

# Proyecto de vida

Mi compromiso para prosperar

Programa Colombiano de Formación para la Reintegración



# Proyecto de vida

---

**Mi compromiso para prosperar**

CICLO III



**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  
Manuel Eduardo Guevara Jaramillo  
*Autores*

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

ISBN: 978-958-8586-14-4

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

<b>i. Proyecto de vida afectivo</b> .....	7
Fase 1: Sensibilización .....	8
Actividad 1 .....	8
Actividad 2 .....	10
Fase 2: Comprensión .....	22
Actividad 3 .....	22
Actividad 4 .....	27
Fase 3: Aplicación .....	32
Actividad 5 .....	32
Fase 4: Innovación .....	39
Actividad 6 .....	39
<b>ii. Proyecto de vida productivo</b> .....	45
Fase 1: Sensibilización .....	46
Actividad 1 .....	46
Actividad 2 .....	54
Fase 2: Comprensión .....	56
Actividad 3 .....	57
Fase 3: Aplicación .....	65
Actividad 4 .....	65
Fase 4: Innovación .....	69
Actividad 5 .....	69
<b>iii. Proyecto de vida ciudadano</b> .....	71
Fase 1: Sensibilización .....	72
Actividad 1 .....	73
Actividad 2 .....	74
Actividad 3 .....	75
Actividad 4 .....	78

Fase 2: Comprensión .....	81
Actividad 5 .....	81
Fase 3: Aplicación .....	84
Actividad 6 .....	84
Actividad 7 .....	86
Actividad 8 .....	88
Fase 4: Innovación .....	91
Actividad 9 .....	91
Actividad 10 .....	93



# Proyecto de vida afectivo

Construir una teoría sobre el rol y vínculo de pareja  
y formular una estrategia para mejorar la relación de pareja

LAURA MILENA SEGOVIA NIETO



## Fase 1: Sensibilización

- Metas:**
- Definir lo que caracteriza su rol y vínculo de pareja.
  - Conocer el ideal de pareja que está en su imaginario.

**Tiempo:** 2 horas



### ACTIVIDAD 1

#### ¿Cómo sería la relación de pareja ideal para mí?

Todos tenemos sueños que queremos lograr. En la relación de pareja también, y soñamos con ser ciertas personas cuando estamos de novios o cuando nos vamos a vivir en pareja. Es como si quisiéramos ser la persona que nos imaginamos en nuestras propias cabezas y tener una relación ideal.

Tómese un momento para pensar cómo le gustaría su relación de pareja y escríbalo. No escriba cómo es su relación cuando tiene una pareja, sino cómo sueña su relación de pareja. Por ejemplo, recuerde cómo se imaginaba una relación de pareja cuando era más joven. Puede usar frases que comiencen: “Yo sueño con una relación que sea...”, “Yo soñaba con una relación en la que...”, “Me gustaría una relación que fuera...”, “En mi relación ideal...”

Mire cómo hizo el ejercicio Ricardo.

#### Ejemplo

Escriba en pocas palabras cómo sería una relación ideal para usted.

Recuerdo que cuando era un muchacho y quería tener una novia, deseaba que fuera una muchacha a quien pudiera querer mucho, y me imaginaba que ella también me tendría que querer mucho. Deseaba que fuera bonita y cariñosa conmigo, que me respetara y admirara lo que hiciera.





## ACTIVIDAD 2

### Descubriendo cómo soy en mi rol de pareja

Se ha preguntado ¿cómo se comunica y resuelve los problemas con su pareja? ¿Cómo manejan el dinero? ¿Cómo es su sexualidad? ¿Qué decisiones toman para criar a sus hijos?

A continuación se describirá cómo se comportan tres grupos de parejas en situaciones que tienen que ver con la relación de pareja. Usted deberá escoger en cada caso la situación con la que se sienta identificado.

Luego habrá una pregunta para que usted la conteste pensando en cómo es la relación que tiene actualmente con su pareja.

Observe cómo hizo el ejercicio Ricardo.

#### Ejemplo

Lea las situaciones de las tres parejas y conteste ¿a cuál de esas se parece su relación de pareja?

- Pareja 1

**Raúl y Rosita** hace ya algún tiempo tuvieron un problema grave que los afectó bastante, tanto que casi se separan. Al principio Raúl no hablaba con ella del problema porque pensaba que no era importante...

- Pareja 2

Cuando **Sandra y John** tienen problemas, ninguno de los dos habla con el otro, es casi imposible. Ellos prefieren hacer como si los problemas no existieran y se quedan callados, como la ley del silencio. Hace una semana tuvieron un problema porque...

- Pareja 3

Siempre que **Jairo y Nicol** tienen problemas, la situación termina muy mal porque él es agresivo y terminan tratándose mal. Desde hace algunos años que están juntos Jairo y Nicol ya casi ni se hablan para nada...

¿A cuál de estas relaciones de pareja se parece su relación? ¿Por qué se parece?

Mi relación de pareja se parece a la de la pareja 3. Cuando empezamos era diferente; pero, desde hace un año que nació el último bebé, peleamos por todo y todo el tiempo. Ya no hablamos de nada importante y estamos bravos. Aunque no hemos llegado a pegarnos, sí nos pasó como a Jairo y Nicol que nos hemos empujado entre ambos. Eso me duele y a ella también.



Lea las situaciones de las tres parejas y conteste a cuál de esas se parece su relación de pareja.



### Comunicación y resolución de problemas en pareja

#### - Pareja 1

**Raúl y Rosita** hace ya algún tiempo tuvieron un problema grave que los afectó bastante, tanto que casi se separan. Al principio Raúl no hablaba con ella del problema porque pensaba que no era importante. Para Rosita era muy doloroso, y como Raúl no quería hablar, ella se la pasaba llorando todos los días. Un día Raúl la vio muy triste y decidió hablar con ella, pues eso le habían recomendado sus familiares. A Raúl le daba mal genio verla llorando, pero pensó que era más importante hablar con ella que su propio mal genio. Raúl le dijo que fueran a la tienda a tomarse un tinto y le preguntó qué pasaba, a lo que ella le respondió que el problema que tenían la ponía muy triste. Rosita le dijo a Raúl lo que ella pensaba del problema y cómo la hacía sentir. Raúl también dijo lo que pensaba y sentía. Mientras hablaban se dieron cuenta de que había una solución a su problema. Ellos suelen hablar y buscar soluciones a sus problemas de pareja.

#### - Pareja 2

Cuando **Sandra y John** tienen problemas de pareja, ninguno habla con el otro, es casi imposible. Ellos prefieren hacer como si los problemas no existieran y se quedan callados, como la ley del silencio. Hace una semana tuvieron un problema porque Sandra no llevó plata para el colegio de los hijos. John le dijo que era el colmo y le gritó que era una desconsiderada. Él le dijo que eso no era su problema, que no fregara más. Luego ninguno dijo ni una palabra y sólo se miraban mal, con mucho odio. Esa noche se acostaron disgustados y pasaron cinco días hasta que se volvieron a hablar. Cuando se vuelven a hablar es como si estuvieran bien, como si nada hubiera pasado. Se cuentan cosas, se responden las preguntas, etc. Sin embargo, dentro de cada uno queda el resentimiento.

#### - Pareja 3

Siempre que **Jairo y Nicol** tienen problemas, la situación termina muy mal porque él es agresivo y acaban tratándose mal. Desde hace algunos años que están juntos, Jairo y Nicol ya casi ni se hablan para nada. No hay diálogo entre ellos y casi todo es un problema. Comienzan a hablar y sólo se dicen groserías, palabras hirientes, tiran la puerta de los cuartos o le dicen al otro que se calle, que no hable y que se vaya. Jairo ha llegado a empujar a Nicol y ella le ha respondido tirándole cosas a la cara. Ya no hay diálogo entre ambos, ni siquiera para decirse algo bonito.

- ¿A cuál de estas relaciones de pareja se parece su relación? ¿Por qué se parece?

---

---

---

---

---

---



### Manejo del dinero

- Pareja 1

**Adriana y Tomás** casi nunca tienen plata para lo que necesitan. Adriana le pide plata prestada a su madrina y Tomás cada mes le pide un adelanto a su jefe y a fin de mes, cuando le pagan, ya no le queda casi nada. Aunque ambos trabajan, el dinero del sueldo les alcanza para comer y para el arriendo del mes, pero no para los gastos del colegio de los hijos. Ambos sueldos les alcanzarían para lo que necesitan, pero es que todos los viernes Tomás se gasta una buena plata en cerveza y Adriana cada mes compra artículos de catálogo que maneja una compañera, así no los necesite. Adriana y Tomás se han dado cuenta de que si gastan en cosas que no necesitan, siempre van a tener problemas de plata.

