamed, A y Xifra, T. (2018). Habilidades blandas: necesarias para la formación integral del estudiante universitario. REVISTA CIENTÍFICA ECOCIENCIA, 5, 1–18.
- Fernández, M., Ponce, E. Ortiz, A., Fajardo, G., & Jiménez, I. (2020). Caracterización de seis generaciones de egresados de medicina. Cirugía y cirujanos, 88(3), 269-276. Epub 15 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.24875/ciru.20000881>

Sugerencias didácticas:

Aprendizaje basado en la solución de problemas (ambientes reales)	()
Aprendizaje basado en problemas	(X)
Aprendizaje basado en simulación	()
Aprendizaje basado en tareas	(X)
Aprendizaje colaborativo	(X)
Aprendizaje reflexivo	(X)
Ejercicios dentro de clase	()
Ejercicios fuera de clase	()
e-learning	(X)
Enseñanza en pequeños grupos	()
Exposición audiovisual	()
Exposición oral	()
Lecturas obligatorias	(X)
Portafolio y documentación de avances	(X)
Prácticas de campo	()
Prácticas de taller o laboratorio	()
Seminarios	()
Trabajo de investigación	(X)
Trabajo en equipo	()
Tutoría	()
Otras	()

Mecanismos de evaluación del aprendizaje:

Análisis crítico de artículos	()
Análisis de caso	(X)
Asistencia	()
Ensayo	()
Exposición de seminarios por los alumnos	()
Informe de prácticas	()
Lista de cotejo	(X)
Mapas conceptuales	()
Mapas mentales	(X)
Participación en clase	()
Portafolios	()
Preguntas y respuestas en clase	(X)
Presentación en clase	()
Seminario	()
Solución de problemas	()
Trabajos y tareas fuera del aula	()
Otros	()

Perfil profesiográfico:

- Formación de Médico Cirujano, licenciado en Psicología, Administración, Pedagogía o carrera afín.
- Conocimiento y experiencia en gestión del talento y/o emprendimiento en salud.
- Haber diseñado la asignatura en la modalidad a distancia o aprobar el curso de la asignatura optativa con una calificación mínima de 9.
- Aprobar el curso “Ejercicio docente en la modalidad a distancia” impartido por la SUAyED-FM o el curso-taller “Iniciación a la docencia en el SUAyED” impartido por la CUAED.