FPC/DSTP/0001



Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

## PROGRAMA DEL CURSO NO REGULAR

**DESARROLLO INTEGRAL DURANTE EL ENVEJECIMIENTO**

**30 HORAS**

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| El Instituto de capacitación para el trabajo en convenio con el ISSSTE, tienen a bien presentar el curso denominado “Desarrollo integral durante el envejecimiento”. Este curso es un viaje de autoconocimiento, autoreconocimiento y proyección de una vida plena para los trabajadores al servicio del Estado menores de 59 años de edad.  Cuando un trabajador concluye con su servicio y se jubila se enfrenta a un cambio de vida radical y la mayoría no está preparado para vivir de una manera sana e integral esta situación, así como conocer los cambios físicos, emocionales, mentales, sociales que enfrentarán.  En este taller se busca que los participantes reflexionen sobre su propio proceso de envejecimiento revisando una serie de temas como el ciclo de la vida, el proceso de madurez y envejecimiento, los duelos y pérdidas, el sentido de vida, la familia, la comunicación asertiva, entre otros. |
| JUSTIFICACIÓN |
| Es vital proporcionar información adecuada, así como un tiempo de reflexión para que las personas que están a punto de jubilarse o ya lo hicieron, vivan este proceso de una manera saludable y resiliente.  Este curso es una oportunidad de generar un espacio seguro y de confianza para tratar una serie de temas básicos que contribuirán a conformar un proyecto integral de vida sana para esta última etapa de desarrollo.  Los temas a trabajar son:   1. Proceso de envejecimiento y vejez 2. Cambios emocionales en la vejez 3. Mitos, estereotipos y prejuicios sobre la vejez 4. Las pérdidas 5. Cambios sociales en la vejez 6. Autoimagen y autoestima 7. La comunicación en la familia 8. Nunca es tarde para tener un proyecto de vida   Con duración de 30 hrs de capacitación teórica/práctica. |

|  |
| --- |
| OBJETIVOS |
| Al finalizar el curso, el capacitando desarrollará una actitud proactiva hacia el propio proceso de envejecimiento a través del análisis y la reflexión del ciclo vital del individuo, así como de los estereotipos sociales acerca del viejo y la vejez. |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO A |
| El curso está dirigido trabajadores al servicio del Estado menores de 59 años de edad.  El aspirante que desee ingresar a este curso, deberá cubrir los siguientes requisitos:   * Aplicar la comunicación verbal. * Aplicar la comunicación escrita. * Habilidad para propiciar un ambiente cordial y de confianza.   Para poder inscribirse al curso de capacitación, además de cubrir el perfil de ingreso, el aspirante deberá cumplir con los requerimientos del Manual de Control Escolar del Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR). |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CONTENIDOS **NOMBRE DEL SUBTEMA** | | |  |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |  |
| **1** |  |  | **Proceso de envejecimiento y vejez** |
|  | **1.1** |  | El ciclo de la vida |
|  | **1.2** |  | La última etapa |
|  | **1.3** |  | Concepto de envejecimiento activo |
|  | **1.4** |  | Concepto de vejez |
| **2** |  |  | **Cambios emocionales en la vejez** |
|  | **2.1** |  | Emociones básicas |
|  | **2.2** |  | Neurotransmisores, pensamientos y emociones |
|  | **2.3** |  | Los miedos en la vejez |
|  | **2.4** |  | Mis emociones y yo |
| **3** |  |  | **Mitos, estereotipos y prejuicios sobre la vejez** |
| **4** |  |  | **Autoimagen y autoestima** |
|  | **4.1** |  | Los seis pilares de la autoestima |
|  | **4.2** |  | Autoconcepto ¿Quién soy? |
|  | **4.3** |  | Identidad en la vejez |
| **5** |  |  | **Los cambios sociales en la vejez** |
| **6** |  |  | **Las pérdidas** |
|  | **6.1** |  | El proceso de duelo |
| **7** |  |  | **La comunicación en la familia** |
|  | **7.1** |  | La importancia de la familia en el envejecimiento |
|  | **7.2** |  | Barreras en la comunicación |
|  | **7.3** |  | Comunicación asertiva |
| **8** |  |  | **Nunca es tarde para tener un proyecto de vida** |
|  | **8.1** |  | Tomo las riendas de mi vida |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | | | |
| **ASISTENCIA** | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 30 | 24 |  |
| EVALUACIÓN CONTINUA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 30 | 24 |  |
| **EVALUACIÓN ESCRITA Y/O PRÁCTICA** | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 40 | 32 |  |
| HORAS DE PRÁCTICA | **Total**  **horas** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 30 | 24 |  |

