

Proyecto de vida

Mi compromiso para prosperar

Programa Colombiano de Formación para la Reintegración

Proyecto de vida

Mi compromiso para prosperar

CICLO I



**Alta Consejería Presidencial
para la Reintegración**

Alejandro Eder Garcés
Alto Consejero Presidencial para la Reintegración

José Guillermo Téllez Rodríguez
Consejero Auxiliar A.C.R

Joshua Shuajo Mitrotti Ventura
Gerente General A.C.R

**Programa Colombiano de Formación
para la Reintegración**

Anton Bloten
Director Internacional Proyecto Npt/Col/173 - MDF

Juan Pablo Nova Vargas
Director Nacional Proyecto Npt/Col/173 - ACR

Gabriel Enrique Gómez Montoya
Profesional Nacional Proyecto Npt/Col/173 - ACR

**Fundación Internacional de Pedagogía
Conceptual Alberto Merani FIPCAM**

Miguel De Zubiría Samper
Director Científico FIPCAM

Georgie Ragó de De Zubiría
Directora General FIPCAM

Edna Lucena Acosta Gil
*Dirección General Equipo de Desarrollo e
Implementación FIPCAM*

Laura Milena Segovia Nieto
Edna Lucena Acosta Gil
Jenny Carolina Gil Julio
Autores

Título: Proyecto de vida - Mi compromiso para
prosperar Ciclo I

ISBN: 978-958-8586-12-0

Colección: Programa Colombiano de Formación para
la Reintegración

Serie: Proyecto de vida

Fundación Alberto Merani
Primera edición: 2100 ejemplares

Diseño e Impresión:
Sanmartín Obregón & Cía.

Derechos reservados.

*Prohibida la reproducción total o parcial de este
documento para otras instituciones diferentes
a las participantes en el Programa Colombiano
de Formación para la Reintegración sin expresa
autorización del Programa Colombiano de Formación
para la Reintegración.*

**Programa Colombiano de Formación
para la Reintegración**

Convenio de asociación No. 1013 de 2010 ACR - FIPCAM
Bogotá D.C., noviembre de 2011

Carta proyecto de vida estudiantes

Entre de las poblaciones en situación de vulnerabilidad que existen actualmente en países como Colombia, se encuentran aquellos jóvenes y adultos que, por diversas circunstancias, no tuvieron la posibilidad de iniciar o terminar sus procesos de educación formal (educación básica y media) durante su niñez y adolescencia. Esta situación se ha constituido en factor reproductor de otro tipo de vulnerabilidades socioeconómicas que no sólo los afecta a ellos sino a sus familias.

A pesar de las dificultades que involucra iniciar o retomar dichos procesos de educación formal, jóvenes y adultos como ustedes, algunos de los cuales se encuentran en proceso de reintegración, han comprendido la necesidad e importancia de dar este paso con el fin de mejorar sus posibilidades y condiciones familiares, sociales y económicas. Sabemos que, como adultos, la gran mayoría de ustedes tienen familias y necesidades económicas que satisfacer, razón por la cual los procesos de educación que han decidido iniciar o retomar no pueden ser ajenos o indiferentes a dichas particularidades.

Por lo anterior, desde el “Programa colombiano de formación para la reintegración” de la Alta Consejería Presidencial para la Reintegración –ACR- apuntamos a una educación de jóvenes y adultos que gire alrededor de un proyecto de vida que aporte significativamente al mejoramiento de sus relaciones y vínculos familiares y sociales, así como a sus posibilidades frente al mundo productivo. En este sentido, el propósito del “Modelo de formación para la reintegración” de este Programa es, precisamente, contribuir a la (re)construcción de sus proyectos de vida en los ámbitos personal, social y productivo.

Entendemos por ámbito personal aquel que permite reconstruir sus vínculos afectivos y manejar los diferentes recursos personales y familiares con miras al mejoramiento de su calidad de vida y la de sus familias. En cuanto al ámbito social, un proyecto de vida debe perseguir la reconstrucción de sus redes sociales y un ejercicio responsable de la ciudadanía. Por último, el ámbito productivo hace referencia al desarrollo de sus talentos de acuerdo con las posibilidades del contexto, así como a los conocimientos, comprensiones y herramientas básicas para fundamentar sus proyectos de vida en la vinculación sostenible al mundo laboral, empresarial y de emprendimientos.

Sabemos que cumplir con este propósito no es tarea fácil, razón por la cual hemos visto la importancia de generar unos materiales que les sirvan de guía y orientación y que permitan el invaluable acompañamiento de los docentes. Por eso, desde la ACR nos hemos comprometido en la tarea de crear una serie de guías a partir de las cuales llevar a la práctica esta ineludible e inaplazable labor.

Este material que ahora tienen ustedes en sus manos se constituye en un importantísimo apoyo en el proceso de (re)construcción de sus proyectos de vida, material que sólo cumplirá con su función en la medida en que su apuesta por el desarrollo y la paz del país, por su familia y por ustedes mismos sea, como estamos seguros, de corazón y fundamentada en un trabajo dedicado, responsable y comprometido.

Contenido

i. Proyecto de vida afectivo	7
Fase 1: Sensibilización	8
Actividad 1	8
Actividad 2	10
Fase 2: Comprensión	14
Actividad 3	14
Actividad 4	17
Fase 3: Aplicación	22
Actividad 5	22
Actividad 6	25
Fase 4: Innovación	28
Actividad 7	28
Actividad 8	30
ii. Proyecto de vida productivo	33
Fase 1: Sensibilización	34
Actividad 1	34
Actividad 2	39
Fase 2: Comprensión	42
Actividad 3	42
Fase 3: Aplicación	45
Actividad 4	45
Actividad 5	50
Fase 4: Innovación	54
Actividad 6	54
Actividad 7	55

iii. Proyecto de vida ciudadano	57
Fase 1: Sensibilización	58
Actividad 1	58
Fase 2: Comprensión	61
Actividad 2	62
Actividad 3	64
Fase 3: Aplicación	65
Actividad 4	65
Actividad 5	66
Fase 4: Innovación	67
Actividad 6	67
Actividad 7	69



Proyecto de vida afectivo

Construir una teoría sobre sí mismo y formular una estrategia
para mejorar sus competencias interpersonales

LAURA MILENA SEGOVIA NIETO



Fase 1: Sensibilización

Meta: *Identificar la forma en que se observa a sí mismo y la forma en que lo observan los demás, para poder propiciar mejoras en sus competencias interpersonales.*

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 1

Encuesta sobre mí

Escriba en cada una de las tablas que se presentan a continuación sus mayores cualidades y sus mayores defectos.

Observe cómo llenó Mariana el cuadro con sus cualidades y defectos.

Ejemplo

Cualidades			
Alegre	Vanidosa	Amiguera	Afectuosa
Estudiosa	Trabajadora	Cariñosa	Divertida
Habladora	Activa	Aseada	Hacendosa

Defectos		
Perezosa	Incumplida	Muy miedosa
Distraída	Complaciente	Desordenada
Irresponsable	Baja autoestima	Poco segura



Ahora es su turno.

Mis cualidades			

Mis defectos			

Como ya terminó de llenar sus tablas, pregúnteles a sus familiares, amigos y compañeros sobre sus cualidades y defectos. Con las respuestas que ellos le den, llene las tablas que se muestran a continuación.

Observe cómo llenó Mariana las tablas con las cualidades y los defectos que le dijeron sus familiares, amigos y compañeros.

Ejemplo

Cualidades según otros				
Justa	Alegre	Fiel	Amable	Creativa
Divertida	Trabajadora	Ordenada	Ingeniosa	Tierna

Defectos según otros				
Envidiosa	Arrogante	Complaciente	Baja autoestima	Creída
Poco segura	Ingenua	Distraída	Irresponsable	Celosa

Es su turno.

Mis cualidades según otros			

Mis defectos según otros			



ACTIVIDAD 2

Mi imagen

A continuación observará unos símbolos con diferente significado cada uno:

- ✓ Estoy de acuerdo con lo que opinaron las personas de mí, pero no lo puse en mi lista.
- ☺ Estoy de acuerdo con lo que opinaron las personas de mí y lo puse en mi lista.
- ☹ Estoy en desacuerdo con lo opinaron sobre mí y no esperaba que pensarán eso.
- X Estoy en desacuerdo con lo opinaron sobre mí, pero no me sorprende que piensen eso.

El ejercicio consiste en poner el símbolo que corresponda a cada una de las cualidades y cada uno de los defectos que las personas cercanas dijeron en el ejercicio anterior.

Miremos cómo realizó Mariana esta tarea.



Ejemplo

Cualidades de Mariana según otros									
Justa	☹	Alegre	☺	Fiel	✓	Amable	✓	Divertida	☺
Trabajadora	☺	Ordenada	✓	Ingeniosa	☹	Creativa	☹	Tierna	✓

Defectos de Mariana según otros									
Envidiosa	☹	Arrogante	X	Complaciente	☺	Baja autoestima	☺	Poco segura	☺
Ingenua	✓	Distraída	☺	Irresponsable	☺	Creída	X	Celosa	☹

Ahora, realice lo mismo con las tablas del ejercicio anterior donde escribió las cualidades y defectos que tiene usted según sus compañeros, familiares y amigos.