- Pareja 2

Desde que **Álvaro y Pilar** se conocieron y eran novios, decidieron que la plata la iban a manejar entre ambos. Ellos habían visto parejas en las que solamente el hombre manejaba el dinero y no les parecía bien. También veían en otras parejas que cuando solamente uno de los dos manejaba la plata, el otro pensaba que se la malgastaba. Por eso, para evitarse esos problemas, decidieron tener un lugar para guardar la plata y ambos piensan en qué gastarla. Así saben que una parte se destina para pagar el jardín de la niña, otra en la comida, otra en ropa, otra en vivienda, y si les sobra algo cada mes, ya decidieron que es para ahorrar y comprarse el próximo año un lotecito para construir su casa propia.

- Pareja 3

Para **Tatiana y Alfredo** los asuntos de plata son importantes en su pareja y por eso llegaron al acuerdo que Tatiana iba a pagar los servicios y el arriendo, y Alfredo pagaría la comida y el jardín del niño. Cada uno cumple con lo que le toca de dinero. Cuando Tatiana se antoja de algo para su casa y si le queda plata, pues se lo compra y no le dice nada a Alfredo. Por ejemplo, el mes pasado se compró un vestido sin decirle a Alfredo. Él hace lo mismo, si quiere comprar algo se lo compra sin preguntarle a Tatiana, así fue que se compró un reloj carísimo de cumpleaños.



- ¿A cuál de estas relaciones de pareja se parece su relación? ¿Por qué se parece?

---



---



---



---



---



---



---



### Sexualidad

- Pareja 1

**Andrés y Liliana** son pareja y tienen relaciones sexuales desde que eran novios. A Andrés le gustaría tener relaciones sexuales todos los días y a ella no tanto porque tiene que cuidar de los hijos, pues ella no trabaja y se encarga de todo en la casa. Por la noche está muy cansada como para tener sexo con Andrés. Cuando tienen sexo, a Andrés le gusta que sea rápido porque tiene que madrugar al otro día y a Liliana le gusta que sea despacio, con muchas caricias primero y le encanta que Andrés sea romántico con ella mientras hacen el amor. Él es tierno a veces, pero otras veces tienen relaciones sexuales solamente porque él quiere. Hay veces en que Liliana, cuando tiene relaciones sexuales con él, no siente placer, lo hace porque le toca y no más.

- Pareja 2

**Carolina y Juan** ya no tienen relaciones sexuales. Ellos dos tuvieron relaciones sexuales para tener a sus hijos, pero ya casi no se tocan ni acarician y mucho menos hacen el amor. A ambos les hace falta, pero ninguno le dice al otro porque les da pena hablar del tema del sexo. A Carolina le gustaría que Juan le diera besos de una manera diferente, más apasionado; y a Juan le gustaría que lo acaricie, pero ninguno se atreve a decirle al otro que quiere hacer el amor. Hace una semana intentaron estar juntos y fue desagradable para ambos; él se tornó un poco violento con ella y al final no sintieron nada placentero. Terminaron durmiéndose.

- Pareja 3

Para **Cristian y Yuly** es muy agradable tener relaciones sexuales, ellos disfrutan cada momento en el que pueden estar juntos en privado. A veces, antes de hacer el amor se dicen cosas bonitas y secretos de lo que quieren hacer cuando estén juntos; es como si jugaran a coquetear y a enamorarse de nuevo. Saben que la sexualidad armónica es un ingrediente importante de la intimidad. Para ellos es agradable hablar de sexo.

- ¿A cuál de estas relaciones de pareja se parece su relación? ¿Por qué se parece?

---

---

---

---

---

---

---



### Crianza de los hijos

- Pareja 1

**Ana y Luis** han dejado que sean sus suegros los que críen a sus propios hijos. Los abuelos son los que los corrigen, les ayudan en las tareas y los sacan al parque. Para ellos es cómodo que sus suegros hagan todo por sus hijos, pero se han dado cuenta de que sus hijos ya no les hacen caso ni los tienen en cuenta para las decisiones importantes. Ana y Luis nunca pensaron que debían ponerse de acuerdo en la crianza de sus hijos y por eso la dejaron en las manos de sus suegros. Ahora sienten que no saben qué hacer con sus hijos, y desearían haberlos criado ellos mismos.

- Pareja 2

A **Yoana y Mauricio** sus hijos les ganaron la batalla, pues ellos nunca se pusieron de acuerdo en cómo educarlos; nunca les pusieron límites y normas que cumplir en casa y ahora están pagando las consecuencias. Por ejemplo, el hijo mayor tiene 13 años y le va mal en el colegio. Por eso está castigado y no puede salir. Resulta que él le dice al papá que la mamá lo dejó salir y se va al parque. Como Yoana y Mauricio no hablan del tema, el hijo se aprovecha. La hija pequeña le pega al bebé y Yoana la regaña; ella va corriendo adonde Mauricio y con carita de llanto le dice que la mamá le pegó y se forma la pelea entre Yoana y Mauricio porque no se ponen de acuerdo en cómo criarlos.

- Pareja 3

Antes de que **Maritza y Yair** tuvieran hijos, se pusieron de acuerdo en que la crianza debería estar a cargo de ellos mismos así lo hicieran mal, porque a nadie le enseñan a ser papá o mamá. Por ejemplo, ellos son los que ponen las reglas en la casa, como la hora de dormir, de almorzar, de ver televisión o levantarse. Si sus hijos les piden permiso para hacer algo, ellos se ponen de acuerdo para contestarles. Casi nunca les ha pasado que Maritza diga algo y Yair lo contrario. A veces los suegros intentan malcriar a los nietos, pero ellos con cariño les dicen que ellos dos son los responsables de la educación de sus hijos.



- ¿A cuál de estas relaciones de pareja se parece su relación? ¿Por qué se parece?

---

---

---

---

---

---

---



### Proyección de familia

- Pareja 1

A **Carmenza y Fernando** les tomó por sorpresa convertirse en pareja, pues mientras eran novios y estaban muy enamorados no pensaron en que vivir juntos sería como un viaje largo que iban a hacer los dos. Carmenza quedó embarazada siendo ambos muy jóvenes y se fueron a vivir juntos. Nació su hija y ahora viven los tres. No saben qué será de ellos el próximo año y tampoco han pensado en cómo será la vida de su hija cuando sea adulta. Mucho menos se han puesto a pensar en lo que quieren hacer cuando sean viejitos. La vida les pasa y ellos no piensan en qué quieren hacer y cómo quieren vivirla.

- Pareja 2

**Amanda y Humberto** siempre están pensando en su futuro y es por eso que ella se ve a sí misma con una droguería vendiendo productos. Él quiere tener un taller para arreglar carros. Ambos saben que si tienen sueños deben comenzar desde ahora a hacer algo para conseguirlos. Por eso, cada uno tiene sus ahorros y dentro de unos años podrán hacerlos realidad. Amanda y Humberto no se han puesto a pensar cómo será su vida de pareja en unos años, desde que cada uno cumpla sus sueños está bien.

- Pareja 3

**Laura y Ramón** quieren que sus hijos crezcan muy sanos y vayan al colegio grande que les han recomendado, porque parece que es bueno y podrían seguir estudiando al terminar el bachillerato. Ellos saben que sus hijos quieren ser ingeniera e ingeniero y los van a apoyar en lo que puedan, por eso están ahorrado. Para Laura y Ramón su salud es importante y saben que cuando estén viejos y solos necesitarán de un buen plan de salud, por si alguno de los dos se enferma. Desde que Laura y Ramón se conocieron, han querido vivir en un lugar propio, que sea solamente para ellos y sus niños. Por eso ya tienen algo ahorrado y han ido juntos a mirar unas casas en el barrio cercano al colegio de los niños. Es probable que en tres años ya tengan algo para ellos solos.

- ¿A cuál de estas relaciones de pareja se parece su relación? ¿Por qué se parece?

---



---



---



---



---

Usted ya respondió a qué relación de pareja se parece la suya y ha podido comparar **cómo es** y **cómo no es** en el papel de novio/a o cónyuge. En este momento va a leer en una tabla lo que significa ser parecido a una de esas parejas del ejercicio anterior. Escriba el número de la pareja a la que se parece y subraye lo que significa ser parecido a esa pareja.

Tenga en cuenta cómo lo hizo Ricardo.

**Ejemplo**

Escriba el número de la pareja que usted eligió en cada grupo de parejas y escríbalo en la raya que aparece en la primera columna. Lea todos los significados y luego vaya a la columna donde aparece el número que usted eligió y subráyelo.

