

TALLER PLAN DE VIDA

RESPONSABLE: LIC. GONZALO ALONSO SANTILLANA MORI

Sesión 1

CAMBIANDO EL GUIÓN DE LA PELÍCULA

Objetivo: Estimular la reflexión y visualización de los participantes, para que Programen su guión de vida en distintas alternativas.

Activar la visualización de los participantes, para generar posibilidades de cambio personal.

Tiempo: Duración 60 minutos.

Materiales:

- Salón en donde los participantes puedan estar sentados **en sillas** cómodamente y que puedan trabajar sin ser perturbados.
- Equipo de Sonido (radio con CD).
- Hojas de colores (para que puedan escribir su guión de vida)
- Lapiceros para cada participante.

Procedimiento:

- I. Dinámica de Animación: Un juego motriz (sin materiales)
- II. Se solicita a los participantes que se sienten cómodamente.
- III. Se les indica el objetivo del ejercicio a continuación, y les solicita que sigan las instrucciones que se dará verbalmente.

IV. Instrucciones:

- 1- Cierren por un momento los ojos y, mientras, prestén atención a su respiración.
- 2- Cuenten hasta diez y al contar tomen todo el aire que puedan;
- 3- Retengan el aire mientras cuentan hasta diez.
- 4- Exhale el aire mientras cuentan hasta diez.
- 5- Quédense sin aire y cuenten hasta diez.
- 6- Repitan el ejercicio anterior cinco veces.
- 7- Recuerden un momento en que les hubiera gustado haber actuado de diferente manera.
- 8- Recuerden lo que vieron, escucharon y sintieron.
- 9- Pregúntese: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?.
- 10- Imaginen una escena en su mente de lo que hubiera pasado si lo hubieran hecho en forma diferente.
- 11- Ahora visualicen su imagen en la escena.
- 12- Pregúntense: ¿Esta alternativa me hace sentir bien?.
- 13- Pueden crear en su cerebro más alternativas y seguir el mismo procedimiento.
- 14- Escojan la alternativa más adecuada y tu cerebro encontrara las acciones que la hagan realidad.
- 15- Ahora, ubíquense nuevamente en el aquí y el ahora, abran lentamente los ojos.

- V. Despues se solicita a cada participante que comparta sus experiencias.
- VI. Finalmente se deja de tarea que cada participante haga un guión de su vida actual, y cómo lo puede redactar de manera que se sienta mejor.

Sesión 2

Línea de la Vida ¿Cómo podría ser Diferente?

Objetivo: Facilitar a los participantes pensar más profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos.

Tiempo: Duración 50 a 60 Minutos.

Materiales:

- Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan escribir.
- Hojas de colores (para que puedan escribir)
- Lapiceros para cada participante.
- Papelote y Plumones (para el expositor)
- Embalaje y Cinta adhesiva para pegar el papelote en la pared.
- Tarjetas de papel y sobres de carta (para cada Participante) ver anexo 1.

Procedimiento:

- I. Dinámica de Animación: Un juego motriz (sin materiales)
- II. Instrucciones del ejercicio:

Después de enseñarles lo que significa la línea de tiempo, se les reparte a cada participante una tarjeta con una enfermedad terminal y el tiempo de vida que les queda. Entonces se les dice...

"Su médico les ha mandado a cada uno información confidencial, con respecto a su salud y al tiempo de vida que les queda, ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia". Se da tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior.

Luego se les menciona lo siguiente:

"Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?".

- III. Se integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior.
- IV. En grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.
- V. Finalmente se les guía en un proceso, para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Anexo 1

Usted tiene un tumor cerebral, podrá vivir 4 meses con calidad de vida, luego el tratamiento será intensivo por 2 meses más, luego Ud. Morirá

Usted ha sido diagnosticado con VIH – SIDA, y lamentamos informarle que su enfermedad está muy avanzada, aún con un tratamiento muy riguroso, en donde se verá privado de muchas actividades que solía practicar, lamentamos decirle que tiene 72 semanas.

Usted tiene Diabetes, y está en una fase bastante avanzada, sin embargo con los adecuados cuidados y tratamientos, Ud. Podrá tener calidad de vida y vivir cómodamente por unos 10 años aproximadamente.

Usted ha sido evaluado rigurosamente, los resultados indican que Ud. Tiene una enfermedad degenerativa, es un caso que nunca ha ocurrido, y experimentará los siguientes síntomas: olvidará todo, perderá el lenguaje y luego Ud Morirá; el tiempo de vida es de 27 días.