Mis cualidades según otros						

Mis defectos según otros						

Cuente el número de símbolos (☺, ☹, X, ✓) que aparecen en la tabla “Mis cualidades según otros” y “Mis defectos según otros”. Escríbalos a continuación. Al lado mostramos cómo Mariana contó cada ☺, ☹, X, ✓ y qué resultados obtuvo.

Mariana		Yo	
😊	8	😊	
✓	5	✓	
☹️	5	☹️	
x	2	X	

¡Es hora de leer su resultado!

A continuación encontrará la descripción de cada puntaje según la mayoría de símbolos que haya puesto en su tabla. Su puntaje le indicará a cuál de ellas pertenece. Es importante que sepa que puede pertenecer a más de una descripción.



Mayoría 😊:

¡Felicitaciones! Va por muy buen camino. Usted reconoce ciertas cualidades y defectos en usted mismo que también son importantes para la gente que lo rodea. Recuerde que sus cualidades y defectos hacen parte de lo que usted es. Estas características suyas también resultan importantes cuando se relaciona con las personas a su alrededor.

Mayoría ✓:

Aprender sobre uno mismo es importante. ¡Siga trabajando en eso! Actualmente usted sabe que tiene cualidades y defectos, aunque muchos no los ven como importantes o no se han detenido a pensar en ellos. Es momento de hacer suyas esas cualidades y defectos que los demás encuentran en usted y con los que usted está de acuerdo, para seguir trabajando en conocerse más a sí mismo.

Mayoría ☹️:

A veces las personas no piensan lo mismo que usted y usted no está de acuerdo con lo que ellos piensan. Quizá en su relación con esas personas, usted ha realizado acciones que los llevaron a pensar eso o también puede que esté mostrando una imagen que no es la que quiere mostrar. Es momento de volver a mirarse, reconocerse y decidir si quiere seguir siendo observado como no es o desea dar una imagen más adecuada de lo que usted cree de sí mismo.

4 ó más X:

¡Alerta! Es momento de volver a mirarse. Recuerde que usted no está solo en el mundo y que también es importante cómo lo ven los demás. Siga en el camino de conocimiento personal y decida si aquello que las demás personas ven en usted corresponde a lo que usted es. Sea o no así, usted ha dado un paso en el reconocimiento de sí mismo que también incluye la imagen que muestra a los demás.



Ejemplo

Mariana obtuvo mayoría de 😊, lo que indica que va por un buen camino y reconoce sus cualidades y defectos y también sabe que esas cualidades y defectos son importantes para la gente que la rodea.

Aun así, también obtuvo 4 o más 😞; esto la alerta a revisar lo que los demás piensan de ella para saber si eso es lo que ella quiere mostrar o lo que ella es.

Encuentre los suyos. Recuerde que pudo haber obtenido más de un resultado.

Mi mayoría fue _____ ... lo que indica...

También obtuve _____ ...lo que indica...

Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- *Comprender la utilidad de conocerse a sí mismo (cualidades, defectos, creencias y afectos) a la hora de valorarse y relacionarse con otros.*
 - *Elaborar una teoría sobre sí mismo incluyendo cualidades, defectos creencias y afectos.*

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 3

¿Quién soy yo?

Dibújese usted mismo.

En este dibujo resalte las características que considere más importantes. Trate de incluir elementos que muestren sus cualidades, defectos, sentimientos, afectos y aquello en lo que cree. También ponga en su dibujo a las personas más importantes de su vida. Para esta actividad puede usar globos, flechas, símbolos, nubes para representar lo que se acaba de mencionar.

Use su imaginación, ¡todo está permitido! Si quiere, también puede usar una tabla debajo del dibujo para anotar más características que considere importantes. Después, comparta el dibujo con sus compañeros.



¿Una teoría sobre uno mismo?

Para realizar una teoría sobre sí mismo necesita conocer sus creencias, sus afectos y sus roles. También es importante que reconozca cómo estos se relacionan con el mundo que lo rodea, cómo hacen valoraciones diferentes y se ven en constante reevaluación. (De Zubiría, *La afectividad humana*).

También, al elaborar una teoría sobre sí mismo debe tener claro que es parte de un grupo social con el que comparte ciertos valores, afectos y roles y en el cual algunos valores, por ejemplo ser fuerte, son más importantes que otros.

Tener una teoría sobre cómo es uno mismo ayuda a entender por qué reacciona de maneras diferentes ante situaciones diferentes o por qué considera ciertas características de otras personas más importantes que otras. También, por qué prefiere ciertos espacios, y ciertas situaciones y actividades sobre otras.

Mariana realizó el siguiente ejercicio sobre sí misma y lo compartió con todos en el salón de clase.

Ejemplo

Mariana



Cómo creo que soy...

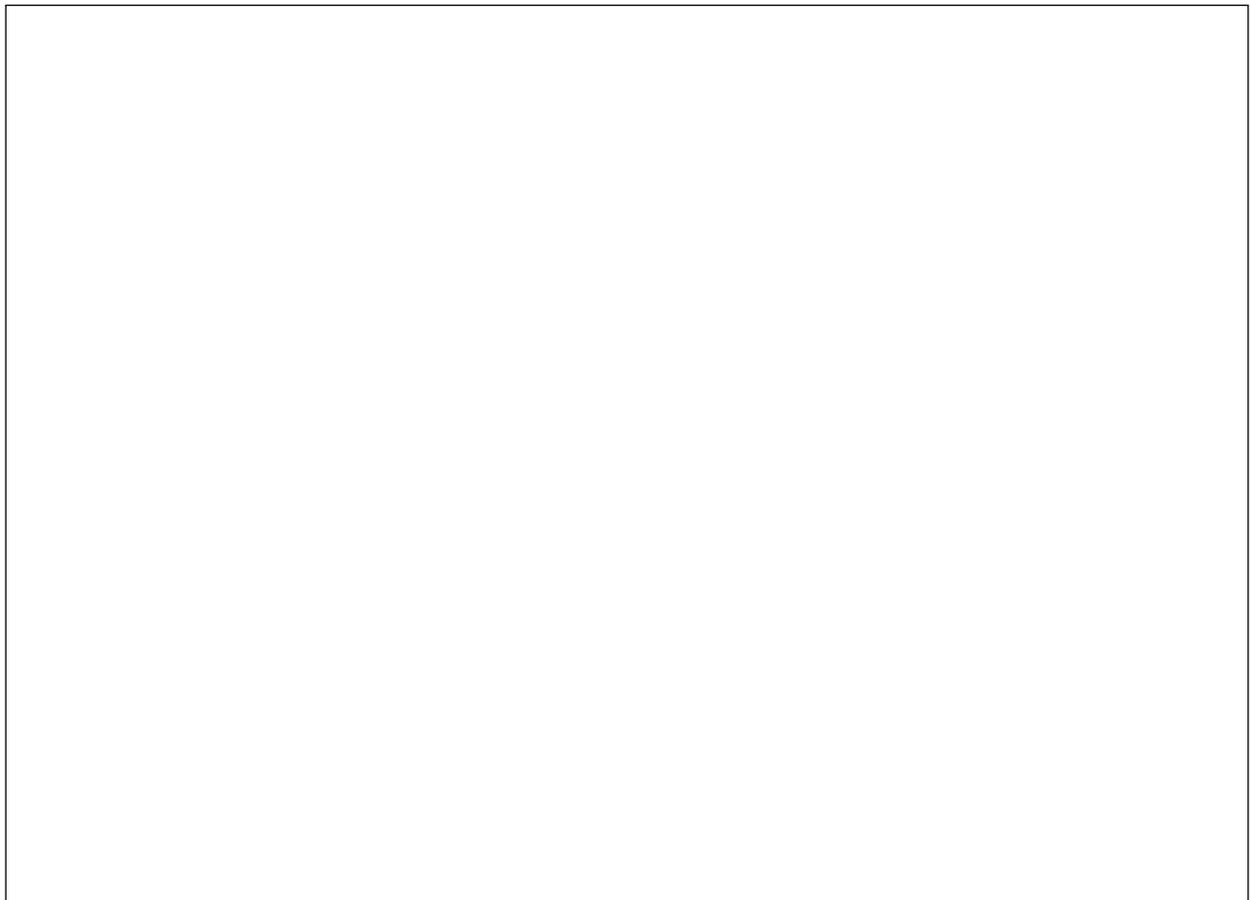
Alegre	Perezosa	Creo en Dios	Me gusta la limpieza	Habladora
Estudiosa	Distraída	Amiguera	Exigente	Fuerte

◀ **Lo que quiero compartir de mí a mis compañeros de clase y profesor:**

- Soy una persona muy alegre que casi nunca se pone de mal genio.
- Me gusta mucho trabajar y creo que es muy importante hacerlo.
- Me considero muy trabajadora. Me gusta hacer actividades con las manos, pues soy muy hábil.
- También soy vanidosa, me gusta cuidarme, arreglarme el cabello, hacer ejercicio y estar bonita.
- Creo que tiene que haber justicia. Si uno hace un favor se lo deben devolver. Así mismo, si alguien hace algo malo recibirá su castigo y si hace algo bueno su premio. Dios es el encargado de implantar la justicia. Creo mucho en Dios y siempre voy a misa.
- Me la llevo muy bien con mi esposo y mis hijos.

