



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



Plan de Estudios de la Licenciatura en
Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

Programa

Plan de Vida y Envejecimiento

Clave	Semestre 5°	Créditos 4	Duración	3 semanas		
			Campo de conocimiento	Gerontología Social y Comunitaria; Promoción de la Salud		
			Etapa			
Modalidad	Curso () Taller (X) Lab () Sem ()		Tipo	T () P () T/P (X)		
Carácter	Obligatoria (X) para el Técnico Profesional		Optativo ()		Horas	
	Obligatorio E ()		Optativo E ()			
			Semana	Semestre / Año		
			Teóricas 10	Teóricas	30	
			Prácticas 5	Prácticas	15	
			Total 15	Total	45	

Seriación

Ninguna (X)

Obligatoria ()

Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	
Indicativa ()	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	

Objetivo general:

Analizar los fundamentos y estrategias para la elaboración de un plan de vida para las personas mayores, en el marco de la autonomía, considerando sus potencialidades y contexto sociocultural.

Objetivos específicos:

1. Identificar las potencialidades y limitaciones físicas, psicológicas y sociales de las personas mayores para establecer prioridades de un plan de vida.
2. Describir los fundamentos para establecer las estrategias co-participativas con los adultos mayores, para proponer un plan de vida factible, considerando sus potencialidades y contexto sociocultural.
3. Coordinar y asesorar grupos de adultos mayores en la elaboración de propuestas de planes de vida, considerando sus potencialidades y contexto sociocultural.

Índice temático

	Tema	Horas Semestre / Año	
		Teóricas	Prácticas
1	Elementos de planeación estratégica	10	0
2	Envejecimiento con dignidad y funcionalidad	10	0
3	Determinación de niveles de decisión	5	0
4	Elaboración de un plan de vida	5	15
Total		30	15

Contenido Temático

Tema	Subtemas
1	Elementos de planeación estratégica 1.1 Mecanismos para obtener mayor control y disfrute de la vida futura. 1.2 Instrumentos para superar o sobrellevar la frustración del miedo al futuro. 1.3 Identificación de talentos y establecimiento de la visión y la misión.
2	Envejecimiento con dignidad y funcionalidad 2.1 Lograr autonomía, independencia y funcionalidad durante el envejecimiento. 2.2 Propósitos: ¿Cómo quiero o me gustaría terminar mi vida? 2.3 Acción decidida: ¿Qué es lo que tengo que hacer para asegurarme que suceda? 2.4 Remuneración de trascendencia: satisfacción personal por lo que se hace.
3	Determinación de niveles de decisión 3.1 Ejes de decisiones: ¿Importantes o urgentes? 3.2 Establecimiento de prioridades. 3.3 Disciplina en la realización cotidiana de acciones derivadas.
4	Elaboración de un plan de vida 4.1 Planeación para tomar decisiones en el presente, no en el futuro. 4.2 Estrategias a utilizar para alcanzar metas, alineado con lo que quiero hacer. 4.3. Vinculación con esquemas alternativos de ocupación: trabajo voluntario no remunerado o plan de negocio, aplicables a personas mayores de 50 y más años.

Estrategias didácticas

Evaluación del aprendizaje

Exposición	(X)	Exámenes parciales	()
Trabajo en equipo	()	Examen final	()
Lecturas	(X)	Trabajos y tareas	(X)
Trabajo de investigación	()	Presentación de tema	()
Prácticas (taller o laboratorio)	(X)	Participación en clase	(X)
Prácticas de campo	()	Asistencia	()
Aprendizaje por proyectos	()	Rúbricas	()
Aprendizaje basado en problemas	()	Portafolios	()

Casos de enseñanza	()	Listas de cotejo	()
Otras (especificar)	(X)	Otras (especificar)	(X)
Estudio de casos		Reporte de lectura	
		Reporte de caso	
Perfil profesiográfico			
Título o grado	Científico social como psicólogo, sociólogo o economista		
Experiencia docente	Con experiencia docente		
Otra característica	Con conocimientos en materia de motivación personal y elaboración de instrumentos de planeación		
Bibliografía básica:			
Estrada, A. (2012). <i>¿Qué quieres hacer el resto de tu vida?</i> México: Brújula Interior Consultores.			
INAPAM. (2010). <i>Por una cultura del envejecimiento</i> . México: Secretaría de Desarrollo Social.			
Pérez, M. (2000). Proyecto de vida laboral. <i>Psicología y Psicopedagogía</i> , 1(2).			
Recursos electrónicos:			
Ávila, P. (2011). <i>Manual para desarrollar un proyecto de vida</i> . Disponible en: http://www.slideshare.net/Twilight6/manual-para-desarrollar-proyecto-de-vida			
Bibliografía complementaria:			
D'Angelo, O. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. <i>Revista Cubana de Psicología</i> , 17(3).			
Recursos electrónicos:			
Blanco, G. (2010). <i>Objetivos y estrategias para mi plan de vida en acción</i> . Disponible en línea: http://elplandevida.blogspot.com/2010/04/los-objetivos-de-mi-plan-de-vida-un.html			
Quevedo, A. (2009). <i>Proyectos de vida</i> . Disponible en: http://nohaymasquedecir.ticoblogger.com/2009/11/proyecto-de-vida.html			