**NOTA: DE ACUERDO AL CURSO Y A SUS CARACTERÍSTICAS PARTICULARES SE PUEDEN TOMAR EN CUENTA OTROS ASPECTOS COMO ELEMENTOS DE EVALUACIÓN.**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 1:** | | **Proceso de envejecimiento y vejez** | | | |
|  | |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que el capacitando conceptualice el proceso de envejecimiento y la vejez** | | | |
|  | |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| * 1. El ciclo de la vida   2. La última etapa   3. Concepto de envejecimiento activo   4. Concepto de vejez | ***Encuadre grupal:***   * Aplicar la técnica para la integración y comunicación grupal * Presentar de forma general el curso. * Revisar expectativas del curso * Presentar la forma de trabajo. * Explicar las metas, beneficios y fines del curso. * Presentar el objetivo, y contenido de las unidades de aprendizaje.   ***Contextualización:***   * Presentar video sobre el ciclo de la vida. * Presentar un video sobre el envejecimiento   ***Teorización:***   * Revisar el ciclo de la vida * Explicar el concepto de envejecimiento y vejez * Analizar las creencias con relación a esta etapa de la vida | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Pintarrón * Pantalla   ***Material :***   * Libros bibliográficos * Audiovisuales   **Equipo:**   * Computadora * Cañón proyector de video | **Evaluación Diagnóstica:**  Documental   * Cuestionario   **Evaluación Formativa:**  Documental   * Tareas realizadas a lo largo del curso.   **Evaluación Final:**  Documental   * Presentación del Proyecto de vida | 5 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 2:** | **Cambios emocionales en la vejez** | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | **Que el capacitando se sensibilice con el manejo inteligente de sus emociones** | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 2. Cambios emocionales en la vejez  2.1 Emociones básicas  2.1 Neurotransmisores, pensamientos y emociones  2.3 Mis emociones y yo  2.4 Miedos en la vejez | ***Encuadre grupal***   * Preguntas de retroalimetacion de la unidad anterior   ***Ejercitación:***   * Técnica expositiva: Describir y analizar las diferentes emociones básicas en cuanto a su respuesta física y conductual * Elaborar un mapa mental sobre la relación entre neurotransmisores, sus pensamientos y sus emociones * Técnica diálogo discusión: Compartir los mapas mentales.   ***Reflexión:***   * Reflexionar sobre sus miedos con relación a la vejez. | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Pintarrón * Pantalla   ***Material :***   * Libros bibliográficos * Audiovisuales * Hojas blancas * Tijeras * Cinta * Plumones   **Equipo:**   * Computadora   Cañón proyector de video | **Formativa:**  Mapa mental sobre la relación entre pensamientos, emociones y acciones relacionados con su vejez  Elaboración de afirmaciones para transformar los miedos en elementos de impulso. | 5 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 3:** | | **Mitos, estereotipos y prejuicios sobre la vejez** | | | |
|  | |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que el capacitando se sensibilice ante los mitos, estereotipos y juicios sobre la vejez que impactan de manera negativa en sus relaciones consigo mismos o familiares en esta etapa.** | | | |
|  | |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| Mitos, estereotipos y prejuicios sobre la vejez | ***Encuadre grupal***   * Preguntas de retroalimetacion de la unidad anterior   ***Teorización:***   * Técnica Expositiva: Explicar el concepto de mitos, estereotipos y prejuicios   ***Ejercitación:***   * En equipos de trabajo armar un cuadro sobre los mitos, estereotipos y prejuicios que cada uno tiene con relación a la vejez y cuál es el resultado sobre esto. * Preparar un sketch sobre el impacto de los mitos, estereotipos y prejuicios   ***Reflexión:***   * Técnica diálogo-discusión: En plenaria compartir nuevas formas de relacionarse transformando sus creencias. | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Pintarrón * Pantalla   ***Material :***   * Libros bibliográficos * Audiovisuales * Hojas de rotafolio * Tijeras * Cinta * Plumones   **Equipo:**   * Computadora * Cañón proyector de video | Formativa:  Cuadro  Sketch | 2 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 4:** | | **Autoimagen y autoestima** | | | |