Ahora, realice su dibujo. No olvide representar sus cualidades, defectos, afectos y creencias. También puede señalar sus relaciones más cercanas (familiares, amigos, etc.). **¡Manos a la obra!**

_____ (Nombre)





Cómo creo que soy...			

Lo que quiero compartir de mí a mis compañeros de clase y profesor:



ACTIVIDAD 4

Mi teoría

Ya ha reconocido ciertas cualidades y defectos suyos y ha identificado creencias y afectos; sabe también algunas cosas que los demás piensan de usted. Es momento de armar con toda esa información una teoría de sí mismo.

Para eso va a llenar esta sencilla encuesta sobre usted. Recuerde ser lo más sincero posible. La teoría sobre usted mismo incluye cualidades y defectos, lo que cree y lo que siente, y lo que piensa y siente sobre lo que los demás creen de usted.

¡Eso es usted!

Observe cómo llenó Mariana la encuesta.

Ejemplo

¿Quién soy?

- Me llamo: Mariana
- Mi actividad favorita es: coser
- Mi lugar favorito es: los parques
- Me hace muy feliz: salir a pasear con mi familia
- Me pone muy triste: pelear con mi esposo
- Me da mal genio: que no me devuelvan los favores
- Lo que más me gusta de mí es: que puedo hacer manualidades bonitas
- Lo que más me molesta de mí es: que soy muy insegura y no tengo confianza
- Las personas más importantes para mí son: mi esposo y mis hijos

- Creo que es importante ser una persona: honesto y fiel
- Creo que es importante tener: dinero, casa y familia
- Creo que debo mejorar: mi responsabilidad
- Creo que debería cambiar: mi inseguridad y mi baja autoestima
- Quiero en seis meses haber: mejorado mi inseguridad
- Quiero en un año haber: conseguido plata para mejorar mi casa

- Lo que más me gusta de otros es: su alegría
- Lo que más me molesta de otros es: su pesimismo
- Me siento feliz con mis relaciones cercanas
- Espero que las personas cercanas a mí sean cariñosas
- Cuando tengo un problema con personas cercanas a mí, yo: trato de no pelear

- Yo podría ser más segura de mis decisiones para mejorar mis relaciones.
- Cuando yo soy muy complaciente y temerosa empeoran mis relaciones.
- Estoy dispuesta a cambiar mi inseguridad y el ser complaciente, para mejorar mis relaciones con los demás.

Ahora, responda la encuesta.



¿Quién soy yo?



- Me llamo:

- Mi actividad favorita es:

- Mi lugar favorito es:

- Me hace muy feliz:

- Me pone muy triste:

- Me da mal genio:

- Lo que más me gusta de mí es:

- Lo que más me molesta de mí es:

- Las personas más importantes para mí son:

- Creo que es importante ser una persona:

- Creo que es importante tener:

- Creo que debo mejorar:

- Creo que debería cambiar:

- Quiero en seis meses haber:

- Quiero en un año haber:

- Lo que más me gusta de otros es:

- Lo que más me molesta de otros es:

- Me siento _____ con mis relaciones cercanas.
- Espero que las personas cercanas a mí sean:

- Cuando tengo un problema con personas cercanas a mí, yo:

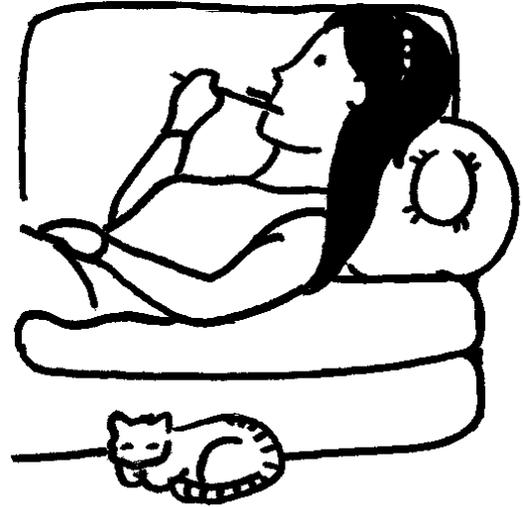
- Yo podría ser / tratar _____
para mejorar mis relaciones.
- Cuando yo soy / hago _____
empeoran mis relaciones.
- Estoy dispuesto(a) a cambiar _____
para mejorar mis relaciones con los demás.

Ya ha respondido las preguntas. Con esa información redacte un párrafo en el que describa quién es usted.

Mariana ya redactó su párrafo “¿Quién soy?”, usando las respuestas de su encuesta. Observe cómo lo hizo.

Fase 3: Aplicación

- Metas:**
- Afianzar los conocimientos que sobre sí mismo ha adquirido para emprender acciones que mejoren cómo se siente consigo mismo y cómo valora a los demás.
 - Ejecutar cambios en su vida y hacerles un seguimiento orientado al desarrollo de procesos de valoración (autovaloración y valoración externa) que lleven a mejorar su relación y su historia de vida.



Tiempo: 1 jornada de trabajo



ACTIVIDAD 5

Aspectos a mejorar

Ya ha realizado una teoría sobre usted mismo y sabe cómo esa teoría -que incluye sus creencias, sentimientos, cualidades, defectos, etc.- afecta sus relaciones y su vida. Ahora es momento de planear formas para mejorar aquellas cosas que le molestan a usted y a los demás (sus defectos).

Para ello, vuelva a ver las listas de defectos (los que usted reconoció y los que le dijeron los demás). Luego, numere del 1 al 6 los defectos que considere más importantes o los que más dificultades le traen. Asigne 1 al más importante y 6 al menos importante.

Observe cómo realizó Mariana la actividad.



Ejemplo

Mi lista de mis defectos	La lista de mis defectos según otros
Baja autoestima	Celosa
Poca seguridad en mí misma	Arrogante
Complaciente	Envidiosa
Distraída	Ingenua
Irresponsable	Creída
Miedosa	Baja autoestima
Exigente	Poca seguridad en mí misma
Desordenada	Complaciente

1. Poca seguridad en mí misma: mi defecto **más importante** o el que más me afecta
2. Baja autoestima
3. Irresponsable
4. Complaciente
5. Miedosa
6. Distraída: mi defecto **menos importante**

Ahora, realice usted la actividad.

Mi lista de mis defectos	La lista de mis defectos según otros

1. Mi defecto **más importante** _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. Mi defecto **menos importante** _____

Revise su encuesta “Quién soy yo” y lea con atención la respuesta que dio en las últimas tres preguntas. Escriba su respuesta a continuación, seguida de los tres defectos más importantes. Subraye si alguna de sus respuestas tiene que ver con los defectos que puso.

Ejemplo

Mariana escribió sus respuestas. Observe que sólo puso las respuestas que dio a las tres últimas preguntas; escribió sus defectos más importantes y subrayó aquellos que se repetían.

1. Más segura de mis decisiones
2. Muy complaciente y temerosa
3. Mi inseguridad, ser complaciente
4. Poca seguridad en mí misma
5. Baja autoestima
6. Irresponsable

Ahora escriba usted sus respuestas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Si en su lista hay respuestas subrayadas (ideas repetidas), únalas y vuelva a realizar la lista.

Ejemplo

Mariana vio que tenía varias repetidas y volvió a hacer su lista.

1. Mejorar mi seguridad (incluye 1, 3 y 4)
2. Ser menos complaciente (incluye 2 y 3)
3. Baja autoestima
4. Irresponsable

Ahora, escriba su respuesta después de revisar que no haya ninguna repetida.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



ACTIVIDAD 6

Plan de mejora

Ya ha elegido unas características tuyas que desea mejorar; es momento de pensar en acciones para lograrlo. En esta actividad creará un plan compuesto por acciones concretas, para aplicarlo durante una semana, y así observar los cambios que se producen ante sus acciones en la situación que eligió.

Recuerde que su acción debe ser concreta y sencilla (qué día va a trabajar determinado defecto, con qué persona y cómo –hecho concreto–).

Observe primero cómo realizó Mariana la actividad.

Ejemplo

Mi plan			
Defecto	Día	Persona	Acción
Poca seguridad en mí misma	Lunes, miércoles y viernes	Amigos y vecinos	Voy a tratar de decir lo que pienso sobre el tema que estén hablando, a pesar de que los demás no estén de acuerdo.
Me dejo influenciar por lo que piensan las otras personas	Domingo	Esposo	Voy a cocinar el almuerzo que hace rato quiero y no he preparado.
Baja autoestima	Martes, jueves y sábado por la noche	Mariana (yo)	Pensar en las cosas que hice bien ese día y el anterior para felicitarme frente al espejo.
	Todos los días por la mañana	Mariana (yo)	Cuando me esté arreglando frente al espejo, voy a decirme una cosa positiva sobre mí.
Irresponsable	Martes	Con mi jefe	Voy a tener lista la información que me pidieron.
	Sábado	Con mi profesora	Voy a entregarle la cartilla con la tarea terminada.

Es su turno de plantear acciones para mejorar esa situación que le incomoda. Recuerde plantear acciones que usted crea que puede realizar en el tiempo que lo proponga. A veces las cosas pequeñas pueden dar enormes resultados.



