

ANEXO 1: 1.1 Proyecto de vida

INSTITUTO DE REINSERCIÓN SOCIAL PROGRAMA DE COMPETENCIAS SOCIALES

Nombre del curso: PROYECTO DE VIDA: FASE FORMACIÓN DE GRUPO	Fecha:
Nombre del diseñador:	Duración total: (16 hrs) Sesiones: 8 Duración parcial: (2 hrs)

Perfil de los participantes y sus conocimientos necesarios: Número de participantes:
Mínimo: () máximo ()

Sede: **INSTITUTO DE REINSERCIÓN SOCIAL**

Objetivo general: Establecer un proceso de formación en los beneficiarios, detectando y potenciando recursos personales, mediante la identificación, aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales, educativas, culturales, laborales, de salud física y mental.

				Actividades de instrucción
Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica
SESIÓN I 1. Reflexiones sobre la reinserción	1.1. Encuadre	Al finalizar el encuadre el participante conocerá el objetivo del curso, los alcances que tendrá, reglas que se seguirán en el desarrollo del mismo, así como el modo de evaluación que se implementará.	Proyector Memoria USB Hojas blancas Lápices Rota- folios	Expositiva Diálogo Lluvia de ideas Dinámica grupal
	1.2. Dinámica de integración grupal	Fomentar un primer acercamiento entre los participantes.		
	1.3. Reinserción social	Sensibilizar a los participantes sobre el trabajo a realizar en su reinserción social		
	1.4. Cierre	Reforzar de manera breve los conceptos tratados, instruir sobre la tarea de la siguiente sesión		

Actividades de instrucción			Tiempo	
Instructor	Participante	Evaluación	Parcial	Acumulado
Expondrá los temas y objetivos a alcanzar durante el taller. Solicita las expectativas, reglas y compromisos del grupo, generando un ambiente participativo.	Escucha atentamente los temas y objetivos a alcanzar durante el taller, manifestará sus expectativas.	Diagnóstica: Autobiografía	20m	20m
Coordinará una dinámica donde formará equipos de tres y cada uno de los participantes com-partirá con sus compañeros nombre y dos anécdotas perso-nales (una positiva y otra negativa) significativas en su vida, para posteriormente compartirlas con todo el grupo. El instructor solicitará a alguno de equipos empiece a compartir los datos obtenidos y propiciará la reflexión, empatía, identificación, con las historias compartidas.	Formará equipo con otros asistentes, compartirá su nombre y dos anécdotas personales (una positiva y otra negativa) significativas en su vida, escuchará atentamente a sus compañeros, será empático, receptivo y reflexivo.		60m	1h20m
El instructor inicia dando el concepto de reinserción social y favorece la participación de los asistentes para que exte-rnen su idea de ella, así como la utilidad que tendrá la misma en su caso particular.	Escucha atentamente al instructor quien hablará sobre reinser-ción social, identificará elementos o factores que él ha vivido en el proceso y los comprar-tirá después con el grupo.		25m	1h45m
			15m	2h
El instructor hará un breve resumen sobre la sesión, resaltado los puntos más importantes abordados, pide a los participantes que en su casa-espacio-comunidad, realicen una autobiografía	Escucha atentamente al instructor y solicitará su material de trabajo			

				Actividades de instrucción
Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica
SESIÓN II 2. Mi vida en retrospectiva	2.1. Mi vida tiene un propósito	Sensibilizar al participante para que sea capaz de reconocer su historia personal así como su formación, con la finalidad de que identifique los cambios que tiene que realizar a futuro.	Proyector Laptop Bocina Memoria USB Hojas blancas Lápices	Expositiva Diálogo Lluvia de ideas Dinámica grupal

