



**Socio:** Asociación Guaraní, España

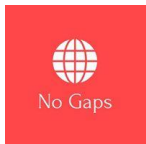
TÍTULO UC: PLAN DE VIDA				Carga de trabajo: 25
<b>OBJETIVOS</b> La unidad está diseñada para ayudar a los alumnos a conocerse mejor, a reflexionar sobre sus conocimientos y habilidades, a fin de planificar mejor su desarrollo personal y profesional. Los ejercicios servirán como un intercambio de conocimiento y experiencia entre los que participan en la formación. Los participantes identificarán sus propias habilidades y reflexionarán sobre cualquier cambio que puedan introducir en sus vidas. La unidad tiene como objetivo mejorar el proceso de toma de decisiones en la vida de las jóvenes migrantes y otros estudiantes de todas las edades.				
LOS RESULTADOS DEL APRENDIZAJE				
Al completar esta unidad la persona será capaz de:				
ACCIONES	CRITERIOS DE RESULTADO	CONOCIMIENTO	HABILIDADES	RESPONSABILIDAD Y AUTONOMÍA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espiral de la vida: el alumnado completa su propia espiral de vida, estableciendo vínculos con las experiencias.</li> <li>• Práctica reflexiva: el formador presenta el diagrama al alumnado y su relevancia en la vida profesional.</li> <li>• Legado de experiencia y Legado de opresión – el formador usa la teoría de identidad cultural para explorar el proceso de desarrollo de prácticas no opresivas</li> <li>• El alumnado completa el cuestionario "Cómo aprendo" y discuten los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiencias de vida identificadas Resultados de la espiral de vida compartidos en pares Discusión grupal sobre los resultados de la espiral de vida.</li> <li>• Ejercicio completado en una hoja de trabajo Unido el modelo de práctica reflexiva a la autoconciencia personal (de la espiral de la vida) Desempeño profesional analizado.</li> <li>• Vínculos establecidos entre la Espiral de la vida, la práctica reflexiva y su impacto en los prejuicios personales. Discusión de grupo sobre la identidad cultural. Herramientas identificadas para el desarrollo de prácticas no opresivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la sensación de desarrollar la conciencia de uno mismo.</li> <li>• Identificar experiencias de la vida que puedan haber influido en actitudes y comportamientos</li> <li>• Reconocer la necesidad de desarrollar una práctica reflexiva para formar una relación apropiada con los demás.</li> <li>• Saber cómo percibir los efectos de todas las formas de opresión.</li> <li>• Comprender lo que puede impedir que las personas aprendan</li> <li>• Comprensión del proceso de aprendizaje de cada uno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar la diferencia entre la autoconciencia personal y la práctica reflexiva.</li> <li>• Explicar la práctica reflexiva como una herramienta útil en la vida.</li> <li>• Comprender la teoría de la identidad cultural y gestionar los efectos de la opresión.</li> <li>• Conocer diferentes estilos de aprendizaje e identifica estilos preferidos</li> <li>• Poder identificar rutas claras de apoyo e independencia.</li> <li>• Poder identificar cómo el apego puede influir la capacidad de formar relaciones y desencadenantes de violencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra la aplicación apropiada y efectiva de la práctica reflexiva</li> <li>• Explora reacciones personales a los efectos de la opresión</li> <li>• Explora los niveles y la diversidad de los prejuicios personales</li> <li>• Puede analizar cómo el desarrollo de la conciencia se puede aplicar en comportamientos nuevos y apropiados</li> <li>• Puede aplicar estilos de aprendizaje en su propio proceso de aprendizaje.</li> <li>• Puede aplicar en la práctica teorías de apego</li> <li>• Es capaz de demostrar formas de trabajo colaborativas y democráticas.</li> </ul>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<p>resultados primero en parejas y luego en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El formador presenta la teoría del apego y el alumnado la analiza primero individualmente, luego en parejas y luego en grupo</li><li>• El formador explica las teorías de orientación y las discute con el grupo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejor conocimiento alcanzado en el proceso de autoaprendizaje Resultados discutidos en pares Conclusiones hechas por el grupo</li><li>• Analizada la necesidad de límites en las relaciones de la vida. Reflexión individual sobre los apegos de cada vida. Experiencias compartidas en parejas y en grupo.</li><li>• Uso de teorías de orientación reconocidas Formas de mejor comportamiento en la vida identificadas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer la base de las teorías de apego</li><li>• Comprender cómo los comportamientos influyen las relaciones de la vida.</li></ul>		
<p><b>RECURSOS EXTERNOS</b></p> <p>Materiales especificados en cada subunidad</p> <p>Referencias y literatura adicional disponible por subunidad</p>				



## Unidad de Competencia 5 - PLAN DE VIDA

La unidad comienza con un enfoque sobre el legado de experiencia de cada uno para comprender el progreso donde la persona se encuentra actualmente. Una analogía sería la preparación del suelo antes de plantar las semillas. Se agregan habilidades y competencias cuando se analizan las actitudes y cualidades.