Ricardo eligió la pareja 3 en el primer grupo.

Grupos de parejas	Significado pareja 1	Significado pareja 2	Significado pareja 3
Primer grupo  <b>Comunicación y resolución de problemas en pareja</b>  Usted eligió la pareja número <u>3</u>	Usted tiene una buena comunicación con su pareja. Aunque no siempre sea fácil hablar, usted intenta hacerlo y decir cómo se siente. Cuando habla de sus problemas con su pareja, se siente mejor. Si continúa dialogando con su pareja, siempre encontrará una solución a los problemas que surjan. Felicitaciones por buscar tiempo y lugares para hablar, así sean públicos. A veces también sirven lugares privados. Usted también sabe escuchar a su pareja.	No hablar con su pareja es signo de mucha indiferencia y eso lastima demasiado a la persona que más quiere. Usted cree que con el silencio se solucionan los problemas, pero la verdad es que se crea un resentimiento más grande que se acrecienta cuando vuelvan a pelear. Ese resentimiento se acumula y luego es como si explotara, causando más daño. Aunque hablar no sea fácil, inténtelo. No empiece a hablar cuando haya problemas; hable de cosas que le gusta hacer con su pareja. Empiece por lo bueno.	<u>En lo que se refiere a la comunicación con su pareja, están mal. Para usted no es importante hablar con su pareja ni de lo bueno ni de lo malo que les pasa. Al no poder hablar, surge entre ustedes otra manera de comunicarse y está siendo a través de la agresión. La violencia genera más violencia y no crea diálogo entre las personas. Por favor, haga algo por usted y por su pareja, no deje que la falta de comunicación empeore las cosas. Diga lo que siente, hable con su pareja.</u>



Es su turno. Recuerde que debe escribir en la raya que aparece en la primera columna, el número de la pareja que eligió en cada grupo de parejas. Lea todos los significados y luego vaya a la columna donde aparece el número que usted eligió. Léalo de nuevo atentamente y subráyelo mientras lee.

Grupos de parejas	Significado pareja 1	Significado pareja 2	Significado pareja 3
<p>Primer grupo</p> <p><b>Comunicación y resolución de problemas en pareja</b></p> <p>Usted eligió la pareja número _____</p>	<p>Usted tiene una buena comunicación con su pareja. Aunque no siempre sea fácil hablar, usted intenta hacerlo y decir cómo se siente. Cuando habla de sus problemas con su pareja se siente mejor. Si continúa dialogando con su pareja, siempre encontrará una solución a los problemas que surjan. Felicitaciones por buscar tiempo y lugares para hablar, así sean. A veces también sirven lugares privados. Usted también sabe escuchar a su pareja.</p>	<p>No hablar con su pareja es signo de mucha indiferencia y eso lastima demasiado a la persona que más quiere. Usted cree que con el silencio se solucionan los problemas, pero la verdad es que se crea un resentimiento más grande que reaparece cuando vuelvan a pelear. Ese resentimiento se acumula y luego es como si explotara causando más daño. Aunque hablar no sea fácil, inténtelo. No empiece a hablar cuando haya problemas; hable de cosas que le gusta hacer con su pareja. Empiece por lo bueno.</p>	<p>En lo que se refiere a la comunicación con su pareja, están mal; para usted no es importante hablar con su pareja ni de lo bueno ni de lo malo que les pasa. Al no poder hablar, entre ustedes surge otra manera de comunicarse y está siendo a través de la agresión. La violencia genera más violencia y no crea diálogo entre las personas. Por favor, haga algo por usted y su pareja. No deje que la falta de comunicación empeore las cosas. Diga lo que siente, hable con su pareja.</p>

Grupos de parejas	Significado pareja 1	Significado pareja 2	Significado pareja 3
<p>Segundo grupo</p> <p><b>Manejo del dinero</b></p> <p>Usted eligió la pareja número _____</p>	<p>En cuanto a la economía de su hogar, a usted no le importa cómo gastar el dinero de la pareja. Usted pone en primer lugar asuntos que no son de importancia en la relación de pareja; por ejemplo, sus gustos propios. Uno de los aspectos que puede hacer que la relación se dañe o se acabe, es si la economía no se maneja en compañía en la relación de pareja. Usted está a tiempo de pensarlo y decidir cómo manejar mejor la economía de su casa. Gaste su dinero en lo que es realmente importante. Decida qué es importante y luego mire cómo gasta su plata.</p>	<p>Usted ha pensado seriamente en la economía de su hogar. Dedicó una parte de su tiempo a hablar con su pareja acerca de cómo manejar el dinero de ambos. Seleccionó las cosas que son realmente importantes como la alimentación, la educación de los hijos, la vivienda y la recreación. Luego de seleccionar, decidió gastar una parte y ahorrar otra. Es un/a maestro/a de las finanzas del hogar. Algo muy importante es que lo hacen en compañía, teniendo en cuenta a su pareja y no solamente su antojo.</p>	<p>Usted maneja bien la economía de su hogar y ha decidido las cosas importantes en las que debe gastar su dinero. Se nota que además de gastar, le gusta ahorrar, eso es bueno. Sin embargo, usted no piensa en pareja, sino en sí mismo/a. Aunque sepa cómo gastar y cómo ahorrar, si no lo hace en compañía, pensando en pareja, es como si siguiera soltero. ¿No cree que podría traerle algunos inconvenientes si llegara a hacer gastos excesivos o lujosos? Piense por dos, de eso se trata vivir en pareja. Piense en el “nosotros queremos” y no sólo en “yo quiero”.</p>



Grupos de parejas	Significado pareja 1	Significado pareja 2	Significado pareja 3
<p>Tercer grupo</p> <p><b>Sexualidad</b></p> <p>Usted eligió la pareja número _____</p>	<p>¡Cuidado! Usted está poniendo en riesgo la sexualidad en su relación de pareja. Aunque usted no siente temor de hablar del tema, está teniendo en cuenta sólo su punto de vista y no el de su pareja. El placer es importante, pero el placer para ambos, no solamente para uno de los dos. Si está cansado/a o la rutina no le da tiempo, es el momento para que busque otras alternativas para expresarle su amor a su pareja. A veces lo romántico sirve mucho y luego da paso a una buena relación sexual con amor. Hable de sus aspectos íntimos y comparta con su pareja sus preocupaciones y sus alegrías.</p>	<p>Para usted el tema de la sexualidad o de la intimidad de pareja es algo de lo que no hay que hablar. Quizá usted piense que es pecado o que es algo irrespetuoso hacia su pareja. No crea eso, la sexualidad es un tema fundamental en la pareja; incluso, muchas se acaban porque nunca hablaron de su sexualidad. La intimidad no es solamente el sexo, es también cómo le expresa su amor a su pareja, sus preocupaciones, sus alegrías. Pregúntese si es momento de hablar con su pareja de estos temas y si no se siente capaz, quizá es el momento de pedir ayuda a un profesional. El amor y sus diferentes manifestaciones son elementos positivos e indispensables para fortalecer la pareja.</p>	<p>Usted sabe que la sexualidad en la pareja es un tema realmente fundamental. Usted es un buen/a amante de su pareja, sabe lo que le gusta a usted mismo, pero sobre todo sabe lo que le gusta a su pareja y no teme hablar sobre ello. La intimidad es el escenario donde quienes se aman se expresan casi sin palabras lo que sienten el uno por el otro. Siga por el buen camino del romanticismo y del enamoramiento diario con su pareja.</p>