Actividades de instrucción			Tiempo	
Instructor	Participante	Evaluación	Parcial	Acumulado
El instructor inicia pidiendo a los participantes que alguno de un breve recordatorio de lo que se trató la sesión anterior.	Escucha atentamente al instructor y a sus compañeros, participará.		10m	2h10m
Continúa la sesión dando el concepto de identidad, les pide a los participantes se dispongan a encontrar quienes son.	Reflexiona sobre la exposición del instructor quien hablará sobre lo que es la identidad personal, hará su concepto de identidad.		15m	2h25m
<p>Inicia poniendo música suave, les pide que cierren los ojos, se dejen guiar y se enfoquen a escuchar la voz del instructor, pide que inhalen y exhalen y sientan como su cuerpo se va relajando, pide nuevamente que inhalen y exhalen, deja pasar un minuto y pide nuevamente que inhalen y exhalen, incitando a la relajación para que los participantes bajen los mecanismos de defensa.</p> <p>Una vez que el instructor observa que se relajan los participantes pide que escuchen su voz y les pide que traigan a su mente recuerdos, imágenes, olores de :</p> <p>¿Quién soy? Agrega de manera pausada frases como: que me define, además de mi nombre, mi género, mi sexo, etc. ¿Quién soy? Además de mi familia, mis amigos, mis actividades,</p> <p>¿Qué me define? Mientras los participantes se mantienen con los ojos cerrados y reflexionando en la pregunta, el instructor pondrá en el, lugar del participante la hoja titulada ¿quién soy?</p>	<p>Cerrará los ojos, se dejará guiar y pondrá atención únicamente a la voz del instructor, inhalará y exhalará, sentará su cuerpo relajando, seguirá una a las instrucciones del instructor. Traerá a su mente recuerdos, imágenes, olores de:</p> <p>¿Quién es él?</p>	<p>Relatos: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?</p>	15m	2h40m

				Actividades de instrucción
Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica

SESIÓN II 2. Mi vida en retrospectiva	2.1. Mi vida tiene un propósito	Sensibilizar al participante para que sea capaz de reconocer su historia personal así como su formación, con la finalidad de que identifique los cambios que tiene que realizar a futuro.	Proyector Laptop Bocina Memoria USB Hojas blancas Lápices	Expositiva
				Diálogo
				Lluvia de ideas
				Dinámica grupal

Actividades de instrucción			Tiempo	
Instructor	Participante	Evaluación	Parcial	Acumulado
Pedirá a los participantes que mantengan los ojos cerrados, que inhalen, exhalen y muevan lentamente sus piernas, da una pausa y pide que muevan sus brazos, su cabeza de un lado a otro y que sin hablar abran los ojos y contesten en la hoja que se les proporcione la pregunta.	El participante seguirá las instrucciones para empezar a mover su cuerpo, cuando le indiquen que abra los ojos en silencio contestará la pregunta de la hoja que se encuentra frente a él con la mayor honestidad que le sea posible.		10m	2h 50m
El instructor repite el mismo ejercicio para las preguntas: ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?	El participante repite el ejercicio a cada pregunta formulada por el instructor	Relatos: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?	25m	3h15m
Una vez concluidas las preguntas pedirá a los participantes compartan su experiencia durante la relajación y las sensaciones experimentadas mientras contestaban las preguntas.	El participante comparte con el grupo las sensaciones, emociones, etc., que experimento durante el ejercicio de imaginaria.		25m	3h40m
			15m	3h55m
El instructor realiza una breve reflexión sobre las experiencias compartidas para concluir la sesión.	El participante escucha atentamente el cierre de la sesión		5m	4h

				Actividades de instrucción
Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica
SESIÓN III Y IV 3. Factores personales que influyen en la construcción de un proyecto de vida: AUTOESTIMA	3.1. Qué es la Autoestima	Identificar a la auto-estima como elemento fundamental del desarrollo humano	Proyector Memoria USB Hojas blancas Lápices Rota- folios	Expositiva Diálogo Lluvia de ideas Dinámica grupal
	3.2 Qué elementos la conforman			
	3.2.1 Autoevaluación			
	3.2.2 Tolerancia			
	3.2.3. Autonomía			
	3.2.4 Seguridad e Iniciativa			
	3.3. Importancia de la autoestima			
	3.3.1 Aceptación Vs Frustración			
	3.3.2. Progreso			
	3.4. Tipos de autoestima			
3.5 Formación de la Autoestima				

