

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

## PROGRAMA DE CURSO NO REGULAR

“TALLER DE ELABORACIÓN DE PROYECTO DE VIDA”

40 HORAS

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo, se congratula en presentar para la capacitación y formación de la población en general, el “**Taller de elaboración de Proyecto de vida”** con la intención de promover, entre los jóvenes y adultos, lo que tiene que ver con uno mismo, con lo que se es y lo que se quiere ser, pero sobre todo, qué es lo que deseamos para nuestro futuro y los esfuerzos y la disposición para su construcción, así como los compromisos y la constancia para su logro.  Se presenta en 2 unidades, con una duración de 40 hrs. |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACIÓN |
| Es común escuchar en cualquier estrato social que muchas veces estudiaron algo motivado por las circunstancias, porque los padres así lo querían, porque no había otra opción, porque no se podía, o porque no había recursos, etc. A todo ello hay que agregar un factor que es todavía más determinante: por la falta de orientación vocacional.  Algo parecido a la falta de orientación vocacional sucede a muchos jóvenes en la actualidad con respecto a sus proyectos de vida. Hacen falta ideas, propuestas o alguna guía para hacer una reflexión sobre aquello que realmente deseamos para nuestro futuro, además de evaluar los compromisos y la constancia que estamos dispuestos a asumir para lograrlo.  El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo se dan a la tarea de crear cursos de capacitación para cubrir las necesidades de nuestro municipio. Con el **“Taller de elaboración de Proyecto de Vida”,** aportamos los conocimientos necesarios para que los jóvenes tengan una idea general que le sea de utilidad para elaborar un proyecto de vida con base en sus necesidades, expectativas y valores. |

