## 1. Datos de identificación:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nombre de la unidad de aprendizaje: | | **Seminario digital de egreso*** | | |
| Modalidad de la unidad de aprendizaje: | | **No escolarizada** | | |
| Número y tipo de periodo académico: | | **8°, 9°, 10° semestre o en la última etapa de desarrollo** | | |
| Tiempo guiado por semana: | | Aula presencial: | Campus digital (aula virtual y plataforma educativa): | |
| | | **0 horas** | **2 horas** | |
| Distribución total del tiempo por periodo académico | Tiempo guiado: | Aula presencial: | Aula virtual: | Plataforma educativa: |
| | | **0 horas** | **0 horas** | **20 horas** |
| | Tiempo autónomo: | Plataforma educativa: | En cualquier espacio: | |
| | | **20 horas** | **0 horas** | |
| | Tiempo aula empresa: | **0 horas** | | |
| Créditos UANL: | | **2** | | |
| Tipo de unidad de aprendizaje: | | **Obligatoria** | | |
| Ciclo: | | **Segundo** | | |
| Área curricular: | | **Formación profesional integradora (ACFP-I)** | | |
| Fecha de elaboración: | | **23/02/2022** | | |
| Responsable(s) de elaboración: | | **M.C. Cristina Baeza Vera, Dr. David Horacio García Waldman y Lic. Paola Vázquez Rodríguez.**<br>**Profesores colaboradores: Dra. Hilda Cristina Ochoa Bayona, Mtro. Armando Santillán Romero, Dra. Edna Judith Nava González, Ing. Nury Margarita Leal Rendón, MCE. Blanca Araceli Gloria Delgado, Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo, Dr. Antonio Guzmán Velasco, Dra. Sandra Rubí Amador Corral, Dr. José Manuel Vásquez Godina, MCEDT. Xaveira Garza Camarena, M.A. Francisco Elías Rodríguez Álvarez, Dra. Laura Patricia del Bosque Vega, Lic. Marco Antonio Cárdenas Nava, Mtro. Jorge Arturo** | | |

| | |
|---|---|
| | **Peña Martínez, Mtra. Rosalinda Alvarado Sánchez M.A. Jessica Celeste Flores Torres, y Lic. María Isabel Carolina Galicia Rodríguez** |
| Fecha de última actualización: | **No aplica** |
| Responsable(s) de actualización: | **No aplica** |

*La unidad de aprendizaje podrá considerarse para cubrir el requisito de egreso de haber cursado el Seminario para el desempeño profesional.

## 2. Propósito:

En esta unidad de aprendizaje (UA), el estudiante fortalecerá las habilidades humanas, sociales y laborales que beneficien el tránsito de la vida estudiantil universitaria hacia la vida profesional integral y exitosa. La pertinencia radica en que los futuros egresados logren colocarse en puestos laborales acorde a sus intereses y la carrera profesional que estudiaron, en donde lleven a cabo actividades profesionales que les permita generar un ingreso estable y oportunidades de desarrollo y crecimiento personal y profesional, así como la consolidación de su formación a través de los posgrados.

Esta UA se encuentra estrechamente relacionada con el Servicio social y las Prácticas profesionales dónde el estudiante tiene una aproximación al mundo laboral, adquiriendo una experiencia previa al brindar sus servicios profesionales en diferentes empresas, instituciones u organizaciones con la finalidad de fortalecer la conciencia de responsabilidad, compromiso social e identidad institucional y nacional y favorecer la empleabilidad.

El seminario digital de egreso contribuye al desarrollo de tres competencias generales de la UANL, las cuales se desarrollan y evalúan a lo largo de la UA a través de diversas evidencias de aprendizaje y actividades; se pretende que el estudiante sea capaz de adecuar las estrategias que le permitan una toma de decisiones oportuna referente a situaciones o problemáticas cercanas al mercado laboral (1.3.3). Así mismo, se busca que el estudiante participe en beneficio de la sociedad aportando al bien común, actuando conforme a los valores promovidos por la UANL (11,3.3). Además, el estudiante continuará desarrollado la habilidad de resiliencia la cual, le permitirá reorientar las decisiones para alcanzar los objetivos ante cualquier situación adversa que se le presenten en la búsqueda de la empleabilidad (13,3.3).

Así mismo, contribuye al desarrollo de las competencias específicas, las cuales, se determinarán para cada programa educativo.

**3. Competencias del perfil de egreso:**

Competencias generales a las que contribuye esta unidad de aprendizaje:

*Competencias instrumentales:*
1. Aplicar estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.

*Competencias personales y de interacción social:*
11. Practicar los valores promovidos por la UANL: responsabilidad, justicia, libertad, igualdad, verdad, honestidad, paz, tolerancia, solidaridad y respeto, en su ámbito personal y profesional para contribuir a construir una sociedad sustentable.

*Competencias integradoras:*
13. Asumir el liderazgo comprometido con las necesidades sociales y profesionales para promover el cambio social pertinente.