Actividades de instrucción			Tiempo	
Instructor	Participante	Evaluación	Parcial	Acumulado
El instructor inicia pidiendo a los participantes que alguno comparta en que consistió la sesión anterior.	Escucha atentamente al instructor y a sus compañeros, participará.		5m	4h5m
Continúa la sesión preguntando al grupo que es la autoestima, promueve dos o tres participaciones, continúa diciendo que la autoestima es clave en el desarrollo humano por lo que se dedicaran dos sesiones a reflexionar sobre esta.	Analiza las participaciones que comparten sus compañeros y los conceptos que expone el instructor.	Autoevaluación características positivas y negativas	10m	4h15m
Continúa con una proyección visual donde se expondrá y propiciará la reflexión de los participantes sobre Autoestima, sus componentes, su importancia.	Fija su atención en la proyección que pasará el instructor, relacionará cada uno de los conceptos escuchados con su forma de comportarse, contribuirá con ejemplos, externará las dudas que le surjan.		60m	5h15
Pide realicen el ejercicio de autoevaluación, características positivas y negativas reparte la hoja para puedan llenar el formato.	Hace una autoevaluación de sus características de personalidad y escribe las positivas y negativas que detecta.	Rubrica: Congruencia	15m	5h 30m
Expondrá los tipos de autoestima y pedirá a los participantes que relacionen su tarea de la sesión anterior (quien soy, de donde vengo a donde voy) para que puedan de manera honesta reflexionar sobre el tipo de autoestima que tienen al momento.	Analizar los tipos de autoestima y se ubicará en alguna de ellas.		30m	6h
El instructor comenta al grupo en la sesión se enfocarán en reflexionar como se forma la autoestima,	Los participantes escuchan activamente		5m	6h5m

				Actividades de instrucción
Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica

SESIÓN III Y IV

3. Factores personales que influyen en la construcción de un proyecto de vida:

3.6 Mecanismos de defensa
3,7 Formas de proteger nuestra autoestima

Identificar a la auto-estima como elemento fundamental del desarrollo humano

Proyector
Memoria USB
Hojas blancas
Lápices
Rota- folios

Expositiva
Diálogo
Lluvia de ideas
Dinámica grupal

AUTOESTIMA

Actividades de instrucción			Tiempo	
Instructor	Participante	Evaluación	Parcial	Acumulado
Pide a los participantes recuerden la historia que plasmaron en su autobiografía según vayan analizando cada concepto, conforme avanza en la presentación y análisis de conceptos proyectados propicia la participación de los asistentes para que compartan breves anécdotas de su vida.	Los participantes recordarán la historia que plasmaron en su autobiografía para relacionar con los conceptos que el instructor, compartirá las reflexiones a las que llegue.		45m	6h50m
A partir de los conceptos proyectados visibiliza como la percepción de paradigmas influye en la conformación de la autoestima, relaciona la educación y perspectiva de vida en esa misma construcción y a su vez como se relacionan con los valores personales.	Reflexiona sobre cómo se ha conformado su autoestima, bajo que paradigmas y como ha influido para ellos su educación, valores y perspectiva de vida.		30m	7h 20m
Al proyectar los conceptos de mecanismos de defensa solicita a los participantes hagan una autoevaluación de los mismos y en qué momentos los ponen en marcha.	Examina los conceptos proyectados referentes a mecanismos de defensa, una vez que los identifica en sus acciones comparte con el grupo en que momento los pone en marcha.	Rubrica: Congruencia	20m	7h 40m
Solicita a los participantes que a partir de todo lo visto en las dos sesiones anteriores, reflexionen que tan congruentes son y en el formato que les entrega escriban como mínimo 5 situaciones en las que son congruentes.	Reflexiona sobre los temas abordados y los relaciona con ser o no ser congruente. Llena el formato que le entrega el instructor.		15m	7h55m
Cierra la sesión con un breve repaso de los temas tratados. Pide que a partir de todo lo visto hasta el momento empiecen a escribir su proyecto de vida en su casa y para ello entrega el formato correspondiente.	Escucha activamente el cierre, entrega el formato llenado de congruencia y solicita el necesario para escribir su proyecto de vida.		5m	8h