Mi plan			
Defecto	Día	Persona	Acción

Fase 4: Innovación

- Metas:**
- Formular una estrategia para seguir aprendiendo más sobre sí mismo y sobre cómo se relaciona a partir de sus características.
 - Proponer actitudes creativas frente a sus problemáticas y a las relaciones que establece con otros.

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 7

Revisar sus resultados

Hasta este momento, usted desarrolló su plan con acciones concretas. Ahora debe revisar si le sirvieron. Si no fue así, debe hacer un nuevo plan que sí le sirva y que realmente le ayude a mejorar su relación con los otros. Para esto, fórmese preguntas que le demuestren si sus planes sirven y respóndalas. A continuación le ayudamos con un pequeño cuestionario. Usted puede realizar más preguntas si lo considera necesario.

Revisemos cómo lo hizo Mariana.

Ejemplo

Conteste:

1. ¿Hizo todo lo que escribió en su plan? Sí No
2. ¿Qué le faltó?

Sostener mi opinión durante las conversaciones con mis amigas y vecinos. Traté de hacerlo, pero me daba mucho miedo que alguien no estuviera de acuerdo conmigo. Entonces, al final no lo hice ninguno de los días que me lo había propuesto.



3. Si no hizo todo lo que escribió en su plan, pues manos a la obra, ¡hágalo! Revise qué dejó de hacer y hágalo. Si le sirve, vuelva a hacer la actividad 6, pero esta vez completa.

4. Lo que hizo en su plan ¿le ha generado cambios positivos en su relación con los demás?

Sí No

5. ¿Cuáles?

Me siento más feliz conmigo misma y creo que eso se ha notado en mi relación con mi esposo y mis hijos. A ellos les gusta escucharme cuando expreso lo que me gusta y siento que ha mejorado la comunicación con mis hijos. También, mi esposo me propuso ir este fin de semana al parque con los niños. Me siento muy feliz.

6. ¿Cree que valió la pena su plan?

Sí No

7. Cuando pensaba en su plan, ¿qué quería que pasara en la relación con otras personas?

Quería sentirme mejor y fortalecer las relaciones que tengo con mi esposo y con mis hijos. Quería que ellos confiaran más en mí y que yo pudiera confiar más en ellos. También quería que escucharan mi opinión y pudiéramos hablar mejor.

8. De 1 a 5, donde 1 es lo más bajo y 5 lo más alto, califique si con su plan logró lo que contestó en la pregunta 6.

1 2 3 4 5

Mariana se dio cuenta de cuánto le sirvió su plan. Parece que tuvo buenos resultados. Ahora, revise usted cómo le fue con su plan.

Conteste:



1. ¿Hizo todo lo que escribió en su plan? Sí No

2. ¿Qué le faltó?

3. Si no hizo todo lo que escribió en su plan, pues manos a la obra ¡hágalo! Revise qué dejó de hacer y hágalo. Si le sirve, vuelva a hacer la actividad 6, pero esta vez completa y con hechos concretos que sienta que puede realizar.

4. Lo que hizo en su plan, ¿le ha generado cambios positivos en su relación con los demás?

Sí No

5. ¿Cuáles?

6. ¿Cree que valió la pena su plan? Sí No

7. Cuando pensaba en su plan, ¿qué quería que pasara en la relación con otras personas?

8. De 1 a 5, donde 1 es lo más bajo y 5 lo más alto, califique si con su plan logró lo que contestó en la pregunta 6.

1 2 3 4 5



ACTIVIDAD 8

Juego de roles

Hasta el momento ya ha aprendido a conocerse más a sí mismo y sabe cómo lo ven los demás. También ha realizado un plan concreto con unas acciones para mejorar sus relaciones a partir del conocimiento de sí mismo. Igualmente, ya evaluó los resultados del plan.

Es momento de crear nuevas formas para seguir mejorando sus relaciones interpersonales. Elija un animal con el que usted se identifique y siente que puede ejemplificar muchas de sus cualidades, defectos y afectos.

Reúnanse en grupos de cinco personas; ninguno conoce el animal que los demás eligieron. Luego, comience a actuar como su animal; produzca el sonido, arrodílese, muévase; haga todo lo necesario para que sus compañeros puedan reconocer el animal que representa.

Recuerde que cuando usted se vuelve cierto animal también tiene relaciones específicas con otros tipos de animales. Trate de relacionarse de la manera que lo haría su animal con los anima-



les que cree que representan sus compañeros. Para crear formas de relacionarse con las personas es importante saber quién es usted (su animal) y quién es el otro (su respectivo animal).

¡Cuidado! Se puede llevar grandes sorpresas cuando ese compañero con el cual usted se relacionó y realizó acciones para relacionarse como gato, resulte ser un feroz león dispuesto a comerlo.

Ejemplo

Mariana escribió en un papel secreto el animal que cree que la representa mejor: “la araña”.

Mariana trabajó con Pablo que se identificó con el zancudo; Andrés, con el camaleón; Camila, con un león y Daniela, con un ciervo.

Mariana (araña) comenzó a actuar su personaje, y aunque sabía que Andrés podía ser un camaleón, no se alejó de él (los camaleones comen arañas). También, Daniela (ciervo) se acercó a Mariana y comenzó a molestar cerca de su territorio; como defensa de su territorio, Mariana atacó a Daniela para que se alejara. En cambio, se quedó quieta y sigilosa cuando llegó Pablo volando.

Después de la actividad, conteste las siguientes preguntas.

- ¿Qué fue lo más difícil del juego?

- ¿Actuó diferente con cada uno de los animales (compañeros)? _____.

- ¿Por qué?

- ¿Qué acciones hizo para relacionarse con los animales que no identificó?

- ¿Pueden las acciones que escribí en la respuesta anterior ser usadas en su vida?

- ¿Estas acciones contribuyen a mejorar su relación con las personas cercanas (familiares, amigos, etc.)?



Recuerde que...

Conocerse a sí mismo es una actividad de toda la vida. Siempre habrá algo nuevo que descubra sobre usted y nuevas situaciones que lo hagan cambiar.

Tenga en cuenta que cuanto más conozca sus afectos, creencias, roles y otras características, será más fácil solucionar las situaciones de la vida y los problemas, y tomar decisiones.

No olvide que, como usted, la gente que lo rodea también tiene creencias, roles, afectos y características que, al igual que las suyas, son importantes para relacionarse con las personas.



Proyecto de vida productivo

Reconocer sus potencialidades en un campo del talento

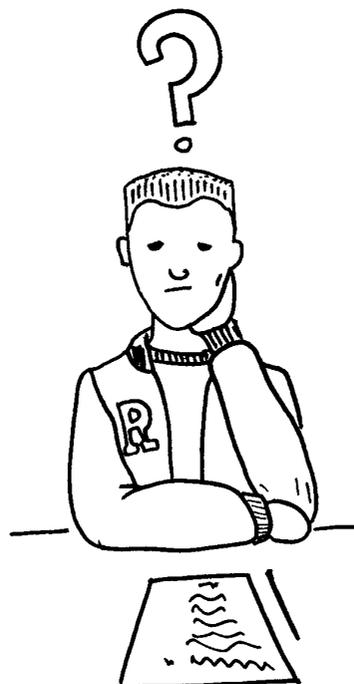
EDNNA LUCENA ACOSTA GIL



Fase 1: Sensibilización

Meta: - Valorar y establecer sus avances en el reconocimiento de su potencial talento.

Tiempo: 3 horas



Nota

Para el desarrollo de este proyecto es necesario que haya realizado previamente:

- Evaluación de Exploración y desarrollo de talentos
- Libro de recuperación de experiencias
- Proyecto de exploración



ACTIVIDAD 1

Analizar los resultados de la evaluación de Exploración y desarrollo de talentos

Para realizar esta actividad requiere tener a mano los resultados de la prueba de Exploración y desarrollo del talento; si no se la han entregado, pregúntele a su docente qué debe hacer para obtenerla.

¿En cuál campo del talento (técnico, deportivo, psicológico, científico, artístico) obtuvo **mejor resultado general**?

Veamos cómo lo hizo Luz Ángela:

En primer lugar, Luz Ángela revisó la tabla de su informe de evaluación e identificó cada uno de los cinco campos del talento:



Campos del talento

- **Técnico**, en el que se encuentran los individuos a los que les interesa y se les facilita comprender el funcionamiento y manipulación de mecanismos, aparatos y herramientas, de tipo natural y artificial.
- **Deportivo**, en el que se encuentran los individuos que se interesan por participar en prácticas deportivas. Consideran muy importante preservar su estado físico y son personas altamente competitivas.
- **Psicológico**, en el que se encuentran los individuos que comprenden con mayor facilidad la mente (pensamientos, intereses, sentimientos, comportamientos) de los otros o de los grupos.
- **Científico**, en el que se encuentran los individuos que se interesan por entender y explicarse la realidad que los rodea; así como aquellas que comprenden fácilmente ideas relacionadas con los fenómenos de la naturaleza y la sociedad.
- **Artístico**, en el que se encuentran los individuos que tienen gran sensibilidad para ver lo estético y lo artístico en lo cotidiano, lo cual quizá otros no perciben. Muestran también grandes capacidades expresivas (corporales, escritas, orales).