Competencias específicas a las que contribuye la unidad de aprendizaje:
Cada programa educativo alineará las competencias específicas de acuerdo al contexto disciplinar declarados en el perfil de egreso.

**4. Factores a considerar para la evaluación**

- Infografía
- Mapa conceptual
- Diagramas
- Reportes de lectura
- Curriculum vitae
- Simulaciones
- Participación de actividades de estudios de posgrado.
- Producto integrador de aprendizaje

**5. Producto integrador de aprendizaje:**
Video de una simulación de entrevista laboral en dónde responda las siguientes preguntas: Háblame sobre ti, ¿Por qué te interesa

trabajar en esta empresa?, ¿me puedes describir tus fortalezas?, ¿cuáles son tus principales debilidades?, ¿cómo te ves en cinco años?, ¿me podrías dar un ejemplo de una situación en la cual te encontraste ante un desafío y cómo lo superaste?, ¿cuáles son los factores más importantes que buscas en tu próxima oportunidad profesional?, ¿por qué estás dejando tu empleo actual?, ¿cuáles son tus pretensiones salariales? Además, ¿podrías hablarme de tu familia?, ¿quién eres?, ¿cuáles son tus pasatiempos, ¿qué te gusta hacer en tu tiempo libre?, ¿tienes alguna duda?

**6. Fuentes de consulta:**

Álvarez Gasca, M. A., Hernández Pozo, M. D. R., Jiménez Martínez, M., & Durán Díaz, Á. (2014). Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios: diferencias por sexo. Revista de Psicología (PUCP), 32(1), 121-138. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v32n1/a05v32n1.pdf

American Heart Association. (2020). Aspectos destacados de las Guias de la American Heart Association del 2020 para RCP y ACE. Estados Unidos: American Heart Association. Recuperado de: https://cpr.heart.org/-/media/cpr-files/cpr-guidelines-files/highlights/hghlghts_2020eccguidelines_spanish.pdf

Amina J. Mohammed, Tedros Adhanom Ghebreyesus. (2018). Healthy living, well-being and the sustainable development goals Bulletin of the World Health Organization, (9). 590. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275084/PMC6154072.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Azzi, Jean Michel y Caby Francois. (2017). 200 respuestas para tener éxito en las entrevistas de trabajo. España: De Vecchi Ediciones

Bastías Arriagada, E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Ciencia y enfermería, 20(2), 93-101. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf

BBVA. (2018). Finanzas personales. Recuperado de: https://www.bbva.com/es/autores-invitados/finanzas-personales/

Bojorquez Zapata, Martha Isabel. (2013). Las finanzas personales: su importancia en el diseño e integración en el patrimonio personal. España: Editorial Academia Española.

Bonvecchio, A., Fernández-Gaxiola, A., Plazas, M., Kaufer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. & Rivera Dommarco, J.A. (2015).

Cervantes, Eduardo. (2019). Primeros auxilios: La oportunidad de salvar una vida. 8va edición. México: Editorial Trillas

Chicot, Marcos. (2012). Cómo encontrar un nuevo empleo. Afronta con optimismo tu futuro laboral: Claves para detectar las oportunidades y aprovecharlas. España: Ediciones Plataforma.

CIBanco. (2016). *Calculadora ambiental*. Obtenido de https://www.cibanco.com/es/cibanco/calculadora-de-huella-ambiental

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos [Const]. Febrero de 1917 (México).

Davis, Flora. (1973) La comunicación no verbal. Estados Unidos: Psicología Alianza Editorial

De Miguel Calvo, Jesús María; Schweigner Gallo, Inge; De las Mozas Majano, Oscar y Hernández López, José Manuel. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, *20*(2), 589-604. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/2351/235122167023.pdf

Declaración de los Derechos Humanos; Artículos 1, 2, 3 y 25 Disponible en: http://cedhnl.org.mx/imagenes/publicaciones/tripticos/triptico_dudh.pdf

Ekman, Paul. (2017) El rostro de las emociones: cómo leer las expresiones faciales para mejorar sus relaciones. Barcelona: RBA Bolsillo.

el prado psicólogos. (2021). *Psicología integradora para una ayuda eficaz*. Obtenido de Psicología integradora para una ayuda eficaz: https://www.elpradopsicologos.es/

Estrada, V.L.A., Gutiérrez, L.L.P., Hernández, M.I.E. (2017) Manual básico de primeros auxilios. México: CUCS. Recuperado de:http://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_2017.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (s.f) Deporte, Recreación y juego. Consultado el 18 de marzo del 2021. Recuperado de: https://cutt.ly/RxqfLir

González, Nelson y Rivas, Andrea. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, (*25)*, 125-131.Recuperado de: https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008

González-Zapata, L., Carreño-Aguirre, C., Estrada, A., Monsalve-Alvarez, J., & Alvarez, L. S. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. Revista chilena de nutrición, 44(3), 251-261. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0251.pdf

Gordoa, Víctor. (2003) Imagología. México: Editorial Grijalbo.