Grupos de parejas	Significado pareja 1	Significado pareja 2	Significado pareja 3
<p>Cuarto grupo</p> <p><b>Crianza de los hijos</b></p> <p>Usted eligió la pareja número _____</p>	<p>Haber dejado la crianza de sus hijos en manos de otras personas fue un error grande que hoy en día afecta su relación de pareja. Es cierto que a nadie le enseñan a ser padre/madre, pero por eso mismo es importante hablarlo con su pareja para decidir cómo educar a los hijos. La peor elección es no asumir la responsabilidad. En este momento usted debe rescatar su autoridad como papá o mamá. Hable con su pareja acerca de las reglas, los castigos, los premios, los valores que quieren para la educación de sus hijos. De ahora en adelante usted y su pareja deben ser uno solo en este tema; pues si sus hijos ven que piensan y actúan por separado, tomarán ventaja de ello. Si se pone de acuerdo con su pareja sobre cómo educar a sus hijos, tal vez todavía sea tiempo para corregir el rumbo.</p>	<p>Usted nunca pensó que la crianza de sus hijos fuera un tema tan importante en la relación de pareja. De pronto creyó que su pareja se tenía que encargar de la crianza o de las correcciones y no se dio cuenta que era una tarea para ambos. Usted desautoriza a su pareja cuando corrige a los hijos o ni siquiera se entera de cuáles son las reglas de la casa. La crianza de los hijos es una responsabilidad conjunta y es importante sentarse a hablar de las normas de la casa, de los horarios, de las correcciones, de la educación y el futuro de los hijos. Está a tiempo de hacer algo, o ¿preferiría que llegara la adolescencia de sus hijos y todo se hiciera más difícil y usted no hubiera tocado el tema con su pareja? ¡Reaccione!</p>	<p>La crianza de los hijos es uno de los temas que une o separa a las parejas. Como sabe esto, ha planeado que usted y su pareja son quienes forman a sus hijos, no es responsabilidad de los abuelos ni del colegio o los amigos. Usted sabe cómo quiere formar a sus hijos y lo decidió en compañía de su pareja. Sabe que hay que poner reglas y hacerlas cumplir. También sabe que en la casa el padre y la madre corrigen a los hijos y no sólo uno de ellos. Usted no cae en el juego de “la mamá mala y el papá bueno”, ni desautoriza a su pareja cuando ha dado una instrucción a los hijos. Si sigue pensando así, seguramente podrá afrontar mejor lo que viene con la adolescencia de sus hijos. Niños pequeños, problemas pequeños...</p>



Grupos de parejas	Significado pareja 1	Significado pareja 2	Significado pareja 3
<p>Quinto grupo</p> <p><b>Proyección de familia</b></p> <p>Usted eligió la pareja número _____</p>	<p>Usted no tiene en su vida un plan de pareja y, por lo tanto, no se proyecta como pareja ni hace algo para el futuro suyo y de su pareja. Vivir así puede sonar bonito, pero la realidad es que es mejor tener un plan para vivir la vida que nos queda. Cuando uno piensa en pareja hace planes a largo plazo. Unas personas sueñan con hijos y otras con casas. Tener sueños y hacer un plan para saber cómo alcanzarlos, es decir, actuar hoy para recoger en el futuro, es importante en la vida de pareja.</p>	<p>¡Felicitaciones! Usted es una persona que tiene sueños y hace planes para conseguirlos. Sin embargo, ¿se ha puesto a pensar que todos sus sueños son individuales? Sí, usted no tiene un proyecto de pareja, tiene un proyecto para soltero/a y hace todo lo posible para conseguirlo. Deje de pensar solamente en sí mismo/a y empiece a pensar en plural, piense en “nosotros”, en usted y su pareja. Tome todo ese ánimo que pone en sus planes individuales y póngalo en sus nuevos planes en pareja. ¡Adelante!</p>	<p>Usted sabe hacer planes en la vida de pareja. Ha determinado qué es importante en su vida de pareja y se ha trazado un plan para la salud, para los hijos y para su futuro. Usted no piensa en sí mismo/a, piensa en pareja y hace planes en pareja. Vive su presente y tiene planes para más adelante en su vida. Muy seguramente siente que su vida de pareja es como un viaje largo y se alista para que sea agradable para usted y su pareja. Tiene un proyecto de pareja que construyó en compañía.</p>

## Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- Comprender los beneficios de saber cómo se relaciona con su pareja.
  - Entender que su desempeño en su rol de pareja afecta otras relaciones importantes en su vida.
  - Reconocer que de su forma de ser como pareja depende el bienestar de su grupo familiar.
  - Fortalecer el conocimiento que ha alcanzado sobre sí mismo/a como pareja.

**Tiempo:** 2 horas



### ACTIVIDAD 3

#### Así soy como pareja

La actividad anterior le ha permitido a usted saber cómo es en su papel de pareja. Ahora debe entender lo que le dicen, para luego saber si es cierto que usted es así con su pareja. Tome el primer párrafo que resaltó y léalo de nuevo. Escriba en sus propias palabras si está de acuerdo o en desacuerdo con lo que leyó y anótelos en las columnas **Estoy de acuerdo** o **Estoy en desacuerdo**. Dé ejemplos de su vida diaria; si le sirve, piense en los momentos en los que está con su pareja y revise si hace eso o no.

Vuelva a ver cómo lo hizo Ricardo. Él fue muy claro al dar ejemplos de lo que le pasa en su vida con su pareja.



## Ejemplo

Escriba en sus propias palabras si está de acuerdo o en desacuerdo con lo que leyó y anótelos en las columnas **Estoy de acuerdo** o **Estoy en desacuerdo**. Dé ejemplos de su vida diaria; si le sirve, piense en los momentos en los que está con su pareja y revise si hace eso o no.

Párrafo	Estoy de acuerdo	Estoy en desacuerdo
<p><u>En lo que se refiere a la comunicación con su pareja, están mal. Para usted no es importante hablar con su pareja ni de lo bueno ni de lo malo que les pasa. Al no poder hablar, entre ustedes surge otra manera de comunicarse y está siendo a través de la agresión. La violencia genera más violencia y no crea diálogo entre las personas. Por favor, haga algo por usted y por su pareja, no deje que la falta de comunicación empeore las cosas. Diga lo que siente, hable con su pareja.</u></p>	<p>Estoy de acuerdo en que la comunicación entre ambos no es buena, porque ni siquiera nos miramos a los ojos. A veces, ni siquiera nos saludamos. Ya no nos preguntamos cómo nos fue en el día o en el trabajo. Estoy de acuerdo en que no hablamos de nada, es como si fuéramos dos mudos en la casa.</p> <p>Estoy de acuerdo que nos estamos tratando mal y eso es agresión. El día que nos empujamos fue terrible, eso es violento y si los niños vieran me imagino que aprenderían a empujar a sus compañeros.</p> <p>Estoy de acuerdo en que si yo la empujo, ella también me va a empujar. Seguramente si ella o yo llegamos a irnos a los golpes o a decirnos groserías, el otro haría lo mismo. La violencia genera más violencia, eso es cierto y yo no quiero eso para mi familia.</p> <p>Estoy de acuerdo en que no hablar ha hecho que estemos más alejados. Ya no dormimos juntos, ella duerme en la cama del niño pequeño.</p>	<p>No estoy de acuerdo en que no sea importante hablar con mi pareja. Para mí sí es importante hablar con ella, pero es que es difícil. Hay veces en que no sé cómo empezar a decirle algo y la verdad, me da miedo hablar y embarrarla de nuevo.</p>

¡Llegó su turno! Escriba si está de acuerdo o en desacuerdo con lo que leyó y anótelos en las columnas **Estoy de acuerdo** o **Estoy en desacuerdo**. Por favor, dé ejemplos de su vida diaria; si le sirve, piense en los momentos en los que está con su pareja y revise si usted hace eso o no.

Párrafo que leyó	Estoy de acuerdo	Estoy en desacuerdo
Primer grupo  <b>Comunicación y resolución de problemas en pareja</b>		
Segundo grupo  <b>Manejo del dinero</b>		
Tercer grupo  <b>Sexualidad</b>		
Cuarto grupo  <b>Crianza de los hijos</b>		
Quinto grupo  <b>Proyección de familia</b>		



Vuelva a leer todo lo que escribió en las columnas **Estoy de acuerdo** o **Estoy en desacuerdo**. Escriba frases que le permitan sacar conclusiones acerca de cómo es usted como pareja y, por favor, póngales un número a cada una. Puede usar frases como las siguientes:

- Como pareja soy muy \_\_\_\_\_
- Me faltaría ser más \_\_\_\_\_
- Podría hacer más de \_\_\_\_\_ para ser mejor pareja
- Aunque como pareja soy bueno, en esto \_\_\_\_\_ llegaría a ser mejor si \_\_\_\_\_
- Me encantaría ser más \_\_\_\_\_ con mi pareja

Revise en el ejemplo cómo lo hizo Ricardo.