Así mismo, Luz Ángela comprendió que para cada campo de talento le dan información sobre dos aspectos:

1. **Campo de potencial de desarrollo del talento**, el cual se puede establecer revisando la calificación del **resultado general**, y se interpreta según los siguientes criterios:
 - **Alto**: significa que hay una clara y única preferencia en dicho componente hacia ese campo.
 - **Medio**: significa que aunque evidencia una tendencia en este componente hacia ese campo, hay así mismo alguna otra preferencia.
 - **Bajo**: significa que hay una muy leve inclinación en este componente hacia ese campo, habiendo también leves inclinaciones hacia otros campos.
 - **Nulo**: significa que no presenta ninguna inclinación en el componente hacia ese campo.
2. **Nivel de aprendizaje del talento**, el cual arroja información sobre si hemos emprendido o no algún tipo de formación en ese campo del talento. Para ello, la información que debemos valorar es la referente a los componentes del talento, prestando especial atención a las **actitudes, conocimientos y habilidades**, pues estos nos indican si además de tener potencialidad, hemos emprendido acciones que contribuyan a formar nuestra área de potencial talento.

Para entenderlo mejor, tenga en cuenta qué significa cada componente evaluado para cada campo del talento:

- **Intereses**, es decir, sus gustos y deseos por saber de algo o desempeñarse en algo.
- **Actitudes**, es decir, su valoración o postura frente a un aprendizaje o desempeño.
- **Conocimientos**, es decir, los saberes que ha adquirido sobre un desempeño o área del conocimiento.
- **Aptitudes**, es decir, aquello que se le facilita aprender y comprender.
- **Habilidades**, es decir, las destrezas aprendidas o desarrolladas a través de la práctica.

Una vez Luz Ángela identificó y comprendió la información que le reportan en su informe, puede establecer en cuál campo del talento tiene mejor calificación en el **resultado general**.

PROGRAMA COLOMBIANO DE FORMACIÓN PARA LA REINTEGRACIÓN
Sistema de monitoreo y evaluación
Componente resultados _____
Evaluación de exploración y desarrollo del talento

Documento de Identidad No.:	Departamento:
Municipio:	Establecimiento:
Ciclo:	

Campo	Aspecto	Nivel de cada componente		
TÉCNICO	Campo de potencial de desarrollo del talento	Resultado general	Intereses	Aptitudes
	Nivel de aprendizaje del talento	Actitudes	Conocimientos	Habilidades
DEPORTIVO	Campo de potencial de desarrollo del talento	Resultado general	Intereses	Aptitudes
	Nivel de aprendizaje del talento	Actitudes	Conocimientos	Habilidades



Campo	Aspecto	Nivel de cada componente		
PSICOLÓGICO	Campo de potencial de desarrollo del talento	Resultado general	Intereses	Aptitudes
	Nivel de aprendizaje del talento	Actitudes	Conocimientos	Habilidades
CIENTÍFICO	Campo de potencial de desarrollo del talento	Resultado general	Intereses	Aptitudes
	Nivel de aprendizaje del talento	Actitudes	Conocimientos	Habilidades
ARTÍSTICO	Campo de potencial de desarrollo del talento	Resultado general	Intereses	Aptitudes
	Nivel de aprendizaje del talento	Actitudes	Conocimientos	Habilidades

En el caso de Luz Ángela, se puede evidenciar que en el **campo de talento deportivo** obtuvo un resultado general **alto**. Esto indica que ella ha detectado claramente que en el mundo deportivo tiene un potencial, el cual debe seguir formando y trabajando al orientar y construir su proyecto de vida productivo.

Ahora que ya ha comprendido la información que le reportan en su evaluación de **exploración y desarrollo del talento**, ¿en cuál campo del talento (técnico, deportivo, psicológico, científico, artístico) obtiene mejor **resultado general**?

Para contestar la pregunta, ayúdese de la siguiente tabla:

Campo o campos en los que obtuvo en el resultado general: alto	
Campo o campos en los que obtuvo en el resultado general: medio	
Campo o campos en los que obtuvo en el resultado general: bajo	
Campo o campos en los que obtuvo en el resultado general: nulo	



¿Qué puedo hacer con estos resultados?

Si tiene algún campo de talento en **alto**¹, ¡**felicitaciones!**, quiere decir que usted tiene una mayor claridad hacia dónde orientar sus esfuerzos y tomar decisiones sobre la formación para el trabajo y las experiencias productivas que debería buscar para continuar en la construcción de su proyecto de vida productivo.

Si no tiene ningún campo de talento en alto, pero localiza alguno en **medio**², **debe corroborar su potencial campo de talento**. Esto quiere decir que deberá emprender algunas acciones de exploración como realizar algún curso de formación para el trabajo o buscar una experiencia productiva en ese campo o esos campos del talento, que le permitan tener mejor criterio para tomar decisiones a futuro que contribuyan a orientar y construir su proyecto de vida productivo.

Si no tiene ningún campo en alto o medio, pero tiene alguno en **bajo o nulo**, **debe explorar**. Esto significa que debe procurar tener experiencias de formación o productivas en los diferentes campos del talento para que pueda tener el criterio que necesita para tomar decisiones sobre lo que le gustaría hacer en la vida, partiendo de que pueda tener claridad sobre dónde tiene sus mayores intereses, aptitudes y habilidades.

- 1 Si tiene algún campo del talento en alto, es normal que ubique otros campos en medio, bajo o nulo, por lo que las demás observaciones no aplican para usted y no debe tenerlas en cuenta.
- 2 Si tiene algún campo del talento en medio, pero no alto, es normal que ubique otros campos en bajo o nulo, por lo que las demás observaciones no aplican para usted y no debe tenerlas en cuenta.



ACTIVIDAD 2

¿Tengo la posibilidad de decidir y escoger lo que quiero hacer y ser en la vida?



Para esta actividad es indispensable haber realizado el proceso de recuperación de experiencias y haber desarrollado el proyecto de exploración. En caso que no los haya realizado, pídale las indicaciones a su docente para que pueda desarrollarlas y una vez las culmine, continúe con su proceso en este proyecto.

Esta es una pregunta que la mayoría de las personas no se plantea, porque consideran que no está bajo su control escoger o decidir lo que pueden hacer y ser en la vida, sino que depende de las circunstancias, de las oportunidades que se vayan presentando. Pero, ¿tiene que ser así?

Para muchas personas que no han tenido la posibilidad de estudiar y cualificarse para el trabajo, seguramente toda su vida tendrán que someterse a tener que hacer lo que se pueda, lo que se presente. Por lo general, tendrán que desempeñarse en actividades muy mal pagadas, en condiciones que no les son favorables y, lo más triste, hacer lo que no les gusta y no quieren; razón por la cual viven muy infelices, quejándose de su vida y su suerte.

Una de las decisiones más importantes que debe tomar una persona en la vida tiene que ver con lo que quiere hacer y, por tanto, lo que va a ser en la vida. En otras palabras, a lo que se va a dedicar a lo largo de su vida adulta productiva. Esta es una decisión que requiere mucho conocimiento de sí mismo: de los propios gustos e intereses, así como de lo que se le facilita y dificulta aprender y hacer.

En la medida que usted pueda contestarse estas preguntas, podrá evaluar qué debe hacer para capacitarse y formarse, qué tan fácil o difícil será -en el medio donde se encuentra- tener oportunidades para ser productivo y cómo podrá desempeñarse (empleado, jefe o empresario).

Trabajar el libro de recuperación de experiencias le permitió reconocer su experiencia productiva. En algunos casos, dichas experiencias aportan muchos beneficios y en otros, no tanto; pero haber tenido la posibilidad de vivirla permite reflexionar y tomar decisiones en el futuro.

Ahora responda:

- Lo que ha hecho en el pasado en su vida productiva, ¿es lo que quiere para su vida en el futuro? Justifique su respuesta:

El proyecto de Exploración le ha propuesto realizar una serie de actividades para que pueda ampliar su experiencia y reconocer diferentes campos de la realidad. Ahora:

- ¿Tiene claro a qué clase de actividad quiere dedicarse el resto de su vida productiva? Justifique su respuesta:

Complemente su reflexión respondiendo estas preguntas:

- ¿Tiene claro qué actividad productiva **le motiva e interesa** tanto que está dispuesto a esforzarse y dedicarle muchas horas de su vida a realizarla?

- ¿Tiene claro qué actividad productiva puede desempeñar de **manera competente**, porque se le facilita entenderla y hacer su trabajo o generar productos mejor que otros?



- ¿Tiene claro lo que debe hacer para mejorar sus competencias para ser mejor en lo que quiere hacer y ser en la vida?

Fase 2: Comprensión

Meta: - Comprender los aspectos que debe tener en cuenta para establecer sus potencialidades en un campo del talento.

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 3

Preparar el terreno para tomar una decisión trascendental en la vida

Tener clara la respuesta a una de las preguntas que definirá buena parte de lo que seremos -**¿qué voy a ser y hacer en la vida?**- requiere reflexión y toma de conciencia sobre los aspectos clave que nos ayudarán a tomar la decisión adecuada.