Gordoa, Víctor. (2012) El poder de la imagen pública, México: Colegio de consultores en Imagen Pública.

Granell, José y Cervera, Víctor. (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo.* México: Editorial Paidotribo

GREENPEACE. (26 de diciembre de 2020). *Huella de carbono: aprende a calcular tu impacto ambiental*. Obtenido de https://www.greenpeace.org/mexico/blog/9386/huella-de-carbono/

Gutiérrez, E. y Ángeles, Y. (2012). *Estrés Organizacional*. Editorial Trillas S.A. de C.V.

introPSICÓLOGOS. (2021). Psicologos Madrid Centro. Obtenido de Psicologos Madrid Centro: https://www.intropsicologosmadrid.com/psicoterapia-madrid/?gclid=CjwKCAjwsNiIBhBdEiwAJK4khpn_Mc7LWeZvilDCWQJo3n3Q-1QoB3vM8zleNwtsueXlg_I3XykVyxoCMgkQAvD_BwE

Izquierdo, Leonardo. (TEDxTalks]. (2017, noviembre 11). Desarrollo sostenible: más allá del paradigma. [Archivo de video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=8KKCBTKQo90

Ley Federal del Trabajo de 1970. La adición de la fracción IV al artículo 337. 23 de abril de 2021. DOF 01-05-2019. Obtenido de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125_230421.pdf

Linares, R. (2017). *Resiliencia o la adversidad como oportunidad*. Ediciones espuela de plata.

Ludick, O., & Eduardo, J. (2018). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud, 20(2), 5-11. Recuperado de: http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161

Manual de Seguridad e Higiene Industrial

Martínez Garza, Minerva. (2013). Regulación de los servicios de salud. Atención médica prehospitalaria Obligaciones de las y los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley en relación con la protección a grupos en situación de vulnerabilidad y las violaciones en materia de derechos humano. Nuevo León: Comisión Estatal Derechos Humanos de Nuevo León. Recuperado de: https://www.cedhnl.org.mx/imagenes/publicacionesespeciales/ObligacionesFEHCL.pdf

OPS/OMS México - Prácticas y experiencias sobre estilos de vida saludables en la población mexicana https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=975:practicas-y-experiencias-sobre-estilos-de-vida-saludables-en-la-poblacion-mexicana&Itemid=499

Organización de las Naciones Unidas. (2000). Declaración del Milenio. Recuperado de: https://www.un.org/spanish/milenio/ares552.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2016). Recuperado de: https://cutt.ly/DxqfiNg

Perdomo Ogando, Juan; Pegudo Sánchez, Agustín y Capote Domínguez, Tania. (2018). Premisas para la investigación biomecánica en la cultura física. *Revista Cubana de Educación Superior*, *37*(2), 104-114. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000200008

Pine, Karen. (2014) *Mind what you wear:* La Psicología de la Ropa. Estados Unidos: Kindle.

Rústico,Mariangela. (2018) El currículum competitivo. España: De Vecchi Ediciones

Sánchez, J. (2017, 8 febrero). ¿Cómo hacer un CV de alto impacto? https://es.linkedin.com/pulse/cómo-hacer-un-cv-de-alto-impacto-jorge-sánchez-morzán. https://es.linkedin.com/pulse/c%C3%B3mo-hacer-un-cv-de-alto-impacto-jorge-s%C3%A1nchez-morz%C3%A1n

Sánchez, A. (2020). TELETRABAJO Elementos técnicos, jurídicos y gestión de conflictos. Editorial Tirant lo Blanch.

Stamatakis, Emmanuel; Gale, Joanne; Bauman, Adrian; Ekelund, Ulf; Hamer, Mark y Ding, Ding. (2019). Sitting time, physical activity, and risk of mortality in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, *73*(16), 2062-2072. DOI: 10.1016/j.jacc.2019.02.031.

Stange, Tracey. (2008). Sustainable Devolepment: Linking economy, society, enviroment. OCDE: Estados Unidos. Recuperado de: https://www.oecd.org/insights/41774475.pdf

Suazo-Fernández, Ricardo y Valdivia Fernández-Dávila, Freddy. (2017). Actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años. In *Anales de la Facultad de Medicina*. 78 (2),145-149). DOI: http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13188

Valenzuela, M. E. C., Salazar, C. M., Ruíz, G. H., Jacobo, A. B., Lomelí, D. G., & Perkins, C. E. O. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (33), 169-174. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367747

Vidal, V. (2019). *El estrés laboral*. Prensas Universidad Zaragoza.

Weinberg, Robert, y Gould, Daniel. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

WHOQOL. (2012). Programme on mental health: WHOQOL: User Manual. Estados Unidos: Organización de las Naciones Unidas. Recuperado de: https://www.who.int/tools/whoqol

| | |
|---|---|
| Aprobado por el H. Consejo Universitario,<br>el 24 de noviembre de 2022 | **Vo.Bo.**<br><br>Dr. Gerardo Tamez González<br>Director del Sistema de Estudios de Licenciatura |