Otros elementos incluyen:

- Estilos de aprendizaje
- Formas preferidas de aprendizaje
- Práctica reflexiva
- Práctica antidiscriminatoria
- Identidad

Los alumnos reflexionarán sobre sus conocimientos y habilidades para planificar mejor el desarrollo de su vida personal y profesional.

Carga de trabajo	
Aprendizaje cara a cara	6 horas
Aprendizaje en línea	18 horas
Evaluación / Autoevaluación	1 hora
Sub-unidad 1	
1. Título de la subunidad: Autoconocimiento	Duración total: 3 horas
<b>2. Objetivos de la subunidad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la conciencia de uno mismo</li> <li>• Identificar experiencias de la vida que han influido en las actitudes y comportamientos de una persona</li> <li>• Comprender los efectos de todas las formas de opresión.</li> </ul>	
<b>3. Contenido</b>  El alumnado trabajará en diferentes ejercicios, guiados por el formador, para analizar su experiencia de vida y conocer sus habilidades personales, lo que podría ayudarlos en su desempeño futuro. Los principales temas incluyen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espiral de la vida, donde el alumnado puede completar eventos significativos de su vida, comenzando desde el interior de la espiral, hacia afuera. Pueden identificar algunos temas que se destacan de su espiral que podrían ser importantes para reflexionar y debatir.</li> <li>• Legado de experiencia, donde el alumnado puede reflexionar sobre por qué ha elegido esta área de trabajo y puede compartir cualquier evento importante en su vida que contribuyó a</li> </ul>	



que trabajaran en esta área.

- Legado de opresión, donde el alumnado puede pensar en un ejemplo de discriminación que hayan experimentado (sexismo / racismo, etc.) y cómo puede aplicar las teorías discutidas para llegar a un resultado diferente.

#### 4. Recursos

1. Bolígrafos, flip chart, papel continuo, acceso a Internet, material artístico (lápices de colores, etc.)
2. Ejercicios, hojas de trabajo impresas:
  - Espiral de la vida
  - Hoja de trabajo de práctica reflexiva
  - Teoría de la identidad cultural
  - Legado de experiencia y opresión

#### 5. Los resultados del aprendizaje

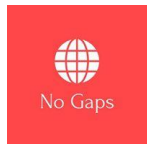
Al completar esta unidad de aprendizaje, el alumnado podrá:

Conocimiento	Habilidades	Autonomía y Responsabilidad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar una sensación de desarrollo de la conciencia de uno mismo</li> <li>• Identificar experiencias de la vida que pueden haber influido en actitudes y comportamientos</li> <li>• Reconocer la necesidad de desarrollar una práctica reflexiva para formar una relación apropiada con los demás.</li> <li>• Saber cómo percibir los efectos de todas las formas de opresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar la diferencia entre la autoconciencia personal y la práctica reflexiva</li> <li>• Explicar los principios de la práctica reflexiva como una herramienta útil en la vida</li> <li>• Comprender la teoría de la identidad cultural y gestionar los efectos de la opresión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra la aplicación apropiada y efectiva de la práctica reflexiva</li> <li>• Explora reacciones personales de los efectos de la opresión</li> <li>• Explora los niveles y la diversidad de los prejuicios personales</li> </ul>

#### 6. Enfoque metodológico (hojas de trabajo disponibles al final de la subunidad)

6.1. Espiral de vida y educación: el formador completa su propia espiral de vida para el grupo y establece vínculos con las experiencias. El alumnado hace el suyo y lo comparten en parejas y luego lo presentan al grupo (el nivel de información revelada debe ser discutido y acordado previamente en grupo).

6.2. Práctica reflexiva: presentar la historia de la práctica reflexiva y su relevancia en la vida



laboral de una persona. El formador presentará el diagrama y vinculará el modelo con la autoconciencia personal (de el Espiral de la Vida). Ejercicio completo en la hoja de trabajo.

6.3. Legado de experiencia y legado de opresión- el formador establece vínculos entre la Espiral de la vida y la práctica reflexiva y su impacto en los prejuicios personales. Uso de la teoría de la identidad cultural para explorar el proceso de desarrollo de la práctica no opresiva (ex 6.3)

