

GUIA DE ESTUDIO DE DESARROLLO PERSONAL_2025-1

1. Elabora el diagrama del ser biopsicosocial y explica sus tres dimensiones.
2. Integra tu FODA con base a la especialidad técnica que te gustaría cursar en el Instituto, recuerda redactar un objetivo y las estrategias para lograrlo.
3. Explica cuál es la utilidad del análisis FODA para tu desarrollo como individuo integral.
4. Diseña tu ventana de Johari en las áreas libre y oculta.
5. Explica brevemente la utilidad en tu vida de la ventana de Johari.
6. ¿Por qué es importante el proceso de socialización en el individuo?
7. Ilustra los niveles de la pirámide de Abraham Maslow y escribe en cada uno de ellos la palabra clave que lo caracteriza. Ilustra cada nivel con al menos 3 imágenes.
8. Elabora el diagrama de la comunicación y ¿por qué es importante una comunicación asertiva?
9. Describe a que se refiere la comunicación pasiva agresiva y comparte un ejemplo que logres identificar en tu vida diaria
10. ¿Qué importancia tiene la integración de un proyecto de vida en estos momentos?
11. ¿Cuáles son los elementos del proyecto de vida?
12. ¿Qué importancia tiene la planeación en tu proyecto de vida?
13. ¿Cuáles son los elementos de la planeación en el proyecto de vida?
14. Explica brevemente, qué es la globalización.
15. Indica la importancia del ser humano integral en tiempos de globalización.
16. Completa el cuadro con los 7 hábitos del adolescente altamente efectivo según Sean Covey.
17. Menciona en qué consisten las 5 S japonesas para ser más productivos
18. Elabora tu escalera de la autoestima
19. Describe que es un paradigma y la manera de modificarlo
20. Explica en que consiste la idiosincrasia mexicana y proporciona 3 ejemplos de ella
21. Menciona que es la misión y la visión de una persona
22. Explica 3 maneras en las cuales puedes organizar el tiempo y las ventajas que esto proporciona en la vida diaria
23. Describe el proceso que conlleva la toma de decisiones
24. Menciona en que consiste la técnica POMODORO
25. Elabora la matriz Eisenhower con ejemplos de tu vida diaria.
26. Define que es cultura

27. ¿Qué es un círculo de calidad?
28. Menciona los elementos de la sociedad.
29. ¿Cuáles son tus retos personales en el contexto global
30. Soluciona un problema a través del proceso de la toma de decisiones.
31. Menciona los pasos de la trilogía de la calidad de Joseph M. Juran.
32. ¿Qué es la certificación profesional?
33. Define que es calidad.
34. ¿Qué es la competitividad?
35. Menciona los pasos del círculo Deming
36. 1.En la pirámide que lleva su nombre se jerarquizan las necesidades humanas, las cuales deben satisfacerse en orden secuencial desde la base hasta la cúspide. ¿De qué personaje hablamos?
37. 2.Es la carencia de las cosas esenciales para la conservación de la vida por lo tanto nos impulsan a la acción para satisfacerlas.
38. 3. hacen referencia a la integridad del ser humano y a su yo integral, por lo tanto, nos indican las principales cualidades del ser como son conocimientos, habilidades, actitudes, aptitudes, hábitos y valores.
39. 4.Son los principios que rigen la conducta.
40. ¿Qué es la comunicación asertiva?
41. ¿Qué es la comunicación empática?
42. Le da un porqué y un para qué a la existencia humana, y con eso le otorga sentido al presente, pero sin perder de vista el futuro. ¿A que nos referimos?
43. Es el proceso mediante el cual se elige entre una o más alternativas
44. Son el resultado de una acción que se repite frecuentemente hasta que se convierte en una costumbre.
 - A) las aptitudes
 - B) las actitudes
 - C) Los hábitos
 - D) la autoestima
45. Es el conjunto de ideas, comportamientos y actitudes propias de un individuo o población.
 - a) Idiosincrasia
 - b) creencias
 - c) pensamiento
 - d) mentalidad
46. La pirámide de Maslow primero busca satisfacer las necesidades:
 - A)Fisiológicas
 - B)Seguridad
 - C)Pertenencia
 - D)reconocimiento

47. son el resultado de una acción que se repite frecuentemente de forma inconsciente hasta que se convierte en costumbre.

- A)Habilidad
- B)Valores
- C)Aptitudes
- D)Hábitos

48. Es una técnica que sirve para analizar las fortalezas y debilidades de una persona o profesional, identificando además cuáles son sus riesgos y oportunidades

- A)Ventana de Johari
- B)Método FODA
- C)Pirámide de Maslow
- D)Hábitos de los adolescentes altamente efectivos

49. Es un proceso económico, tecnológico social y cultural a gran escala que consiste en la creciente comunicación e interdependencia entre distintos países del mundo unificando sus mercados, sociedades y culturas.




- A)Neoliberalismo
- B)Capitalismo
- C)Liberalismo
- D)Globalización

50. es un cambio de actitud que consiste en esforzarse y poner en práctica todos los valores y recursos que posee el hombre para superar a todas aquellas personas que persiguen los mismos objetivos.

- A)Círculos de calidad
- B)Estándares de calidad
- C)Globalización
- D)Competitividad

Hábito	Explicación breve	Aspectos que contribuyen como mejora en tu vida

DOCENTES QUE PARTICIPARON:

-  Carolina Beatriz Hernández González
-  Francisco Javier Apolinar Rodríguez
-  Mario Amador Hernández.

✚ María del Consuelo Zepeda Hurtado