				Actividades de instrucción
Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica
SESIÓN V 4. Proyecto de vida	4.1. ¿Qué es un proyecto de vida?	Definir para que sirve un proyecto de vida y su importancia en general.		
	4.1.1 Misión y propósitos	Reflexionar sobre las actitudes más frecuentes sobre la vida y su relación con un proyecto de vida personal.	Proyector Memoria USB	Expositiva Diálogo
	4.2 Evaluación profunda: detenerse o seguir	Establecer la importancia que tiene para cada individuo desarrollar un proyecto de vida	Hojas blancas Lápices Rota- folios	Lluvia de ideas Dinámica grupal
	4.2.2 Fortalezas-debilidades y áreas de oportunidad	Establecer la importancia que tiene para cada individuo desarrollar un proyecto de vida		

Actividades de instrucción			Tiempo	
Instructor	Participante	Evaluación	Parcial	Acumulado
El instructor inicia la sesión solicitando a los participantes externen que es y para que sirve un proyecto de vida.	Escucha activamente las indicaciones del instructor y participa.		10m	8h10m
Explica a los participantes que es un proyecto de vida, los puntos medulares que debe contener y explica cómo se construye.	Analiza los conceptos que expone el instructor sobre los que es un proyecto de vida.		30m	8h40m
Pide a los participantes revisen en el proyecto que elaboraron en sus casas, que identifiquen si cumple con los rubros expuestos y analizados, solicita hagan las anotaciones que crean conveniente en su proyecto.	Valora lo que escribió en su proyecto de vida, identifica si cubre con los rubros necesarios, en caso de ser necesario realiza las anotaciones pertinentes.		15m	8h50m
Explica en qué consisten las debilidades y fortalezas en la construcción de un proyecto, pide a los participantes que identifique las mismas en su proyecto.	Reconoce las debilidades y fortalezas en el proyecto que escribió	Rubrica: Congruencia	35m	9h25m
Retoma el concepto ya analizado de congruencia y pide a los participantes que evalúen su proyecto para identificar incongruencias y decidan si continúan con ese proyecto o se detienen.	Escucha activamente, evalúa las incongruencias en su proyecto a partir de las acciones para realizarlo.		30m	9h55m
Cierra la sesión haciendo un breve repaso de lo analizado y pide que las incongruencias que encontraron en su proyecto las continúen analizando tomando como base el formato congruencia de mi proyecto, mismo que les entrega.	Escucha las indicaciones y solicita su formato para realizar la tarea.		5m	10h

				Actividades de instrucción
Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica
SESIÓN VI 5. Proyecto de vida: Toma de decisiones	¿Qué es una decisión?	Analizar para qué sirve la toma de decisiones y su importancia en general.	Proyector Memoria USB Hojas blancas Lápices Rota- folios	Expositiva Diálogo Lluvia de ideas Dinámica grupal
	Cuál es la función de la toma de decisiones			
	¿Qué influye en la toma de decisiones?	Reflexionar sobre los elementos que influyen sobre la toma de decisiones y su relación con el proyecto de vida personal.		
	El proceso de la toma de decisiones			
	La toma de decisiones y el proyecto de vida			