Después de una evaluación muy rigurosa, lamentamos informarle que Ud. Tiene un Cáncer, el tiempo de vida que le queda es de aproximadamente 3 meses, sin embargo otras personas con el mismo diagnóstico han podido llegar hasta 1 año.

Usted ha sido diagnosticado con Lepra, y en el país actualmente no hay tratamiento efectivo. Por esta razón nos vemos en la obligación de comunicar al Ministerio de Salud su condición, para que sea enviado a una comunidad de Leprosos, Ud. Recibirá visitas y morirá en sólo en 2 años aproximadamente.

Usted tiene Leucemia, no existe cura para esta enfermedad, pero si un tratamiento muy costoso que le garantiza 5 meses más de vida. Tendrá que privarse de actividades físicas y trabajos que demanden movimientos corporales.

Lamentamos informarle que usted tiene una enfermedad desconocida, en la cual podrá realizar sus actividades normalmente, pero Ud. morirá de forma inesperada en un tiempo no mayor a 2 meses. No existe una explicación científica aún, pero seguimos investigando para solucionar su caso.

Felicitaciones, Ud goza de muy buena salud, tiene sus defensas altas, una hemoglobina de 16. Puede seguir sus actividades sin ninguna molestia por el resto de su vida. ☺

Lea con atención, tenga listo el teléfono y el número de sus seres queridos, ya que lamentamos informarle que sólo le queda 5 horas de vida; Ud ha adquirido un virus producto de la contaminación ambiental, el cual irá consumiendo las células cerebrales hasta que muera.

Sesión 3

Inventario de la Vida

Objetivo: Analizar los valores personales dentro de un grupo y por parte del él, así mismo ampliar la concepción del mundo y de la vida.

Tiempo: Duración 40 a 50 Minutos.

Materiales:

- Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan escribir.
- Hoja de Trabajo para cada participante (ver anexo 2)
- Lapiceros o lápices para cada participante.

Procedimiento:

- I. Dinámica de Animación: Un juego motriz (sin materiales)
- II. Se reparten las hojas con las preguntas a cada participante.
- III. Cada uno debe escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.
- IV. Se compararán las respuestas individuales con las del grupo.
- V. Se puede consultar con los participantes para profundizar más en el "inventario de la vida".
- VI. Luego se les guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

HOJA DE TRABAJO

INVENTARIO DE LA VIDA

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?

¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso de estar vivo?

2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?

4. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?

5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.

6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?

7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?

8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

Sesión 4

La Ruta de mi Futuro

Objetivo: Estimular la superación personal de cada participante.

Tiempo: Duración 40 a 50 Minutos.

Materiales:

- Un Salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.
- Varios periódicos o revistas viejas para cada participante.
- Tijera para cada participante.
- Lapiceros o lápices para cada participante.
- Cinta adhesiva o masking tape para cada participante.

Procedimiento:

I. Se entrega, a cada uno de los participantes, sus materiales y se les indica que deberán imaginar un viaje que inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino.

II. Después se les pide a los participantes, que se coloquen físicamente en la parte del salón de clases que les guste más.

III. Una vez que los participantes se ubican físicamente en el lugar seleccionado por ellos, se les indica que en ese lugar inicia su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual.

IV. Terminada la actividad anterior, se les explica a los participantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos recortará palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje, y las pegarán haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas.

V. Una vez que todos los participantes hayan terminado su ruta, se solicitará a cada uno de ellos que explique a los demás si lo desea, su ruta.

VI. Al final se comenta la experiencia vivida.

VII. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

Sesión 5

Mi Inclinación Vocacional

Objetivo: Esclarecer la propia orientación vocacional laboral y las inclinaciones vocacionales, además de propiciar las mejoras en sus actividades laborales actuales.

Tiempo: Duración 40 a 50 Minutos.

