

# Contenido

---

<b>Capítulo 1. Necesidad de una planeación significativa de vida y trabajo</b> .....	<b>15</b>
Práctica 1, 17	
“¿Dónde se encuentra?: Planteamiento de su situación de vida”, 17	
Práctica 2, 18	
Juego creativo “La Copa”, dibujo en cartel, 18	
<b>Capítulo 2. Autoubicación</b> .....	<b>20</b>
Potencialidades y limitaciones, 20	
Rasgos de personalidad, 20	
Práctica 1, 21	
“¿Dónde he estado?”, 21	
Práctica 2, 23	
“Autobiografía”, 23	
Práctica 3, 24	
“Capacidades y limitaciones”, 24	
Práctica 4, 25	
“Sinceridad”, 25	
Práctica 5, 26	
“Conocimiento de mí mismo”, 26	
<b>Capítulo 3. Significado de vida</b> .....	<b>28</b>
Clarificación de necesidades y valores, 28	
Sentido del logro y vitalidad, 28	
Práctica 1, 29	
“La línea de la vida”, 29	
Piramide de Maslow, 35	

<b>Capítulo 3. Significado de vida (cont.).</b> . . . . .	<b>28</b>
Práctica 2, 36	
“Ordenar por rangos”, 36	
Práctica 3, 39	
“Ruleta de valores”, 39	
Práctica 4, 42	
“Mi gráfica de logros y vitalidad”, 42	
<b>Capítulo 4. Planeación de vida y trabajo</b> . . . . .	<b>44</b>
Visualización y determinación de objetivos y metas, 44	
Equilibrio entre familia y sociedad, trabajo e institución, 44	
Planeación del camino hacia las metas, 44	
Práctica 1, 45	
“La esquila”, 45	
Práctica 2, 46	
“¿Cómo podría ser diferente su vida?”, 46	
Práctica 3, 47	
“Convertirlo en realidad: Sueños y realidades de la vida”, 47	
Práctica 4, 48	
“¿Dónde está ahora?: Replanteamiento de su situación de vida”, 48	
Práctica 5, 51	
“¿Cómo es mi situación actual?”, 51	
Práctica 6, 54	
“La red”, 54	
Práctica 7, 55	
“Síntesis de planeación de vida y trabajo”, 55	
Revisar el aspecto material, 61	
<b>Capítulo 5. Planeación de vida y trabajo en la institución</b> . . . . .	<b>66</b>
Práctica 1, 67	
“La institución y yo”, 67	
Práctica 2, 68	
“Reorientación de un empleado de excelente desempeño”, 68	

<b>Capítulo 6. Estrategias de realización</b> . . . . .	<b>70</b>
Comunicación asertiva, 70	
Actualización, 70	
Práctica 1, 72	
“Role playing”, el problema y alternativas de solución, 72	
Práctica 2, 74	
“Diálogo interno”, 74	
Práctica 3, 75	
“¿Qué tan asertivo soy?”, 75	
Práctica 4, 77	
“Hoja de actualización”, 77	
Práctica 5, 79	
“Diagrama armónico de mi planeación de vida y trabajo”, 79	
Práctica 6, 79	
“Cuestionario de evaluación”, 79	
Despedida, 80	
Mi trabajo, 80	
<b>Bibliografía</b> . . . . .	<b>83</b>
<b>Material audiovisual</b> . . . . .	<b>85</b>