Actividades de instrucción			Tiempo	
Instructor	Participante	Evaluación	Parcial	Acumulado
El instructor inicia la sesión pidiendo a los participantes que alguno externen la conclusión a la que llega después de analizar la congruencia de su proyecto.	Escucha activamente las indicaciones del instructor, participa.		30m	10h30m
Explica a los participantes que la congruencia está directamente relacionada con la toma de decisiones, expone el concepto de decisión y la función de la toma de decisiones.	Analiza los conceptos que expone el instructor sobre toma de decisiones.		20m	10h50m
Pide a los participantes comenten según su experiencia que influye en la toma de decisiones.	Comparte con el grupo que influye en su toma de decisiones.		20m	11h10m
Explica cómo se da el proceso de toma de decisiones y pide a los participantes que cada uno de ellos analicen como llevan a cabo este proceso, para ello les da el formato, toma de decisiones.	Escucha activamente, analiza como realiza su toma de decisiones, llena el formato de este ejercicio.	Rubrica: Congruencia	30m	11h40m
Pide a los participantes analicen del proyecto de vida que elaboraron cuales son las decisiones que son fundamentales para el éxito del mismo.	Escucha las indicaciones y detecta cuales son las decisiones fundamentales en su proyecto.		15m	11h55m
Solicita a los participantes realicen nuevamente su autobiografía incorporando todo lo que encontraron en su persona a lo largo de las sesiones, cierra la sesión	Escucha atentamente las indicaciones del instructor, solicita el formato de para realizar su autobiografía.		5m	12h



				Actividades de instrucción
Tema	Subtema	Objetivo	Material	Técnica
SESIÓN VII 6. Estrés, ansiedad y salud	Definición de estrés	Definir qué es el estrés, las fases que lo componen.	Proyector Memoria USB Hojas blancas Lápices Rota- folios	Expositiva Diálogo Lluvia de ideas Dinámica grupal
	Fases del estrés	Identificar el proceso de estrés para compararlo con la propia conducta en la vida cotidiana.		
	Proceso del estrés	Reflexionar sobre los efectos del estrés y qué efectos tiene en la toma de decisiones, así como la relación con el éxito o fracaso del proyecto de vida		
	Efectos del estrés	Calificar las formas que se tienen de afrontar el propio estrés en la vida cotidiana.		
	¿Cómo afrontar el estrés?			

Actividades de instrucción			Tiempo	
Instructor	Participante	Evaluación	Parcial	Acumulado
El instructor inicia la sesión pidiendo a los participantes que digan para ellos que es el estrés.	Escucha activamente a sus compañeros y comparte la idea que tiene sobre lo que es el estrés.		10m	12h10m
Da la definición de estrés, explica las fases de éste, así como el proceso que sigue el mismo.	Mientras el instructor expone la definición de estrés, sus fases y el proceso de éste, Identifica como vive el estrés en la vida cotidiana.		20m	12h30m
Pide a los participantes comenten los efectos que han identificado en su vida como resultado del estrés	Comparte con los asistentes los efectos que ha identificado en su vida a causa del estrés.		30m	13h
Explica cómo el estrés influye la toma de decisiones y a la vez esto se ve reflejado en el éxito o fracaso de su proyecto de vida.	Analiza la relación del estrés en la toma de decisiones.	Rubrica: Congruencia	20m	13h20m
+Pide a los participantes analicen del proyecto de vida que elaboraron cuales son las decisiones que son fundamentales para el éxito del mismo y explica algunas de las estrategias de manejo de estrés que puede poner en marcha.	Identifica cuales decisiones son fundamentales para el éxito de su proyecto y que posibles estrategias de confrontamiento del estrés puede poner en práctica.		20m	13h40m
Solicita a los participantes realicen una reflexión sobre todos los temas tratados y externen los cambios que observan en su autobiografía final con respecto de la inicial.	Comparte con el grupo los cambios que observa en su autobiografía inicial y final.		20m	14h