Materiales:

- Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.
- Hojas de papel y lápiz para cada participante.
- Una copia del formato "Mi inclinación vocacional" para cada participante (anexo 3)

Procedimiento:

- I. Se entrega a cada uno de los participantes una copia del formato "Mi inclinación vocacional".
- II. Los participantes en forma individual contestan el formato.
- III. Se reúne a los participantes en círculo y se les invita a comentar que carreras les gustan y cuáles no, y los motivos de esta selección.
- IV. Se divide a los participantes en grupos de 3 a 5 personas y les solicita que identifiquen el perfil que debe tener la persona para tener éxito en cada carrera que les gustaron, o la mantención del éxito en lo que ya están trabajando.
- V. Se reúne al grupo en círculo nuevamente y se solicita a un representante de cada grupo que presente las conclusiones a las que llegaron.
- VI. Luego se invita a los participantes a comentar lo que aprendieron de esta vivencia.
- VII. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

HOJA DE TRABAJO

MI INCLINACIÓN VOCACIONAL

En la columna de la izquierda escriba 5 Carreras u Ocupaciones en las que quisiera dedicarse o le hubiera gustado estudiar y en la columna de la derecha las que no estudiaría o no le hubiera gustado estudiar; ni tampoco trabajar en ellas.

LA QUE MÁS ME GUSTA	LA QUE MENOS ME GUSTA
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Comentarios: _____

Conclusión grupal: _____

Conclusión Personal: _____

Sesión 6

Mi Proyecto de Vida

Objetivo: Motivar a los participantes a elaborar un proyecto de vida.

Tiempo: Duración 40 a 50 Minutos.

Materiales:

- Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.
- Hojas de papel y lápiz para cada participante.
- Una Hoja de Trabajo "Mi proyecto de Vida" para cada participante (anexo 4)

Procedimiento:

I. Dinámica de Animación (sin materiales).

I. Se distribuye a los participantes la hoja de trabajo "Mi Proyecto de Vida".

II. Se solicita a los participantes que contesten la hoja de trabajo y les indica que sean concretos y que omitan enunciados demasiado generales o vagos.

III. Terminada la actividad anterior, se invita a los participantes a que voluntariamente compartan sus proyectos con el grupo.

IV. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

MI PROYECTO DE VIDA		
¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Sesión 7

FODA

Objetivo: Realizar el autoanálisis, para determinar el éxito del Proyecto de Vida trabajado la Sesión pasada.

Tiempo: Duración 40 a 50 Minutos.

Materiales:

- Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.
- Hojas de papel y lápiz para cada participante.
- Una Hoja de Trabajo "FODA" para cada participante (anexo 5)

Procedimiento:

- I. Dinámica de Animación (sin materiales).
- II. Se distribuye a los participantes la hoja de trabajo “FODA”, explicándoles en qué consiste el trabajo a realizar
- III. Después se solicita a los participantes que llenen el cuadro con la mayor sinceridad posible.
- IV. Luego se arman grupos para que expongan ciertas ideas, coincidencias y evaluar los factores externos como internos.
- V. Se pide a un representante de cada grupo, para que comente la experiencia del grupo.
- VI. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

HOJA DE TRABAJO

FODA



¿Qué ventajas tengo?

Fortalezas

¿Qué hago bien? _____

¿Con qué Recursos cuento? _____

¿Cuáles son esas virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo? _____



¿Qué es lo que hago mal?

Debilidades

¿Qué debería evadir? _____

¿Qué es lo que me atrasa? _____

¿Qué es lo que debería mejorar? _____



¿Quiénes me ayudan?

Oportunidades

¿Cuáles son las oportunidades que tengo?

¿De todas las oportunidades, cuáles son en las que mejor me podría desenvolver? _____



¿Qué considero una amenaza?

Amenazas

¿Cuáles son mis obstáculos? _____

¿Hay alguna amenaza seria que me impida vivir?

Sesión 8

Mis Miedos ante el Futuro

Objetivo: Analizar y concientizar los miedos irracionales y situaciones temidas.

Tiempo: Duración 40 a 50 Minutos.

Materiales:

- Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.
- Varias hojas blancas para cada participante.
- Un lápiz o lapicero para cada participante.

Procedimiento:

I. Dinámica de Animación (sin materiales).

II. Se indica a los participantes que imaginen la peor situación que podría ocurrirle en su vida laboral, familiar, social, etc.

III. Luego se pide a los participantes que lo escriban o dibujen en las hojas en blanco, todas esas ideas irracionales en diferentes situaciones.

IV. Una vez terminada la actividad anterior, se solicita a los participantes que en forma voluntaria lean o expliquen a los demás lo que escribieron.

V. Luego se indica a los demás participantes que pueden hacer preguntas o hacer comentarios.

VI. Finalmente se guía un proceso para que el grupo reflexione sobre las posibilidades de que pudieran ocurrir estas situaciones y de cómo las personas generamos temores sin ningún fundamento.