### Ejemplo

Estoy de acuerdo	Estoy en desacuerdo	Mis conclusiones
<p>Estoy de acuerdo en que la comunicación entre ambos no es buena, porque ni siquiera nos miramos a los ojos. A veces ni siquiera nos saludamos. Ya no nos preguntamos cómo nos fue en el día o en el trabajo.</p> <p>Estoy de acuerdo en que no hablamos de nada, es como si fuéramos dos mudos en la casa.</p> <p>Estoy de acuerdo que nos estamos tratando mal entre los dos y eso es agresión. El día que nos empujamos fue terrible, eso es violento y, si los niños vieran, me imagino que aprenderían a empujar a sus compañeros.</p> <p>Estoy de acuerdo en que si yo la empujo, ella también me va a empujar. Seguramente si ella o yo llegamos a irnos a los golpes o a decirnos groserías, el otro haría lo mismo. La violencia genera más violencia, eso es cierto y yo no quiero eso para mi familia.</p> <p>Estoy de acuerdo en que no hablar ha hecho que estemos más alejados. Ya no dormimos juntos, ella duerme en la cama del niño pequeño.</p>	<p>No estoy de acuerdo en que no sea importante hablar con mi pareja. Para mí sí es importante hablar con ella, pero es difícil. Hay veces en que no sé cómo empezar a decirle algo y la verdad, me da miedo hablar y embarrarla de nuevo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como pareja yo soy muy callado y no estoy diciendo a mi pareja lo que pienso y lo que siento.</li> <li>2. Me gustaría poder hablar más con Marta y, por lo menos, volver a saludarnos por la noche.</li> <li>3. Podría ser mejor pareja si un día hablo con Marta y le digo que después que nació Jefferson, nuestro último hijo, todo cambió entre los dos.</li> <li>4. Como pareja estoy siendo agresivo con Marta.</li> <li>5. Para ser mejor pareja no quiero volver a empujarla ni hablarle mal.</li> <li>6. Tengo que hacer algo para estar bien con Marta.</li> <li>7. Quiero estar como antes cuando estábamos bien y nos hablábamos harto.</li> <li>8. Para mí es importante hablar con Marta.</li> <li>9. Cómo me hace de falta hablar con ella.</li> </ol>

Ahora escriba sus propias conclusiones. Recuerde numerarlas.

<b>Escribo mis conclusiones</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	





Escribo mis conclusiones	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	



#### ACTIVIDAD 4

### ¿Qué piensa mi pareja?

Reúnase con su pareja y léale o cuénteles sus conclusiones. Luego pregúntele si está **de acuerdo** o **en desacuerdo** con las conclusiones que usted escribió. A continuación marque con una **x** las respuestas de su pareja y las razones cuando esté en desacuerdo.

Escriba todo esto en una tabla, así como hizo Ricardo en el siguiente ejemplo.

**Ejemplo**

Mis conclusiones numeradas (si prefiere sólo ponga el número)	Lo que piensa Marta	
	De acuerdo	En desacuerdo
Como pareja yo soy muy callado y no estoy diciendo a mi pareja lo que pienso y lo que siento.		X Mi pareja está en desacuerdo porque dice que soy callado porque no digo lo que siento y lo que pienso, pero que para pelear sí estoy listo y ahí si no me quedo callado.
Me gustaría poder hablar más con Marta y, por lo menos, volver a saludarnos por la noche.	X	
Podría ser mejor pareja si un día hablo con Marta y le digo que después que nació Jefferson, nuestro último hijo, todo cambió entre los dos.		X Marta está en desacuerdo, porque piensa que las cosas no cambiaron con el nacimiento de Jefferson sino desde antes.
Como pareja estoy siendo agresivo con Marta.	X	
Para ser mejor pareja no quiero volver a empujarla ni hablarle mal.	X	
Tengo que hacer algo para estar bien con Marta.	X	

Manos a la obra, le toca hacer el ejercicio a usted. Esto es un trabajo para la casa.

Mis conclusiones numeradas (sólo ponga el número de cada conclusión)	Lo que piensa _____	
	De acuerdo	En desacuerdo



Desde este momento usted vuelve a trabajar en clase.

Compare sus conclusiones con lo que piensa su pareja, y si cree que debe cambiar alguna conclusión, vuelva a escribirla tal como quiere que quede.

Así lo hizo Ricardo en su ejemplo.

**Ejemplo**

Cuando Ricardo le leyó sus conclusiones a Marta, ella estuvo en desacuerdo con la primera y la tercera. Ricardo decidió hacer unos cambios y así le quedaron sus nuevas conclusiones.

<b>Mis conclusiones numeradas</b> (sólo ponga el número de cada conclusión)	<b>Así quedan mis nuevas conclusiones</b>
1. Como pareja yo soy muy callado y no estoy diciendo a mi pareja lo que pienso y lo que siento.	En lugar de gritarle a Marta cuando peleamos, voy a hablar con ella. Como pareja soy callado y no digo lo que siento o lo que pienso.
2. Me gustaría poder hablar más con Marta y, por lo menos, volver a saludarnos por la noche.	Igual
3. Podría ser mejor pareja si un día hablo con Marta y le digo que después que nació Jefferson, nuestro último hijo, todo cambió entre los dos.	Tengo que hablar con Marta y averiguar cuándo cambió todo, cuándo fue que nos dejamos de hablar.
4. Como pareja estoy siendo agresivo con Marta.	Igual
5. Para ser mejor pareja no quiero volver a empujarla ni hablarle mal.	Igual
6. Tengo que hacer algo para estar bien con Marta.	Igual

Si usted valora que debe hacer alguna modificación a sus conclusiones, escríbalas en la tabla que sigue.

<b>Mis conclusiones numeradas</b> (sólo ponga el número de cada conclusión)	<b>Así quedan mis nuevas conclusiones</b>



## Fase 3: Aplicación

- Metas:**
- Planear acciones que le permitan mejorar en su rol y vínculo de pareja.
  - Realizar cambios en la relación de pareja.
  - Hacer un seguimiento a sus acciones valorándolas por sí mismo/a y a través de los otros, con el fin de mejorar su relación de pareja.

**Tiempo:** 2 horas incluyendo trabajo para la casa



### ACTIVIDAD 5

#### Planeando cómo ser mejor pareja

Usted ya tiene una teoría sobre su rol y vínculo como pareja. Es seguro que de aquí en adelante querrá ser un mejor esposo/a, compañero/a, novia/o o cónyuge, ¿cierto?

Para conseguir un buen plan que le ayude a ser mejor pareja, debe usar las preguntas mágicas ¿cómo? y ¿qué? Preguntándose ¿cómo hago para que \_\_\_\_\_? o ¿qué puedo hacer para \_\_\_\_\_?, usted encontrará diferentes maneras de ser mejor pareja.

Le sugerimos ahora que convierta sus conclusiones en preguntas del tipo ¿cómo? o ¿qué? y escriba la mejor respuesta a esas preguntas. Trate que en sus respuestas pueda definir con la mayor claridad el modo, el momento y el lugar de hacerlo.

Ricardo lo hizo de la siguiente manera. Fíjese muy bien en las respuestas que dio y lo concretas que son. Él no dice “un día de estos” o “cuando pueda”, dice días, horas, los momentos y la forma en que lo va a hacer. También le puso un número a cada una de las cosas que va a hacer en su plan.



## Ejemplo

<b>Mis nuevas conclusiones numeradas</b> (sólo ponga el número de cada conclusión)	<b>Mis conclusiones convertidas en preguntas</b> <b>¿cómo? o ¿qué?</b>	<b>Mi mejor respuesta</b> <b>Este es mi plan</b>
1. En lugar de gritarle a Marta cuando peleamos, voy a hablar con ella. Como pareja soy callado y no digo lo que siento o lo que pienso.	¿Cómo hago para no gritarle a Marta cuando peleamos? ¿Qué puedo hacer para hablar más de mis sentimientos y de lo que pienso sobre mi relación de pareja?	Yo hablo duro, entonces voy a empezar a hablar menos duro siempre. Cuando peleo con Marta le grito porque me da furia, entonces me han dicho que respirar profundo me puede servir para no tener rabia y no gritar.
2. Me gustaría poder hablar más con Marta y, por lo menos, volver a saludarnos por la noche.	¿Cómo hago para hablar más con Marta y saludarla por la noche?	Yo fui el que comenzó a no saludarla cuando llegaba a la casa y luego ella ya no me contestaba. Voy a volver a saludarla todas las noches cuando regrese a la casa, así ella no me devuelva el saludo.
3. Tengo que hablar con Marta y averiguar cuándo cambió todo, cuándo dejamos de hablarnos.	¿Qué debería hacer para averiguar cuándo cambió todo entre Marta y yo?	Voy a invitar a Marta a la cafetería y le propongo que hablemos porque yo la quiero y no quiero vivir sin ella o peleando tanto y sin hablarnos. Si podemos sentarnos a hablar, podríamos decirnos lo que sentimos y lo que pensamos.
4. Como pareja estoy siendo agresivo con Marta.	¿Cómo puedo hacer para no ser agresivo con Marta?	Voy a mirar las fotos de cuando nos conocimos y del paseo que hicimos. Yo creo que debo recordar qué me enamoró de Marta.
5. Para ser mejor pareja, no quiero volver a empujarla ni hablarle mal.	¿Qué hago para no volver a empujar ni hablarle mal a Marta?	Cuando le hablo mal a Marta o la empujo es porque ya la rabia es mucha. El otro día le dijeron al niño mayor en el colegio que contara hasta 10 despacio y que se metiera las manos entre los bolsillos para no ser brusco. Voy a hacer eso a ver si sirve. Y si no, pues le digo a Marta que me espere, que tengo rabia y que hablamos cuando me calme.
6. Tengo que hacer algo para estar bien con Marta.	¿Qué podría hacer para estar bien con ella?	Yo quiero que hablemos y luego de hablar, volver a enamorarla; puede ser con unas flores que le lleve al día siguiente de haber hablado juntos.