Tenga en cuenta que tomar la decisión adecuada le aportará la motivación necesaria para esforzarse, dedicarle el tiempo y hacer los sacrificios que requiere para desempeñarse en el mundo productivo. Así mismo, le será más fácil sortear las dificultades habituales en el mundo del trabajo y no desistir en el primer contratempo. Hacer lo que uno quiere y le gusta, genera la fuerza y la energía necesarias para encontrar la solución a los problemas, para luego sentir la satisfacción y el orgullo cuando somos capaces de hacer nuestro trabajo y obtener buenos resultados.

Pero equivocarse en dicha decisión puede generarle muchos problemas; posiblemente no disfrutará lo que hace y, por tanto, le será difícil levantarse temprano, ir a su lugar de trabajo, pasar buena parte del día esforzándose haciendo lo que no le gusta, cumpliendo órdenes y exigencias sin obtener los resultados que se esperan de usted. Estas situaciones lo someterán a una vida de insatisfacción e infelicidad.

¿Qué hacer para no equivocarse?

A continuación se presenta un proceso que le ayudará a identificar el campo de talento donde usted puede tener mayor potencial.



Una persona puede desarrollar su talento si tiene claro dónde están sus **intereses**, y sabe qué tanto se le **facilita entender** la realidad relacionada con esos intereses y qué tantas **habilidades** tiene para desempeñarse en esa realidad.

Por ejemplo:

Ana María es una apasionada del mundo de la estética, sueña con trabajar o tener su propio salón de belleza; cuando lee un libro o ve algún documental sobre el mundo de los estilistas, se le facilita entender las ideas relacionadas con el cuidado de las personas para que se sientan y se vean bien; aplica en ella y demás miembros de su familia las técnicas o trucos para que siempre se vean y luzcan adecuadamente, haciéndolos sentir muy bien.

Ana María podría ser una estilista talentosa.

El proceso de identificación de su campo de talento consiste en una serie de preguntas. Esperamos que las responda con toda sinceridad, teniendo en cuenta el trabajo de exploración del talento que ha realizado previamente: **Recuperación de experiencias y Proyecto de Exploración.**

Hoy es el momento para comenzar su proceso de identificación del talento que naturalmente lo encamine a hacer y ser lo que quiere y, por tanto, a trabajar duro día a día para mejorar y encontrar la satisfacción y felicidad que proporciona ser una persona productiva que contribuye al bienestar de la sociedad.

¡Manos a la obra!

1. Primer paso: ¿Qué me ha interesado frecuentemente durante el transcurso de mi vida?

2. Segundo paso: ¿Qué se me ha facilitado saber acerca de lo que me ha interesado en el transcurso de mi vida?

3. Tercer paso: ¿Qué sé acerca de lo que se me ha facilitado saber?

4. Cuarto paso: ¿Qué he hecho acerca de lo que se me ha facilitado saber?

5. Quinto paso: ¿De qué calidad (qué tan bueno) es lo que he hecho?

6. El oficio o profesión que se relaciona con lo que me ha interesado, lo que sé y la calidad de lo que he hecho es:

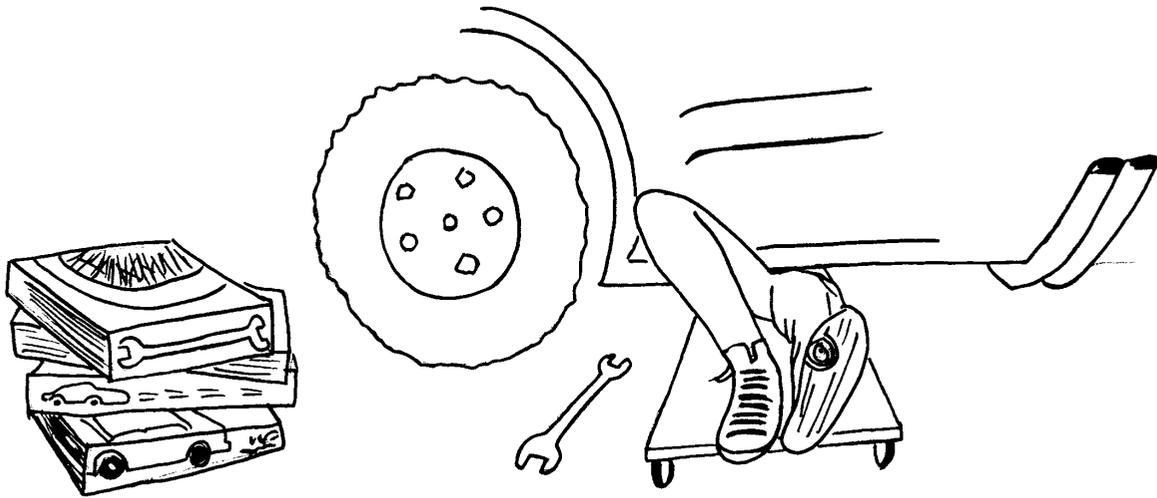
¡Felicidades, acaba de identificar su campo de potencial talento!



Fase 3: Aplicación

Meta: - Planear cambios en su vida que conduzcan a mejorar y potenciar su talento.

Tiempo: 3 horas



ACTIVIDAD 4

Hablando con expertos

En el oficio o profesión que haya identificado como suyo, se encuentra su talento potencial. Contacte dos personas que se desempeñen en el mismo oficio o profesión, que sean reconocidas porque les apasiona lo que hacen y con la experiencia suficiente (3 años seguidos o más) para que le den información confiable que le ayude a tomar decisiones sobre lo que deberá mejorar para desarrollar su talento.

Para ello, pídale a los expertos que le contesten las siguientes preguntas.

Experto 1

Nombre: _____

Ocupación: _____

Lugar donde labora: _____

Cargo: _____

Años de experiencia: _____

- ¿Por qué le gusta lo que hace?

- ¿De qué manera lo que hace contribuye a mejorar la vida de otras personas?

- ¿Qué tuvo que aprender para desempeñarse adecuadamente en lo que hace?

- ¿Cómo lo aprendió? (si asistió a un centro de educación especializada, indique cuál y cuánto tiempo)



- ¿Cuántos años (entre su formación y experiencia) ha tenido que dedicarle a aprender lo que sabe?

- ¿Qué debe hacer una persona en este oficio o profesión para ser reconocido como talentoso en el medio?

- ¿Qué oportunidades de desempeño tiene una persona que se dedica a este oficio o profesión?

- De lo que ha hecho, ¿qué lo llena de orgullo y lo hace sentir satisfecho de quien es?

- ¿Qué consejo me daría para que yo pueda llegar a ser una persona talentosa en este oficio o profesión?

Experto 2

Nombre: _____

Ocupación: _____

Lugar donde labora: _____

Cargo: _____

Años de experiencia: _____

- ¿Por qué le gusta lo que hace?

- ¿De qué manera lo que hace contribuye a mejorar la vida de otras personas?

- ¿Qué tuvo que aprender para desempeñarse adecuadamente en lo que hace?

- ¿Cómo lo aprendió? (si asistió a un centro de educación especializada indique, cuál y cuánto tiempo)



- ¿Cuántos años (entre su formación y experiencia) ha tenido que dedicarle a aprender lo que sabe?

- ¿Qué debe hacer una persona en este oficio o profesión para ser reconocido como talentoso en el medio?

- ¿Qué oportunidades de desempeño tiene una persona que se dedica a este oficio o profesión?

- De lo que ha hecho, ¿qué lo llena de orgullo y lo hace sentir satisfecho de quien es?

- ¿Qué consejo me daría para que yo pueda llegar a ser una persona talentosa en este oficio o profesión?



ACTIVIDAD 5

Planeando lo que debo mejorar para ser talentoso

Después de haber realizado las entrevistas con los expertos, conteste las preguntas que se plantean en la primera tabla, valorando lo que debería hacer para mejorarlo.

Las respuestas que dé a cada una de las preguntas en **¿Qué debo hacer para mejorar?** se convertirán en las metas que definirán su plan de mejora para convertirse en un **talentoso**. Para que no se queden en propósitos, en la tabla 2 conteste **¿Cómo lo haré? ¿Dónde y cuándo?**

Para mayor comprensión, mire cómo lo hizo Diego.

Ejemplo

Diego ha identificado que quiere ser profesor, por ello realizó las entrevistas a dos de sus profesores del colegio y luego de leer y reflexionar sobre lo que ellos le contestaron, resolvió:

Pregunta	Mi respuesta	¿Qué debo hacer para mejorar?
¿Qué tanto he aprendido del oficio o profesión en la que quiero llegar a ser un talento?	Hasta el momento sólo sé que un profesor debe tener mucha paciencia para enseñarles a otros, que le debe gustar lo que hace y dedicar mucho tiempo a preparar sus clases; por lo que se mantiene activo aprendiendo constantemente.	Lo primero que tengo que hacer es obtener mi título de bachiller y buscar un estudio técnico en educación. Cuando obtenga el título de técnico, podré conseguir un trabajo como docente para conseguir el dinero que necesito para ir a la universidad a estudiar una Licenciatura en Educación.
¿Qué habilidades y competencias debo tener para ser una persona talentosa en este oficio o profesión?	Debo tener competencias para manejar técnicas de enseñanza y dominar los conocimientos de las áreas a enseñar.	Puedo empezar a buscar información en internet sobre educación y pedagogía. Puedo pedirle a uno de mis profesores que me deje ayudarlo en la jornada de trabajo con niños para aprender lo que hace un profesor en el día a día.
¿Qué sé de las posibilidades de desempeño en este oficio o profesión?	Sé que un profesor puede trabajar con niños, jóvenes o adultos, en diferentes asignaturas o especializarse en una sola.	Voy a investigar qué otras cosas pueden hacer los profesores.