|  | |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que el capacitando aplique los conceptos de autoestima, autoconcepto, identidad y sentido de vida en si mismos.** | | | |
|  | |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 4. 1 Los seis pilares de la autoestima  4.2 Autoconcepto ¿Quién soy?  4.3 Identidad en la vejez | ***Encuadre grupal***   * Preguntas de retroalimetacion de la unidad anterior   ***Teorización:***   * Expositiva: Explicar los pilares de la autoestima * Presentar una serie de videos   ***Ejercitación:***   * Demostrativa: Con espejos trabajar el autoconcepto * En parejas platicar sobre la identidad, quienes son y dónde radica su valor.   ***Reflexión***   * Diálogo-discusión: Compartir reflexión | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Pintarrón * Pantalla   ***Material :***   * Libros bibliográficos * Audiovisuales * Expositiva * Hojas blancas * Tijeras * Cinta * Plumones   **Equipo:**   * Computadora * Cañón proyector de video | **Formativa:**  De manera creativa dibujarse e incluir su autoconcepto, principales fortalezas, áreas de oportunidad y filosofía de vida. | 4 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 5:** | **Los cambios sociales en la vejez** | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | **Que el capacitando se sensibilice ante cómo su alrededor puede impactar en positivo o negativo a sus vidas.** | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | ***Ejercitación:***   * En equipos armar un sociograma en el que se incluyan todas las áreas sociales de la vida y cómo consideran que serían afectadas o que son afectadas.   ***Reflexión***   * Diálogo-discusión:Compartir lo reflexionado y presentar de una manera Expositiva a qué se refieren los cambios sociales que se viven en la vejez | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Pintarrón * Pantalla   ***Material :***   * Libros bibliográficos * Audiovisuales * Hojas de rotafolio * Tijeras * Cinta * Plumones   **Equipo:**   * Computadora * Cañón proyector de video | **Formativa:**  Sociograma. | 2 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 6:** | | **Las pérdidas** | | | |
|  | |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que el capacitando se sensibilice con estrategias sanas para vivir los procesos de duelo.** | | | |
|  | |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 6.1 El proceso de duelo | ***Encuadre grupal***   * Preguntas de retroalimetacion de la unidad anterior   ***Teorización:***   * Expositiva: Explicar el tema de pérdidas y el proceso de duelo * Presentar una serie de videos   ***Ejercitación:***   * Realizar una meditación guiada con relación a las pérdidas más significativas en su vida. * Elaborar una línea de tiempo en donde marquen las fechas, cuánto tiempo se llevaron en superar la pérdida y cómo lo lograron, * En parejas compartir   ***Reflexión***   * Diálogo-discusión: En plenaria compartir conclusiones | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Pintarrón * Pantalla   ***Material :***   * Libros bibliográficos * Audiovisuales   **Equipo:**   * Computadora * Cañón proyector de video |  | 4 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 7:** | | **La comunicación en la familia** | | | |
|  | |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que el capacitando aplique estrategias de comunicación asertiva para fortalecer las relaciones familiares.** | | | |
|  | |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 7.1 La importancia de la familia  7.2 Barreras de comunicación  7.3 Comunicación asertiva | ***Encuadre grupal***   * Preguntas de retroalimetacion de la unidad anterior   ***Teorización:***   * Expositiva: Explicar el significado e importancia de la comunicación en la relaciones familiares * Presentar una serie de videos   ***Ejercitación:***   * De una manera vivencial trabajar en los niveles de comunicación, las posiciones y como afectan en una comunicación abierta. * En el sociograma marcar posibles problemas de comunicación. * Identificar puntos débiles en la comunicación   ***Reflexión***   * En parejas practicar una forma asertiva de comunicarse | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Pintarrón * Pantalla   ***Material :***   * Libros bibliográficos * Audiovisuales * Sociograma   **Equipo:**   * Computadora * Cañón proyector de video | **Formativa:**  Sociograma integrando problemas de comunicación y soluciones | 5 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 8:** | | **Nunca es tarde para tener u proyecto de vida** | | | |