En la última columna usted escribió su plan para ser la mejor pareja y numeró lo que va a hacer para mejorar su relación con su pareja.

En este momento se trata de definir cuándo lo va a hacer y dónde. Usted no puede llegar hasta este punto del camino y decir: ¡ay, no, ya escribí lo que quiero hacer y listo, así se me va a mejorar mi vida de pareja! Las cosas no son tan simples, usted tiene que poner fecha y hora a su plan para ser un/a mejor novio/a, esposa/o o compañero/a.

En el siguiente cuadro usted escribirá los detalles acerca de cómo va a llevar a cabo su plan. Como usted numeró lo que va a hacer, sólo escriba el número, luego escriba cuándo va a hacer eso y en qué lugar.

Mire cómo le quedó a Ricardo.

**Ejemplo**

Hoy es sábado y Ricardo se propuso hacer su plan en dos semanas, o sea, de hoy al sábado dentro de quince días.

Mi plan numerado	¿Cuándo?	¿Dónde?
1. Yo hablo duro, entonces voy a empezar a hablar menos duro siempre. Cuando peleo con Marta le grito porque me da furia, entonces me han dicho que respirar profundo me puede servir para no tener rabia y no gritar.	Voy a hablar más pasito todos los días durante los próximos quince días. Lo voy a hacer por la mañana mientras desayunamos y en la noche cuando llego a comer. Los dos fines de semana también. Comienzo desde esta noche cuando llegue a la casa. Cuando tenga rabia voy a respirar profundo.	Voy a hablar pasito siempre que esté en la casa.
2. Yo fui el que comenzó a no saludarla cuando llegaba a la casa y luego ella ya no me contestaba. Voy a volver a saludarla todas las noches cuando regrese a la casa, así ella no me devuelva el saludo.	Todas las noches cuando llegue a la casa del trabajo, o sea a las 7 p.m.	En nuestra casa.
3. Voy a invitar a Marta a la cafetería y le propongo que hablemos porque yo la quiero y no quiero vivir sin ella o peleando tanto y sin hablarnos. Si podemos sentarnos a hablar, podríamos decirnos lo que sentimos y lo que pensamos.	Tengo que pensar bien en lo que le voy a decir a Marta, entonces me demoro una semana pensando y de pronto escribo algo. De hoy en ocho que es sábado la llevo a la cafetería y le cuento en lo que he pensado o lo que escribí.	En la cafetería de la esquina de la casa.
4. Voy a mirar las fotos de cuando nos conocimos y del paseo que hicimos. Yo creo que debo recordar qué me enamoró de Marta.	Mañana domingo, cuando Marta esté en el parque con los niños.	Sentado en la cama nuestra.



Mi plan numerado	¿Cuándo?	¿Dónde?
5. Cuando le hablo mal a Marta o la empujo es porque ya la rabia es mucha. El otro día le dijeron al niño mayor en el colegio que contara hasta 10 despacio y que se metiera las manos entre los bolsillos para no ser brusco. Voy a hacer eso a ver si sirve. Y si no, pues le digo a Marta que me espere, que tengo rabia y que hablamos cuando me calme.	Pues cuando tenga rabia con Marta. Ojalá no fuera nunca, pero seguro es cuando tengamos un problema. Tengo muchas ganas de que no se me olvide hacerlo.	En la casa.

Ahora le toca a usted hacer su propio cuadro. Escriba los detalles acerca de cómo va a llevar a cabo su plan. Como usted numeró lo que va a hacer, sólo escriba el número, luego escriba cuándo va a hacer eso y en qué lugar. ¡Buena suerte!

<b>Mi plan numerado</b> (recuerde que puede poner sólo el número)	¿Cuándo?	¿Dónde?

<b>Mi plan numerado</b> (recuerde que puede poner sólo el número)	<b>¿Cuándo?</b>	<b>¿Dónde?</b>



## Fase 4: Innovación

- Metas:**
- Crear una estrategia concreta para mejorar como pareja.
  - Evaluar la estrategia para mejorar su relación de pareja.
  - De acuerdo con la evaluación, mejorar la estrategia que propone.

**Tiempo:** 1 hora



### ACTIVIDAD 6

#### ¿De verdad sirve lo que planeé para ser mejor pareja?

En este momento usted hizo un plan para ser mejor pareja y lo llevó a cabo durante dos semanas. Ahora debe evaluar si le sirvió, y si no, debe hacer uno nuevo que sí le sirva y realmente le ayude a ser un/a mejor compañero/a para su pareja. Hágase preguntas que le demuestren si su plan sirve y respóndalas. Si no le sirve su plan, vuelva a hacer las actividades 5 y 6 desde el principio.

Revise cómo lo hizo Ricardo.

#### Ejemplo

#### Conteste:

1. ¿Hizo todo lo que escribió en su plan?      Sí       No
2. ¿Qué le faltó?  
Me faltó sentarme en la cama a mirar las fotos.
3. Si no hizo todo lo que escribió en su plan, pues ¡manos a la obra! Revise qué dejó de hacer y hágalo. Si le sirve, vuelva a realizar la actividad 6, pero esta vez completa.

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

Sí    No

5. ¿Cuáles?

Ahora nos saludamos con Marta todas las noches cuando llego del trabajo. Al principio yo la saludaba y ella no contestaba, pero dos días después me saludaba también. Marta se ha dado cuenta de que yo hablo más pasito y aunque no me dice que le gusta, sí me ha dicho: "Oiga, usted está enfermo de la garganta ¿o qué?" El otro día que peleamos me dieron ganas de decirle algo feo, pero respiré despacio y en la mente conté hasta 50, porque 10 era muy poquito. Marta no me decía nada sino que me miraba y me miraba. Yo me calmé y le dije que me daba rabia que ella no me oyera cuando le hablo. Marta volvió a quedarse en la cama nuestra y dice que me ve tranquilo.

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

7. Cuando pensaba en su plan, ¿qué quería que pasara en la relación con su pareja o en usted mismo?

Quería volver a hablar con Marta sin tratarla mal. De verdad quería volver a dormir con ella en la misma cama y funcionó. Quería no estar tan rabioso.

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

Ricardo se dio cuenta de cuánto le sirvió su plan. Parece que tuvo buenos resultados. Manos a la obra con el suyo.

**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! Revise qué dejó de hacer y hágalo. Si le sirve, vuelva a realizar la actividad 6, pero esta vez completa.

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

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 su pareja o en usted mismo?

---

---

---

---

---

---

---

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

Para terminar, vuelva a la actividad 1, la cual consistió en escribir sobre su relación ideal. Lea de nuevo lo que escribió. Ahora, piense en su plan y los cambios que ha hecho en su relación de pareja y escriba si se parece o no a su relación ideal. Expresé todo lo que sienta y se le ocurra. Esto es algo que escribirá sólo para usted, es su trabajo personal e íntimo.

Leer lo que escribió Ricardo le dará una idea sobre cómo hacerlo.

Ejemplo

Esto fue lo que escribió Ricardo en la actividad 1.

Recuerdo que cuando era un muchacho y quería tener una novia, deseaba que fuera una muchacha a quien pudiera querer mucho, y me imaginaba que ella también me tendría que querer mucho. Deseaba que fuera bonita y cariñosa conmigo, que me respetara y admirara lo que hiciera.

Soñaba con una relación con mucho amor y cariño, que nos dijéramos que nos queríamos y nos diéramos muchos abrazos y besos. En una relación ideal me imagino siendo muy cariñoso con mi pareja. Yo sueño con una relación en que cuando tengamos problemas, porque todas las parejas tienen problemas, podamos hablar y no irnos a los golpes, como veía que hacía mi madrina con su marido. Me encantaría nunca llegarle a pegar a mi pareja.

Siempre he pensado en que podríamos tener una casa juntos para vivir mejor, eso sí sería con mucho esfuerzo, pero mejor eso a vivir todo el tiempo en la casa de doña Elena. Si viviéramos en nuestra propia casa, podríamos estar juntos en privado porque eso es importante. Yo sueño con una relación en la que eduquemos a nuestros hijos como queremos nosotros, y que no estén otras personas opinando y diciendo cómo debemos hacerlo.