Pregunta	Mi respuesta	¿Qué debo hacer para mejorar?
¿Qué quiero hacer para ser reconocido en este oficio o profesión?	Quiero ser un ejemplo de vida para mis estudiantes, que me recuerden como la persona que les inspiró hacer y dar lo mejor de ellos.	Para llegar a ser esa persona me inspiraré conociendo y aprendiendo de maestros destacados y reconocidos en el medio.

Mi plan de mejora para ser un talento		
Mi meta	¿Cómo lo haré?	¿Dónde y cuándo?
Conseguir los títulos que requiero para llegar a ser profesor	<ul style="list-style-type: none"> - Primero: Conseguiré mi título de bachiller. - Segundo: Buscaré cursar una tecnología en educación en el Sena. - Tercero: Conseguiré un trabajo como docente. - Cuarto: Conseguiré el título de licenciado. 	<ul style="list-style-type: none"> - En el colegio donde estoy estudiando; aún me quedan cinco ciclos más por cursar. - Cuando esté en el ciclo 3; en mi colegio me apoyan para buscar la posibilidad de empezar a hacer un curso en nivel técnico en el Sena. - Una vez obtenga el título de técnico, buscaré trabajo como profesor. - Buscaré una universidad nocturna para hacer la licenciatura de noche.
Comenzar a informarme y experimentar en el campo de la educación	<ul style="list-style-type: none"> - Primero: Buscar información sobre pedagogía y educación. - Segundo: Buscar experiencias en educación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las semanas me propondré consultar en internet páginas especializadas en educación y leer artículos sobre educación. - Le pediré a uno de mis profesores que me permita acompañarlo y ayudarlo durante algún tiempo en la jornada diurna para aprender lo que hace un profesor en el día a día.
Investigar en qué se puede desempeñar un profesor	<ul style="list-style-type: none"> - Primero: Buscar información sobre entidades que trabajen en educación. - Segundo: Hacer contactos para visitar entidades que trabajen en educación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consultaré todas las semanas en internet qué instituciones trabajan en educación. - Haré los contactos para visitar las entidades de mi región que trabajan en educación; procuraré hacer al menos dos visitas por año.
Quiero inspirarme de la vida de los mejores maestros	<ul style="list-style-type: none"> - Primero: Buscar información sobre la vida de maestros destacados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buscaré en internet y con los profesores que conozco información sobre maestros destacados; mucho mejor si puedo ver documentales. Procuraré conocer una historia al mes.

Ahora realice su plan.

Pregunta	Mi respuesta	¿Qué debo hacer para mejorar?
<p>¿Qué tanto he aprendido del oficio o profesión en la que quiero llegar a ser un talento?</p>		
<p>¿Qué habilidades y competencias debo tener para ser una persona talentosa en este oficio o profesión?</p>		
<p>¿Qué sé de las posibilidades de desempeño en este oficio o profesión?</p>		
<p>¿Qué quiero hacer para ser reconocido en este oficio o profesión?</p>		



Mi plan de mejora para ser un talento		
Mi meta	¿Cómo lo haré?	¿Dónde y cuándo?

Poner en práctica este plan depende de usted. ¡Ánimo, puede llegar a ser un talento!

Fase 4: Innovación

Meta: - *Evaluar el plan que ha realizado, buscando estrategias para mejorarlo.*

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 6

Reúnanse con cinco compañeros de ciclo y compartan el plan que realizó cada uno en la actividad anterior. Reflexione sobre su viabilidad, teniendo en cuenta las siguientes preguntas, y escriba su reflexión individual al respecto.

- ¿Considera viable cada una de las metas propuestas? Explique su respuesta

- ¿Qué mejoraría?

- Revise cada uno de los pasos que propuso para cumplir las metas. ¿Qué cambiaría para mejorarlo?



- Los tiempos previstos para cumplir con cada uno de los pasos, ¿son adecuados? Explique su respuesta.



ACTIVIDAD 7

Teniendo en cuenta la reflexión que ha hecho de su plan, vuelva a escribirlo, reformulando aquello que mejoraría.

Mi plan de mejora para ser un talento... ¡Mejorado!		
Mi meta	¿Cómo lo haré?	¿Dónde y cuándo?

Mi plan de mejora para ser un talento... ¡Mejorado!		
Mi meta	¿Cómo lo haré?	¿Dónde y cuándo?



Proyecto de vida ciudadano

Valorar el sentido de la existencia de normas mínimas de convivencia (derechos y deberes) haciendo uso de las mismas en sus relaciones con los otros

JENNY CAROLINA GIL JULIO



Fase 1: Sensibilización

- Metas:**
- Identificar cuáles son las normas de convivencia que cumple y las que incumple.
 - Darse cuenta de las dificultades que trae -a sí mismo y a los demás- el incumplimiento de las normas de convivencia .

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 1

A continuación se presenta un listado de acciones. Por favor responda, sinceramente, si usted realiza esa acción siempre, casi siempre, casi nunca o nunca.

No.	Acción	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1	Me burlo de otras personas				
2	Pago mis impuestos				
3	Boto basura en la calle				
4	Cedo el puesto a mujeres embarazadas y ancianos				
5	Discuto o peleo con mis vecinos				
6	Denuncio actos ilegales (robo, corrupción, amenazas) que me hayan afectado a mí o a los demás				



No.	Acción	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
7	Formo problemas después de tomarme uno o más tragos de licor				
8	Voto en las elecciones				
9	Me adelanto en las filas				
10	Cruzo la calle por las esquinas o los puentes peatonales				
11	Me manifiesto usando la violencia cuando se presentan injusticias que afectan a mi comunidad				
12	Trato de solucionar los problemas dialogando				
13	Dejo en la calle los desechos de mi mascota				
14	Participo en marchas pacíficas				
15	Soborno a policías o funcionarios públicos				
16	Me disculpo cuando he ofendido a alguien				
17	Cargo armas corto-punzantes o de fuego				

Ahora, separe las acciones marcadas con números pares de las marcadas con números impares, y cuente cuántas de esas acciones usted ejecuta siempre, casi siempre, casi nunca o nunca. Registre los resultados en la siguiente tabla.

	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
Acciones con números pares				
Acciones con números impares				



Resultados

- Si realiza siempre o casi siempre 7 o más acciones pares, y si nunca o casi nunca ejecuta las 9 acciones impares, **felicitaciones**. Usted es una persona que ejerce las normas de convivencia, lo que le ayuda a convivir pacíficamente con los demás porque cumple sus deberes y ejerce sus derechos.

2. Si realiza siempre o casi siempre de 4 a 6 acciones pares, y si nunca o casi nunca ejecuta de 6 a 8 acciones impares, usted es una persona que cumple con sus deberes y ejerce sus derechos ciudadanos de vez en cuando. Esto significa que usted intenta cumplir con sus derechos y deberes, pero podría hacerlo mejor para facilitar su vida y la de los demás.
3. Si realiza siempre o casi siempre menos de 4 acciones marcadas con números pares, y si siempre o casi siempre ejecuta 2 ó más acciones marcadas con números pares, **tenga cuidado**, usted está irrespetando los derechos de los demás con frecuencia y además no está cumpliendo con sus deberes como ciudadano. Esto le puede acarrear problemas con las autoridades, así como con sus conciudadanos.

Reflexión

En grupos de 4 o 5 personas, compartan sus resultados y analicen:

1. ¿Qué beneficios puede traerle a su comunidad dejar de realizar las acciones marcadas con números impares?

2. ¿Qué problemas puede traerle a su comunidad que se dejen de realizar las acciones marcadas con números pares?

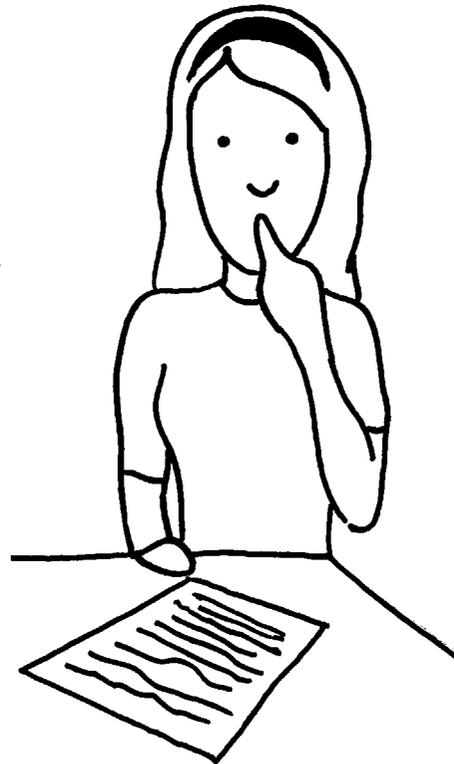
Compartan su reflexión con los demás grupos de la clase.



Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- Conocer qué son las normas de convivencia y comprender para qué sirven.
 - Revisar en qué ámbitos de su vida debe corregir el cumplimiento de las normas de convivencia.

