

**INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
CENTRO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS 6  
“MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”**

**GUÍA DE ESTUDIO  
DESARROLLO PERSONAL**

**1. SER BIOPSIOSOCIAL**

Explica en qué consiste cada una de las áreas o dimensiones del ser biopsicosocial. Brinda ejemplos de cada dimensión.

**2. NECESIDADES HUMANAS**

Define el concepto de necesidades humanas.  
Define el concepto de necesidades primarias y secundarias.  
Ofrece ejemplos de necesidades primarias y secundarias.

**3. PIRÁMIDE DE MASLOW**

Explica brevemente en qué consiste la pirámide de Maslow.  
Elabora tu pirámide de Maslow, escribiendo el nombre de cada uno de los escalones, y ofreciendo 5 ejemplos de cada escalón.

**4. ATRIBUTOS HUMANOS**

Define el concepto de atributos humanos.  
Conceptualiza cada uno de los atributos humanos.  
Ofrece 3 ejemplos tuyos de cada atributo:

- Conocimientos
- Habilidades
- Actitudes
- Aptitudes
- Hábitos
- Valores

## **5. 7 HÁBITOS DE LOS ADOLESCENTES ALTAMENTE EFECTIVOS**

Identifica y explica brevemente en qué consisten cada uno de los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos.

Identifica y ofrece ejemplos de cada uno de los hábitos.

## **6. AUTOESTIMA (ESCALERA DE LA AUTOESTIMA Y PILARES DE LA AUTOESTIMA)**

Define el concepto de autoestima.

Identifica ejemplos de autoestima (baja, sana o estable).

Redacta algunas estrategias para alcanzar la autoestima sana.

Identifica y define los conceptos que integran la escalera de la autoestima.

Elabora tu escalera de la autoestima, escribiendo el nombre de cada uno de los escalones y ejemplos tuyos de cada escalón.

Identifica el concepto de pilares de la autoestima.

Explica brevemente, en qué consisten cada uno de los pilares de la autoestima.

Los pilares de la autoestima son los siguientes:

- Vivir conscientemente
- Autoaceptación
- Autorresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal

## **7. RELACIÓN HOMBRE NATURALEZA**

Explica cómo se relaciona el ser humano con la naturaleza.

## **8. SOCIALIZACIÓN (Y CULTURA)**

Define el concepto de socialización.

Define el concepto de cultura.

Menciona la importancia de la socialización para el desarrollo personal.

¿Qué es la Ventana de Johari y para qué sirve?

Elabora tu ventana de Johari, ofreciendo al menos 3 ejemplos en cada cuadrante.

## **9. IDIOSINCRASIA NACIONAL**

Define el concepto de idiosincrasia nacional.  
Identifica los componentes de la idiosincrasia.  
Ofrece al menos 5 ejemplos de la idiosincrasia mexicana.

## **10. PARADIGMAS**

Define el concepto de paradigma desde el contexto científico y social.  
Ofrece al menos 5 paradigmas presentes en la sociedad mexicana.  
Explica brevemente, cómo romper paradigmas.  
Menciona la función de los paradigmas dentro de la sociedad mexicana.

## **11. PROYECTO DE VIDA**

Define el concepto de proyecto de vida.  
Menciona la importancia de un proyecto de vida.  
Menciona los elementos que conforman un proyecto de vida.  
Con los elementos que conforman un proyecto de vida, elabora el tuyo.  
Explica brevemente que es el FODA y cómo está conformado.  
Elabora tu FODA.  
¿Qué es el tiempo y por qué es importante organizarlo dentro de un proyecto de vida?

## **12. COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EMPÁTICA**

Define el concepto de comunicación asertiva y empática.  
Redacta e identifica textos aplicando la comunicación asertiva y empática.  
Menciona la importancia de la comunicación asertiva y empática en las relaciones humanas.

## **13. TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Define el concepto de toma de decisión.  
Identifica y define cada uno de los pasos que integran el proceso de toma de decisiones.  
Aplica cada uno de los pasos del proceso de toma de decisiones a partir de un problema o caso.  
Define qué es un problema y la importancia de la toma de decisiones en la resolución de problemas.

## **14. AUTOEVALUACIÓN**

Define el concepto de autoevaluación.  
Aplica la autoevaluación en su proyecto de vida.

## **15. CALIDAD DE VIDA (PHVA Y METODOLOGIA 5s)**

Define el concepto de calidad de vida.  
Explica la función del círculo de Deming.  
Explica brevemente, cada uno de los pasos del círculo de Deming.  
Elabora tu círculo de Deming a partir de una situación tuya presente que requiera mejora.  
Explica brevemente qué es la metodología 5s.  
Menciona los pasos que conforman la metodología 5s.  
Ofrece un ejemplo donde apliques la metodología 5s.

## **16. GLOBALIZACIÓN**

Define el concepto de globalización.  
Menciona 5 rasgos positivos de la globalización.  
Menciona 5 rasgos negativos de la globalización.  
Menciona 5 rasgos interesantes de la globalización.  
Menciona la importancia de la globalización.  
Ofrece al menos 5 ejemplos que son resultado de la globalización.

## **17. COMPETITIVIDAD**

Define el concepto de competitividad  
Ofrece al menos 3 ejemplos de competitividad en el contexto escolar, laboral y empresarial.  
Menciona la importancia de la competitividad.

## **18. CERTIFICACIÓN Y ACREDITACIÓN**

Define el concepto de certificación.  
Ofrece un ejemplo de certificación.  
Define el concepto de acreditación.  
Ofrece un ejemplo de acreditación.

## 19. PERFIL IDEAL Y REAL

Define el concepto de perfil ideal y real a nivel escolar y laboral.  
Ofrece un ejemplo de perfil ideal y uno de real.

**¡ÉXITO!**