Luego de hacer todas las demás actividades, Ricardo escribe lo siguiente:

Con Marta hemos tenido una relación de pareja chévere, pero ya no somos tan cariñosos como al principio. Hace un tiempo ni siquiera nos saludábamos, pero ahora las cosas han mejorado porque por lo menos hablamos por las mañanas y nos saludamos por las noches. Nos falta mejorar más como pareja y solucionar mejor los problemas hablando más. Aunque yo no le he pegado a Marta, sí llegué a empujarla y eso era algo que yo odiaba de los hombres, que les pegaran a las mujeres, como hacía el esposo de mi madrina. Menos mal yo no llegué a eso y ya ni siquiera le grito a Marta. Yo me pregunto si Marta es la mujer que me gusta, la que yo escogí para vivir, ¿por qué razón la debo tratar mal y no hablarle? Eso no tiene sentido. Yo he pensado mucho en mejorar la relación con ella y hablar más. Ahí vamos aprendiendo y creciendo como pareja. Lo más chévere es que duerme a mi lado y ya hasta nos volvimos a abrazar.







# Proyecto de vida productivo

Asumir las competencias laborales generales  
y específicas acorde con su ocupación

EDNNA LUCENA ACOSTA GIL



## Fase 1: Sensibilización

*Meta:* - Reconocer y valorar cómo están sus competencias laborales generales.

*Tiempo:* 3 horas



### Nota

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

- Proyecto productivo de los ciclos 1 y 2.



### ACTIVIDAD 1

## ¿Tengo las competencias que me exige el mundo productivo?

Lea los siguientes fragmentos de noticias:



“De acuerdo con un sondeo realizado por la bolsa de empleo, **trabajando.com**, **3 de cada 10 empresarios esperan que este 2011 su equipo de colaboradores sea más proactivo**; 2 de cada 10 quieren colaboradores atentos a su productividad y casi 3 de cada 10 anda tras personal que demuestre mayor compromiso hacia la organización.

En el sondeo, realizado entre 3,000 personas, un **17% citó la motivación como el principal factor que quisiera encontrar en su plantilla laboral**, mientras que un 5% se inclina a la idea de contar con trabajadores más independientes.”

[Http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2011/01/27/jefes-empleados-trabajo-ascenso-carrera](http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2011/01/27/jefes-empleados-trabajo-ascenso-carrera)



“A partir de la transformación en el orden económico mundial, se está exigiendo que el trabajador sea más competente. De no serlo, tendrá que buscar cabida en los mercados laborales que son intensivos en el uso de mano de obra o que se acogen a niveles de producción muy bajos. [...] En este sentido, sobresalen los trabajadores que demuestren el dominio de la lectoescritura, las matemáticas, la expresión oral y el saber escuchar. Además, también será fundamental tener habilidades del pensamiento, como la creatividad, la capacidad de solucionar problemas y el razonamiento. También será valorada la gente que refleje cualidades personales, como la responsabilidad, la autoestima, la sociabilidad y el autocontrol.”

<http://www.mailxmail.com/curso-recurso-humano-empresas/eficacia-equidad-paradigma-problemas-retos-globalizacion>

¿Tiene las competencias que exige el mundo laboral actual? Esta es una pregunta crucial si quiere sobresalir y tener éxito en el campo de ocupación elegido. Pero ¿cómo saberlo? A continuación encontrará un instrumento<sup>1</sup> que le ayudará a valorar cómo están sus competencias laborales generales.

Diligencie el formulario teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

- En la columna **Competencias** encontrará cada una de las competencias a valorar, con una pequeña descripción de lo que significan. Lea atentamente cada una de ellas, piense en situaciones productivas en las que las ha tenido que poner a prueba y reflexione cómo ha sido su desempeño. En las siguientes casillas valore ese desempeño, marcando con una X en D, R o S, según considere, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

D	Desempeño <b>deficiente</b>
R	Desempeño <b>regular</b>
S	Desempeño <b>satisfactorio</b>

- Posteriormente, escriba en la columna **Observaciones** las razones que usted tuvo en cuenta para valorarlo de esa manera.

Mire el ejemplo de algunas valoraciones que hizo Carmen.

<sup>1</sup> El instrumento ha sido elaborado teniendo como referencias las siguientes fuentes: Cámara de Comercio de Bogotá. Bogotá emprende y GestioPolis: <http://www.gestiopolis.com/canales/derrhh/articulos/47/compevaluar.htm>

Ejemplo

Competencias	Valoro mis competencias			Observaciones
	D	R	S	
<b>Tolerancia al estrés</b> Capacidad de alcanzar los objetivos previstos y mantener un desempeño alto, aunque se encuentre presionado por el tiempo y esté en situaciones de mucha exigencia.	X			Cuando tengo mucho trabajo acumulado, por lo general me pongo muy nerviosa, no me gusta que me interrumpen y molesten y es usual que grite a las personas con las que trabajo.
<b>Tenacidad</b> Capacidad para perseverar en un asunto o problema hasta que éste quede resuelto o hasta comprobar que el objetivo no es alcanzable en un periodo razonable.			X	Todos mis compañeros admiran que yo siempre termino los trabajos a pesar de las dificultades.
<b>Análisis de problemas</b> Eficacia en identificar un problema, buscar datos pertinentes al respecto, reconocer la información relevante y encontrar las posibles causas del mismo.		X		Trato de buscar las razones de por qué sucede algún problema, pero a veces no sé muy bien cómo encontrarla o a quién preguntarle.

Es su turno de valorar sus competencias laborales generales. Recuerde que es muy importante ser honesto en sus respuestas, pues ser conciente de cómo están sus competencias le ayudará a tomar medidas para mejorarlas.

**Valoro mis competencias laborales generales**

Competencias	Valoro mis competencias			Observaciones
	D	R	S	
<b>Tolerancia al estrés</b> Capacidad de alcanzar los objetivos previstos y mantener un desempeño alto, aunque se encuentre presionado por el tiempo y esté en situaciones de mucha exigencia.				



Competencias	Valoro mis competencias			Observaciones
	D	R	S	
<p><b>Flexibilidad</b> Capacidad para modificar el comportamiento propio (es decir, adoptar un tipo diferente de postura) con el objetivo de alcanzar una meta.</p>				
<p><b>Adaptabilidad</b> Capacidad para permanecer eficaz en un entorno cambiante, como al momento de enfrentarse con nuevas tareas, responsabilidades o personas.</p>				
<p><b>Tenacidad</b> Capacidad para perseverar en un asunto o problema hasta que éste quede resuelto o hasta comprobar que el objetivo no es alcanzable en un periodo razonable.</p>				
<p><b>Independencia</b> Actuación basada en las propias convicciones y no en el deseo de agradar a otros. Disposición para poner en duda una opinión o una línea de acción.</p>				
<p><b>Integridad</b> Capacidad para mantenerse dentro de las normas sociales, organizacionales y éticas en las actividades relacionadas con el trabajo.</p>				
<p><b>Meticulosidad</b> Resolución total de una tarea o asunto hasta el final y en todas las áreas que envuelva, independientemente de su insignificancia.</p>				

Competencias	Valoro mis competencias			Observaciones
	D	R	S	
<p><b>Planificación y organización</b> Capacidad para establecer eficazmente un orden apropiado de actuación personal o para terceros con el objetivo de alcanzar una meta.</p>				
<p><b>Autocontrol</b> Reconocimiento de la necesidad de control y del mantenimiento de éste sobre métodos, personas y asuntos; implica la toma de decisiones que aseguren este control.</p>				
<p><b>Liderazgo</b> Motiva e inspira confianza, su forma de ser genera cooperación y compromiso en los demás, ayuda a los demás a ser mejores.</p>				
<p><b>Sensibilidad organizacional</b> Capacidad para percibir el impacto y las implicaciones de decisiones y actividades en otras partes de la empresa.</p>				
<p><b>Capacidad crítica</b> Habilidad para la evaluación de datos y líneas de actuación, así como para tomar decisiones lógicas de una manera imparcial y desde un punto de vista racional.</p>				
<p><b>Análisis de problemas</b> Eficacia al identificar problemas, buscar datos pertinentes al respecto, reconocer la información relevante y encontrar las posibles causas del mismo.</p>				