Sesión 9

Síntesis de Planeación de Vida y Trabajo

Objetivo: Seleccionar los objetivos más apremiantes en orden de prioridades y por áreas.

Tiempo: Duración 30 a 40 Minutos.

Materiales:

- Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.
- Hoja de Trabajo "Síntesis de Planeación de Vida y Trabajo", para cada participante (anexo 6).
- Un lápiz o lapicero para cada participante.

Procedimiento:

I. Dinámica de Animación (sin materiales).

II. Se distribuye entre los participantes el formato de Síntesis de planeación de vida y trabajo

III. Se les pide que hagan una síntesis de las conclusiones a las que hayan llegado a través de este taller y llenen sus hojas de planeación de vida y trabajo.

IV. Se les indica que para llenar los objetivos y necesidades deberán hacerse las siguientes preguntas:

¿Cómo deseo mi vida en relación con cada área?

¿Qué necesidades tengo que cubrir para lograr estos objetivos?

¿En qué fecha me propongo lograrlos?

V. Se integra a los participantes en subgrupos de 5 personas y les solicita que comenten en grupo sus respuestas.

VI. Finalmente se guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

HOJA DE TRABAJO

SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA Y TRABAJO

REVISAR EL ASPECTO MATERIAL

Alimento:

Vivienda:

Vestido:

Objetos:

Dinero:

Nivel de vida:

Situación geográfica:

Lugar:

Espacio:

Alrededores:

Viajes:

Naturaleza:

Medios de transporte:

Medios de comunicación:

Tiempo:

Oficina:

...Físico

Edad:

Vigor:

Nivel de energía:

Salud:

Apariencia:

Coordinación:

Conciencia corporal:
Imagen corporal:
Deportes:
Recreación:
Tacto:
Comodidad:
Dolor:
...Afectivo
Temperamento:
Conciencia de los sentimientos propios y de los demás:
Expresividad:
Características personales:
Patrones Afectivos:
Padre:
Madre:
Hermanos:
Motivaciones, necesidades e impulsos
Temores:
Defensas:
Conflictos:
Opciones:
...Intelectual
Habilidad-calidad:
Educación
Conciencia:
Utilización de aptitudes:
Teórico - práctico:
Rigidez - flexibilidad:
Innovación
Lectura:
Estudio:

...Profesional

Talentos:

Capacitación:

Educación:

Experiencia:

Empeño:

Éxito:

Fracaso:

Tensiones:

Interés:

Importancia:

Logros:

Efectividad:

Adecuación:

Progresos:

Reconocimiento:

Responsabilidad:

Desarrollo:

Supervisión:

Recompensa:

...Espiritual

Ética:

Moral:

Religión:

Experiencia mística:

Dios:

Oración:

Culto:

Hombre:

Espíritu:

Libertad:

Sobrenatural:

Extrasensorial:
Espiritualidad:
...Social
Calidez:
Aceptación de los demás_
Rechazo:
Orientación hacia la gente:
Familia:
Política:
Intimidad:
Iniciativa:
Independencia:
Dependencia:
Accesibilidad:
Pertenencia:
Franqueza:
Competencia:
Confianza en los demás:
Confianza en sí mismo:
Modales:
Prejuicios:
...Otros aspectos
Vida:
Amor:
Sexo:
Cultura:
Arte:
Desarrollo:
Madurez:
Creatividad:
Riesgo:
Alegría:

Diversión:
Juego:
Humor:
Felicidad:
Autenticidad:
Autoimagen (positiva - negativa):
Voluntad de cambio:
Jubilación
Soledad:
Muerte:

SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA Y TRABAJO	
¿Quién soy?	¿Quién quiero llegar a ser?
Mis fuerzas	Mis límites, miedos y debilidades
Lo que debo aprender de la vida	Lo que debo aprender laboralmente.
OBJETIVOS Y NECESIDADES	
Conmigo mismo:	Con mi familia:
Objetivo: Fecha	Objetivo: Fecha
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
Necesidades:	Necesidades:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Con mi trabajo:

Objetivo: Fecha

1. _____

2. _____

3. _____

Necesidades:

1.

2.

3.

Con el mundo:

Objetivo: Fecha

1. _____

2. _____

3. _____

Necesidades:

1.

2.

3.