Tiempo: 2 horas



¿Qué son las normas de convivencia?

Las normas de convivencia son una serie de pautas y comportamientos que facilitan la aceptación y el respeto del otro como persona, asumiendo que las diferencias de ambos nos enriquecen mutuamente³. Las normas de convivencia las utilizamos en nuestras relaciones diarias con nuestra familia, nuestros amigos, compañeros de colegio o trabajo y con los desconocidos.

¿Para qué sirve respetar las normas de convivencia?

Para poder convivir en paz con los demás y para no hacerles daño a otras personas. Las normas de convivencia también sirven para que tengamos en cuenta las consecuencias de nuestras acciones y no pensar solamente en nosotros.

3 ADCARA, Departamento de Educación, Cultura y Deporte (2006). *La convivencia en los centros educativos*. Editorial Gorfisa, Zaragoza, p. 23.



ACTIVIDAD 2

Reúnanse en grupos de tres a cuatro personas. Lean cada una de las normas de convivencia y discutan cuáles son los aspectos positivos o las ventajas de cumplir cada norma, y quiénes se benefician cuando esa norma se cumple.

Luego escriba las conclusiones frente a cada una de las normas. Además, cada uno debe contestar sí o no a la pregunta ¿Yo cumplo esta norma?, marcando con una X.

Norma	Aspectos positivos o ventajas	Personas beneficiadas	¿Yo cumplo esta norma?	
			Sí	No
No burlarme de los demás				
Pagar mis impuestos				
No botar basura fuera de las canecas de basura				
Cederles el puesto a mujeres embarazadas y a ancianos				
No discutir ni pelear con los demás				
Denunciar actos ilegales (robo, corrupción, amenazas) que me hayan afectado a mí o a los demás				
No formar problemas después de tomarme uno o más tragos de licor				



Norma	Aspectos positivos o ventajas	Personas beneficiadas	¿Yo cumplo esta norma?	
			Sí	No
Votar en las elecciones				
No adelantarse en las filas				
Cruzar la calle por las esquinas o los puentes peatonales				
Manifestarme sin usar la violencia cuando se presentan injusticias que afectan a mi comunidad				
No golpear a otra persona				
No tomar las cosas de otra persona sin pedirle permiso				
No dejar en la calle los desechos de mi mascota				
No sobornar a policías o funcionarios públicos				
Disculparme cuando he ofendido a alguien				
No cargar armas cortopunzantes o de fuego				



ACTIVIDAD 3

1. En el ejercicio anterior usted identificó algunas de las normas de convivencia que no cumple. Ahora escriba tres de ellas en los siguientes espacios.
 - a. _____

 - b. _____

 - c. _____

2. Lea las normas de convivencia que acabó de escribir; ahora examine en qué ámbito de su vida (en su casa, su colegio, su trabajo, con sus amigos o en la calle) usted incumple esa norma con más frecuencia.

Ejemplo

1. No botar la basura fuera de la caneca: yo incumplo esta norma en mi casa.
2. Cederles el puesto a embarazadas y a ancianos: yo incumplo esta norma en los buses, es decir, en la calle.

Es su turno:

- a. _____

- b. _____

- c. _____



Recuerde que...

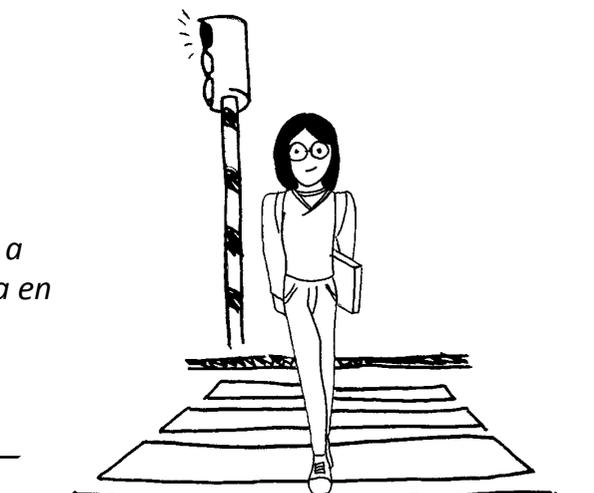
Las normas de convivencia son necesarias para interactuar con los demás en **todos** los ámbitos de su vida, como el colegio, el trabajo, su familia y con los desconocidos. Las normas de convivencia le ayudan a que su relación con los demás sea justa, y a que se respeten los derechos de todos.



Fase 3: Aplicación

Meta: - Plantear acciones que le lleven a ejecutar normas de convivencia en su vida diaria .

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 4

En el ejercicio anterior usted identificó tres normas de convivencia que incumple, ya sea en su casa, en su trabajo, con sus amigos o en la calle. Durante la próxima semana se va a comprometer a cumplir esas normas de convivencia **siempre**.

En la siguiente tabla registre las normas de convivencia que va a cumplir y las acciones que va a realizar para cumplirlas.

Mire cómo lo hizo Martha.

Ejemplo

Normas que voy a cumplir	Acciones que voy a realizar para cumplir la norma
Ejemplo 1: Voy a dejar de botar basura fuera de las canecas.	Cuando termine de comer dulces o papas de paquete, voy a guardar el papelito en mi bolsillo hasta que encuentre una caneca de basura.
Ejemplo 2: No voy a adelantarme en las filas.	Cuando esté haciendo fila, voy a esperar mi turno aunque los demás se adelanten.

Ahora diligencie la suya.

Normas que voy a cumplir	Acciones que voy a realizar para cumplir la norma



ACTIVIDAD 5

Al finalizar la semana, escriba cuántas veces incumplió la norma y por qué la incumplió. Sea sincero en sus respuestas, recuerde que el objetivo es que usted sea mejor ciudadano todos los días y que identifique qué puede mejorar.

1. ¿Cuántas veces dejó de cumplir las normas de convivencia durante esta semana?

2. ¿Cree que incumplir las normas tantas veces es aceptable, o cree que debe mejorar? ¿Por qué?



Recuerde que...

Si todos cumplimos siempre las normas de convivencia, ayudaremos a que nuestras relaciones con los demás sean mejores y más respetuosas.



Fase 4: Innovación

- Metas:**
- Reflexionar acerca de las justificaciones que da para no cumplir las normas de convivencia.
 - Formular mejoras de convivencia que pueda ejecutar para mejorar su entorno familiar y otros ámbitos de su vida.

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 6

En la actividad 5 escribió por qué dejó de cumplir las normas de convivencia. Vuelva a escribir sus razones en los siguientes espacios. Si se le olvidó registrar alguna razón por la cual dejó de cumplir las normas de convivencia, escríbala aquí.

- Razón 1

- Razón 2

- Razón 3

- Razón 4

- Razón 5

- Razón 6

Lea las razones que acabó de escribir y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cree que las razones que dio son excusas? ¿Por qué?

2. ¿Cree que puede sobrepasar esas excusas y mejorar su cumplimiento de las normas de convivencia? ¿Por qué?

3. ¿Quiénes se beneficiaron cuando usted cumplió con las normas de convivencia: un amigo, los vecinos, usted mismo?

4. ¿Cuál norma de convivencia le pareció más difícil de cumplir? ¿Por qué?



5. ¿Qué otra norma de convivencia cree que puede empezar a cumplir con más frecuencia?



ACTIVIDAD 7

(Para hacer en casa, durante dos semanas).

Existen normas de convivencia que son válidas en todo el mundo; también hay normas que se formulan para facilitar la convivencia dependiendo de las circunstancias y de la comunidad que las necesite. Por ejemplo, en algunas familias existen normas de convivencia como repartir los oficios domésticos, mientras que en otras familias una sola persona realiza las labores del hogar. Eso no quiere decir necesariamente que una familia sea mejor que la otra, sino que los acuerdos a los que han llegado funcionan mejor para cada una de las personas que hacen parte de esa comunidad.

1. Reúnase con dos o más miembros de su familia y charlen acerca de los problemas de convivencia que existen en su círculo familiar.
2. Entre todos sugieran al menos tres normas que les ayuden a mejorar su relación como familia.

Ejemplo

- Debemos hacer el oficio de la casa por turnos semanales.
- Vamos a charlar al menos 10 minutos al día sobre cómo nos fue en nuestras labores fuera de casa.

Escriba en los siguientes espacios las normas de convivencia que formularon:

- Propuesta 1:

- Propuesta 2:

- Propuesta 3:

3. Durante una semana apliquen las normas de convivencia que sugirieron.

4. Después de aplicar las normas una semana, ¿ha cambiado la forma en que se relaciona la familia? ¿Por qué? ¿El cambio ha sido negativo o positivo?

5. Reúnase de nuevo con los miembros de su familia y revisen si pueden crear nuevas normas de convivencia o mejorar las que tienen, de forma que todos se vean beneficiados. Escriba las conclusiones de esa discusión.

6. Ahora que propuso pautas que le ayudan a convivir mejor en su casa, proponga una norma que le ayude a convivir mejor con los demás en:

- Su trabajo:



- Su colegio:

- Su círculo de amigos:



PROGRAMA COLOMBIANO DE FORMACIÓN
PARA LA REINTEGRACIÓN