|  | |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que el capacitando elabore un bosquejo de su proyecto de vida integrando todos los elementos aprehendidos en el curso.** | | | |
|  | |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 8.1 Tomo las riendas de mi vida | ***Encuadre grupal***   * Preguntas de retroalimetacion de la unidad anterior   ***Teorización:***   * Expositiva: Explicar en qué consiste un proyecto de vida y los elementos que debe integrar * Presentar una serie de videos   ***Ejercitación:***   * De una manera vivencial definir cómo quieren vivir esta etapa de vida. * Elaborar un bosquejo de proyecto de vida. * Armar una galería de proyectos   ***Reflexión***   * En plenaria compartir emociones y aprendizajes significativos,   ***Cierre***   * Evaluar el cumplimiento de expectativas * Evaluar el curso * Evaluar al instructor * Técnica de diálogo-discusión en la que cada quien comparte qué descubrió a lo largo del proceso que vivieron. | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Pintarrón * Pantalla   ***Material :***   * Libros bibliográficos * Audiovisuales * Hojas de rotafolio * Tijeras * Cinta * Plumones   **Equipo:**   * Computadora * Cañón proyector de video | **Sumativa:**  Proyecto de vida | 3 horas |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| **1** | 4 |  | 2 | 3 |
| **2** | 4 |  | 2 | 3 |
| **3** | 0 |  | 1 | 1 |
| **4** | 3 |  | 2 | 2 |
| **5** | 0 |  | 1 | 1 |
| **6** | 1 |  | 2 | 2 |
| **7** | 3 |  | 1 | 4 |
| **8** | 1 |  | 1 | 2 |
| **TOTAL** | 16 |  | 12 | 18 |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| Acosta, M. (1995). *Planea tu carrera y tu vida.* México: Planeta.  Antología de Desarrollo Humano. (Consultado el 6 de octubre de 2011). <http://uaim.files.wordpress.com/2010/01/antologia-desarrollo-humano.pdf>  Bourbeau, L. (1997). *Obedece a tu cuerpo.* (4ª ed.). España: Sirio.  \_\_\_\_\_ (2000). *Las cinco heridas que impiden SER uno mismo.* México: Diana.  *\_\_\_\_\_*(2002). *Escuche a su cuerpo: Su mejor amigo sobre la tierra.* México. DIANA.  Branden, N. (1999). *La autoestima de la mujer.* México: Paidos.  \_\_\_\_\_ (1992). *¿Qué es la autoestima?* México: s.e.  \_\_\_\_\_ (2005). *Los seis pilares de la autoestima.* México: Paidos.  Brockert, S. y Braun, G. (1996). *Los test de la inteligencia emocional*: *Técnicas y ejercicios para comprender y desarrollar su coeficiente emocional.* México: Océano.  Carballo Sánchez, R. (1996). *Aprender a ser libres: Autoayuda en psicoterapia integral.* España: Pirámide.  Cásares, D. y Siliceo, A. (1998). *Planeación de vida y carrera.* México: Limusa.  Castañeda, L. (2001). *Un plan de vida para jóvenes*. México: Ediciones Poder.  Chopra, D.(2009). *Reinventa tu cuerpo, resucita tu alma: Como crear un nuevo yo.* México: Aguilar Fontanar  \_\_\_\_\_(2005). *Sincrodestino.* México: Alamah.  Colbert, D. (2009). *Emociones que matan.* EUA: Grupo Nelson.  De la Cruz Rodríguez, A. y de la Cruz Pérez, M. (2005). *Ciencias de la Salud: Una aproximación vivencial.* México: McGraw-Hill Interamericana.  Domit, M. (1991). *Ser, hacer y tener.* México: Diana.  Dyer, W. (2009). Nuevos *pensamientos para una vida mejor.* México: Debolsillo.  \_\_\_\_\_ (1985). *Tus zonas erróneas*. México: Grijalbo.  \_\_\_\_\_ (2008). *En busca del equilibrio.* México: Debolsillo.  \_\_\_\_\_(2011). *Tus zonas mágicas.* México: Debolsillo.  Junta de Andalucía (2010). ‘Libro blanco del envejecimiento activo’: Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.  Ruiz Torres, A. (2009), ‘El mito de la longevidad ilimitada’(en ‘Nuevas miradas sobre el envejecimiento’): IMSERSO. |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO**  **ELABORÓ:**  **MTRA. MABEL GRAJALES TEJEDA**  **REVISÓ:**  **LPI. JULIA ELENI PADILLA LEDESMA** |