|  |
| --- |
| OBJETIVO |
| Al finalizar el curso los alumnos obtendrán las bases que les permitan fortalecer su identidad a través del conocimiento y aceptación de sí mismos, que genere en ellos autoestima y facilite la toma de sus decisiones para cumplir con las metas planeadas y lograr sus objetivos de vida. |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO A |
| El **“Taller de elaboración de Proyectos de Vida”,** está dirigido a todas aquellas personas, padres y madres de familia, jóvenes y adolescentes, interesados en adquirir conocimientos sobre sí mismos, que les permita hacer un proyecto de vida.  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 de los Cursos No Regulares de Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR). |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?** |
|  | **1.1** |  | **Conceptos y rasgos de personalidades** |
|  |  | 1.1.1 | Mis fortalezas |
|  |  | 1.1.2 | Mis debilidades |
|  |  | 1.1.3 | ¿Quién soy y quién quiero ser? |
|  | **1.2** |  | **Rasgos personales** |
|  |  | 1.2.1 | Aspectos físicos |
|  |  | 1.2.2 | Relaciones sociales |
|  |  | 1.2.3 | Aspectos emocionales |
|  |  | 1.2.4 | Aspectos espirituales |
|  |  | 1.2.5 | Autoestima |
|  |  | 1.2.6 | Mis propias decisiones |
| **2** |  |  | **CÓMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA** |
|  | **2.1** |  | **Cualidades de los proyectos de vida** |
|  |  | 2.1.1 | Que sean concretos |
|  |  | 2.1.2 | Que sean realistas |
|  |  | 2.1.3 | Que sean evaluables |
|  |  | 2.1.4 | Que sean congruentes |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  | **2.2** |  | **Auto aceptación. Determinación del proyecto de vida.** |
|  |  | 2.2.1 | Habilidades |
|  |  | 2.2.2 | Capacidades |
|  |  | 2.2.3 | Limitaciones |
|  |  | 2.2.4 | ¿Qué voy a hacer? |
|  |  | 2.2.5 | ¿Cómo lo voy a hacer? |
|  |  | 2.2.6 | ¿Cuándo lo voy a hacer? |
|  |  | 2.2.7 | ¿Dónde lo voy a hacer? |
|  |  | 2.2.8 | ¿Con quién lo voy a hacer? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | **%** | **% MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| **ASISTENCIA** | 40 | 32 | En este curso, la asistencia tiene un valor del 40 % de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando asista a un 80 % de las sesiones de clase para ser acreditado que es equivalente al 36 % de la calificación total. |
| **DISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PRESENTACIÓN, ESPÍRITU, COLABORACIÓN, HORAS EXTRAS** | 30 | 24 | En este curso los aspectos de disciplina, participación, espíritu, colaboración y horas extras son objeto de evaluación que se tomará en cuenta en la calificación del capacitando siendo el mínimo aprobatorio de 24% de la calificación total. |
| **EVALUACIÓNES** | 30 | 24 | En este curso, el promedio de evaluaciones físicas, técnicas, prácticas, teóricas o de investigación tienen un valor del 30 % de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando obtenga un promedio mínimo de 80 para ser acreditado que es equivalente al 24% de la calificación total. |
| **TOTAL** | 100 | 80 | La calificación total es la suma de los porcentajes obtenidos en cada actividad académica. El alumno será acreditado con el 80 % de la calificación total, el cual deberá corresponder con la suma de los porcentajes mínimos requeridos por cada actividad académica. |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | **%** | **%MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| **HORAS PRÁCTICAS** | **32** | **32** | Las 32 horas de práctica representan el 80 % de un total de 40 horas de la duración del curso. Son requisito para tener derecho a ser evaluado para la acreditación del curso. |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | 1. **¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?** | | | | |
|  |  | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al término de la unidad los alumnos tendrán conocimientos sobre sí mismos y sobre lo que significa un proyecto de vida. | | | | |
|  |  | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| * 1. **Conceptos y rasgos de personalidades**      1. Mis fortalezas      2. Mis debilidades      3. ¿Quién soy y quién quiero ser?   2. Rasgos personales      1. Aspectos físicos      2. Relaciones sociales      3. Aspectos emocionales      4. Aspectos espirituales      5. Autoestima      6. Mis propias decisiones | | **Encuadre grupal:**  Aplicación de técnica para la integración y comunicación grupal  Presentación general del curso  Explicación de las metas, beneficios y fines del curso  Presentación del objetivo, contenido temático y forma de evaluación.  Aplicación de evaluación diagnóstica  **Contextualización:**   * Presentación de varios proyectos de vida elaborados, y explicación de los procedimientos utilizados.   ***Teorización:***   * El instructor explicará y demostrará la falta de orientación vocacional en las personas, lo mismo que sucede con los proyectos de vida. | **Instalaciones:**   * Aula de capacitación   **Mobiliario:**   * Mesa * Sillas   **Equipo:**   * Cañón * Computadora * Videograbadora * Grabadora * Rotafolio * Hojas de rotafolio   **Material:**   * Fotocopias * Videos * Láminas de vocabulario * Manuales fotocopiados | **Evaluación diagnóstica:**  Evaluación de conocimientos previos al tema con un cuestionario.  **Evaluación formativa:**  Ejercicio de aplicación de los conceptos para elaborar un borrador de proyecto de vida y presentarlo a consideración del grupo. | 20 hrs |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | 1. **¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?** | | | | |
|  |  | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al término de la unidad los alumnos tendrán conocimientos sobre sí mismos y sobre lo que significa un proyecto de vida | | | | |
|  |  | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | * El instructor explicará y demostrará que lo adecuado es tomar las propias decisiones en la vida y en función de ello hacer un proyecto de vida   .  **Ejercitación:**   * El instructor dividirá al grupo para hacer una dinámica donde una parte pondere su autoestima y la otra la subestime.   **Reflexión:**   * El instructor realiza un resumen en conjunto con los alumnos del grupo para aclarar posibles dudas sobre la unidad vista. |  |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | 1. **CÓMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA** | | | | |
|  |  | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al término de la unidad los alumnos podrán elaborar su proyecto de vida. | | | | |
|  |  | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1 Cualidades de los proyectos**  2.1.1 Que sean concretos  2.1.2 Que sean realistas  2.1.3 Que sean evaluables  2.1.4 Que sean congruentes  **2.2 Auto aceptación. Determinación del Proyecto de vida.**  2.2.1 Habilidades  2.2.2 Capacidades  2.2.3 Limitaciones  2.2.4 ¿Qué voy a hacer?  2.2.5 ¿Cómo lo voy a hacer?  2.2.6 ¿Cuándo lo voy a hacer?  2.2.7 Dónde lo voy a hacer?  2.2.8 ¿Con quién lo voy a hacer? | | **Teorización:**   * El instructor explicará y demostrará cuáles son las cualidades que deben tener los proyectos de vida. * El instructor explicará y demostrará que para realizar un proyecto de vida se debe uno aceptarse tal cual es. * El instructor explicará y demostrará cómo se plantean las preguntas para determinar la elaboración de un proyecto de vida.   **Ejercitación:**   * Los alumnos realizarán investigación de campo sobre la forma en que se hace el proyecto de vida.   **Reflexión:**  Al finalizar la sesión el instructor pregunta si existe alguna duda y cómo se sienten con la actividad vista.  El instructor hará un resumen general del curso y aclarará dudas si las hubiera. | **Instalaciones:**   * Aula de capacitación   **Mobiliario:**   * Mesa * Sillas   **Equipo:**   * Cañón * Computadora * Videograbadora * Grabadora * Rotafolio * Hojas de rotafolio   **Material:**   * Fotocopias * Videos * Láminas de vocabulario * Manuales fotocopiados | **Evaluación final:**  Cuestionario | 20 hrs |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 2 | 9 | 20 | 16 |
| 2 | 2 | 12 | 20 | 16 |
| **TOTALES** | **4** | **21** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| [**www.slideshare.net/camilo94/taller-proyecto-de-vida**](http://www.slideshare.net/camilo94/taller-proyecto-de-vida)  **“Proyecto de vida”: IAM Instituto Aguascalentense de la Mujer.** |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo  Elaboró:  Germán Solana Rodríguez  Revisó:  LIC. TERESA DE JESÚS CASTILLO CONRRADO |