## 7. Referencias

Daly, Mary (Personal Comm. 1993) Self in Relation As opposed to Individual Self

PACE Personal Development Ltd (1994) London

Wilson, George (2007) Levels of Reflective Practice

## 8. Evaluación [ejercicios de autorreflexión]



Sub-unidad 2								
<b>1. Título de la subunidad: DESARROLLO DE HABILIDADES</b>		<b>Duración total: 3 horas</b>						
<b>2. Objetivos de la subunidad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar habilidades de resiliencia y transformación en el alumnado</li><li>• Mejorar el proceso de aprendizaje</li><li>• Analizar y gestionar el comportamiento de la vida</li></ul>								
<b>3. Contenido</b> <p>El alumnado trabajará en diferentes ejercicios, guiados por el formador, para analizar su proceso de aprendizaje e identificar espacios para mejorar. Reflexionarán sobre los tipos de comportamiento que influyen en las relaciones personales y profesionales y aprenderán a manejar su vida emocional y social.</p> <p>Los temas principales incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gestión de las emociones, donde el alumnado utilizará un sistema de puntuación para descubrir cómo aprenden y cómo gestionar mejor el proceso de aprendizaje.</li><li>• Comprensión de las teorías relevantes, donde el alumnado analizará su vínculo emocional con otra persona y su influencia en la vida personal y profesional.</li><li>• Estilos y habilidades de aprendizaje, donde el alumnado discutirá diferentes teorías de MCT para ayudarlos a comprender y manejar mejor su comportamiento en la vida.</li></ul>								
<b>4. Recursos</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuestionario "Cómo aprendo"</li><li>2. Esquema de los estilos de aprendizaje</li><li>3. Teoría del apego</li><li>4. Teorías de orientación</li></ol>								
<b>5. Los resultados del aprendizaje</b> <p>Al completar esta unidad de aprendizaje, el alumnado podrá:</p> <table><thead><tr><th>Conocimiento</th><th>Habilidades</th><th>Autonomía y Responsabilidad</th></tr></thead><tbody><tr><td><ul style="list-style-type: none"><li>• Comprender lo que puede impedir que las personas aprendan</li><li>• Comprender su propio</li></ul></td><td><ul style="list-style-type: none"><li>• Describe diferentes estilos de aprendizaje e identifica sus propios estilos preferidos.</li><li>• Puede identificar rutas claras</li></ul></td><td><ul style="list-style-type: none"><li>• Puede analizar cómo se puede aplicar el desarrollo de la conciencia en comportamientos nuevos y apropiados</li></ul></td></tr></tbody></table>			Conocimiento	Habilidades	Autonomía y Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprender lo que puede impedir que las personas aprendan</li><li>• Comprender su propio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Describe diferentes estilos de aprendizaje e identifica sus propios estilos preferidos.</li><li>• Puede identificar rutas claras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede analizar cómo se puede aplicar el desarrollo de la conciencia en comportamientos nuevos y apropiados</li></ul>
Conocimiento	Habilidades	Autonomía y Responsabilidad						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprender lo que puede impedir que las personas aprendan</li><li>• Comprender su propio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Describe diferentes estilos de aprendizaje e identifica sus propios estilos preferidos.</li><li>• Puede identificar rutas claras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede analizar cómo se puede aplicar el desarrollo de la conciencia en comportamientos nuevos y apropiados</li></ul>						



<p>proceso de aprendizaje</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer la base de las teorías de apego</li><li>• Comprender cómo el comportamiento influye las relaciones de la vida</li></ul>	<p>de apoyo e independencia</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Puede identificar cómo el apego puede influir la capacidad de formar relaciones y desencadenar la violencia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede aplicar estilos de aprendizaje en su propio proceso de aprendizaje</li><li>• Puede aplicar teorías de apego en la práctica.</li><li>• Es capaz de demostrar formas de trabajo colaborativas y democráticas</li></ul>
<p><b>6. Enfoque metodológico (hojas de trabajo disponibles al final de la subunidad)</b></p> <p>6.1. Se pide al alumnado que complete el cuestionario "Cómo aprendo" y discuta los resultados en parejas: ¿cómo afecta esto a la forma en que aprendemos y cómo podemos adaptar nuestras formas de aprendizaje para mejorar el proceso? ¿Cómo podemos trabajar en aprender de otras maneras?</p> <p>6.2. Se muestra la teoría del apego y analiza la necesidad de límites en las relaciones de la vida. Reflexión individual primero, luego intercambio de experiencias en parejas, seguido de discusión en grupo.</p> <p>6.3. Explicación de las teorías de orientación y discusión con el grupo: ¿cuáles conocen y usan? ¿Cómo podrían estas teorías ayudarlos a realizar mejores comportamientos y relaciones en la vida?</p>		
<p><b>7. Referencias</b></p> <p>Main, M &amp; Solomon, J., (1990). In Greenberg, M. T., Cicchetti, D., &amp; Cummings, M. (Eds.). Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (pp. 121-160). The University of Chicago Press: Chicago</p> <p>Orbach, Susie (1999) Towards Emotional Literacy Virago Press</p> <p>Schön, Donald (2009) How Professionals Think in Action</p>		
<p><b>8. Evaluación</b> [cuestionario de autoevaluación]</p>		