Competencias	Valoro mis competencias			Observaciones
	D	R	S	
<p><b>Capacidad de decisión</b> Agudeza para tomar decisiones, afirmar opiniones, tomar parte en algo o comprometerse en un asunto o tarea.</p>				
<p><b>Creatividad</b> Capacidad para proponer soluciones imaginativas en situaciones de negocios. Capacidad para identificar alternativas radicales en contraposición con los métodos y enfoques tradicionales. Innovación.</p>				
<p><b>Análisis numérico</b> Capacidad para analizar, organizar y presentar datos numéricos; por ejemplo, datos financieros y estadísticos.</p>				
<p><b>Asunción de riesgos</b> Emprendimiento de acciones que envuelvan un riesgo deliberado con el objeto de lograr un beneficio o una ventaja importante.</p>				
<p><b>Escucha</b> Capacidad para entender la información importante de una comunicación oral. Las preguntas y las reacciones en general demuestran una escucha activa.</p>				
<p><b>Comunicación oral persuasiva</b> Capacidad para expresar ideas o hechos claramente y de una manera persuasiva. Convencer a los otros del punto de vista propio.</p>				

Competencias	Valoro mis competencias			Observaciones
	D	R	S	
<p><b>Comunicación escrita</b> Capacidad para redactar las ideas claramente y gramaticalmente correctas, de manera que sean entendidas sin lugar a dudas.</p>				
<p><b>Sensibilidad interpersonal</b> Conocimiento de los otros, del ambiente y de la influencia personal que se ejerce sobre ellos. Las acciones indican la consideración por los sentimientos y necesidades de los otros.</p>				
<p><b>Impacto</b> Se traduce en causar buena impresión en los otros y mantener esa impresión a lo largo del tiempo.</p>				
<p><b>Sociabilidad</b> Capacidad para mezclarse fácilmente con otras personas. Locuaz, abierto y participativo.</p>				
<p><b>Trabajo en equipo</b> Disposición para participar como miembro totalmente integrado en un equipo del cual no se tiene que ser necesariamente el jefe. Colaborador, eficaz, incluso cuando el equipo se encuentra trabajando en algo que no está directamente relacionado con intereses personales.</p>				
<p><b>Proactividad</b> Anticipación a los hechos, necesidades o problemas, en lugar de aceptación pasiva de los mismos; visión de oportunidades en ellos. Da lugar a la acción.</p>				



Competencias	Valoro mis competencias			Observaciones
	D	R	S	
<b>Resistencia</b> Capacidad para mantenerse eficaz en situaciones de decepción o rechazo.				
<b>Energía</b> Capacidad para crear y mantener un nivel de actividad indicado. Muestra el control, la resistencia y la capacidad de trabajar duro.				
<b>Niveles de trabajo</b> Establecimiento de grandes metas o modelos de conducta para uno mismo, los otros y la empresa. Insatisfecho con el promedio del rendimiento.				
<b>Compromiso</b> Creer en el propio trabajo o rol y su valor dentro de la empresa. Se traduce en un refuerzo extra aunque no siempre sea en beneficio propio.				
<b>Automotivación</b> Se traduce en la importancia de trabajar para conseguir una satisfacción personal. Necesidad alta de alcanzar un objetivo con éxito.				
<b>Atención al cliente</b> Exceder las expectativas del cliente demostrando un compromiso total en la identificación de cualquier problema y proporcionando las soluciones más idóneas para satisfacer sus necesidades.				
<b>Proyección social</b> Además del beneficio propio, pensar en el beneficio social como: justicia, equidad, medio ambiente, respeto por la diversidad, etc.				



## ACTIVIDAD 2

### El semáforo de mis competencias laborales generales

A continuación encontrará una tabla con cada una de las competencias que ha valorado. Coloree la casilla que corresponde a la valoración que realizó, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

D	Coloree de <b>rojo</b>
R	Coloree de <b>amarillo</b>
S	Coloree de <b>verde</b>

Competencias	Valoro mis competencias		
	D	R	S
1. Tolerancia al estrés			
2. Flexibilidad			
3. Adaptabilidad			
4. Tenacidad			
5. Independencia			
6. Integridad			
7. Meticulosidad			
8. Planificación y organización			
9. Autocontrol			
10. Liderazgo			
11. Sensibilidad organizacional			
12. Capacidad crítica			
13. Análisis de problemas			
14. Capacidad de decisión			
15. Creatividad			
16. Análisis numérico			
17. Asunción de riesgos			
18. Escucha			



Competencias	Valoro mis competencias		
	D	R	S
19. Comunicación oral persuasiva			
20. Comunicación escrita			
21. Sensibilidad interpersonal			
22. Impacto			
23. Sociabilidad			
24. Trabajo en equipo			
25. Proactividad			
26. Resistencia			
27. Energía			
28. Niveles de trabajo			
29. Compromiso			
30. Automotivación			
31. Atención al cliente			
32. Proyección social			

Lo ideal es que tenga todas las competencias en verde. Si es así, **felicitaciones**, eso quiere decir que ha realizado un gran esfuerzo en formarse y está trabajando arduamente en el campo de ocupación de su elección. Pero si alguna de estas competencias se encuentra en amarillo o en rojo, debe trabajar para mejorarlas. Ahora ya es consciente de sus debilidades, reflexione qué debería cambiar para mejorarlas y ténganlo en cuenta para que, posteriormente, elabore su plan de mejora personal.

## Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- Comprender las características de las competencias laborales generales y específicas.
  - Identificar las competencias laborales específicas que se esperan de su ocupación de elección, analizando su desempeño.

**Tiempo:** 3 horas



### ¿Qué son las competencias?

Las competencias son el conjunto de capacidades que tiene una persona para desempeñarse adecuadamente y resolver problemas en diferentes contextos de la realidad y la vida. Se dice que una persona tiene una competencia cuando su desempeño en un campo de la vida evidencia de manera integrada lo siguiente:

- La **motivación** que tiene para actuar, es decir, el **querer**.
- El **conocimiento** que le permite comprender la realidad, es decir, el **saber**.
- El grado de dominio que expresa al manejar las técnicas o procedimientos en un campo específico, es decir, el **saber-hacer**.



### ¿Qué es la competencia laboral?

La competencia laboral es la capacidad real que tiene una persona para aplicar conocimientos, habilidades, destrezas, valores y comportamientos, en el desempeño laboral, en diferentes contextos<sup>2</sup>.

Estas competencias laborales pueden ser generales o específicas. **Las generales** se refieren a los conocimientos y las capacidades que le permiten a una persona actuar en un entorno social

<sup>2</sup> Tomado de: <http://www.sena.edu.co/Portal/Servicios/Certificaci%C3%B3n+evaluaci%C3%B3n+y+normalizaci%C3%B3n+de+competencias+laborales/>



amplio o laboral. No están ligadas a una ocupación en particular ni a un sector económico, cargo o actividad productiva, pero la habilitan para ingresar al mundo del trabajo y progresar en él. **Las competencias específicas** se relacionan con un campo de ocupación; es decir, su aprendizaje habilita a la persona para desempeñarse eficazmente en una ocupación o un grupo de ocupaciones<sup>3</sup>.

Las competencias que usted valoró en la fase anterior corresponden a las competencias laborales generales.



### ACTIVIDAD 3

#### ¿Cómo puedo valorar mis competencias laborales específicas?

Las características de las competencias laborales específicas de cada ocupación están reconocidas en las **normas de competencia laboral**.



#### ¿Qué son las normas de competencia laboral?

Son estándares reconocidos por el sector productivo, que describen los resultados que un trabajador debe lograr en su desempeño, los contextos en que éste ocurre, los conocimientos que debe aplicar y las evidencias que debe presentar para demostrar su competencia. Las normas son la base fundamental para la modernización de la oferta educativa y para el desarrollo de los correspondientes programas de certificación<sup>4</sup>.

Para reconocer las competencias específicas que se esperan en cada campo de ocupación, realice lo siguiente:

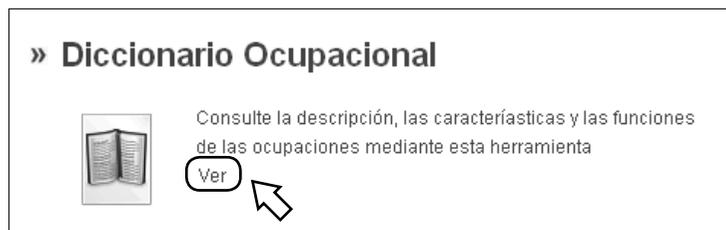
1. Ingrese a la página del Observatorio Laboral y Ocupacional Colombiano en el enlace <http://observatorio.sena.edu.co/index.html> y haga clic en: Ocupaciones

<sup>3</sup> <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-88058.html>

<sup>4</sup> Tomado de: <http://www.sena.edu.co/Portal/Servicios/Certificaci%C3%B3n+evaluaci%C3%B3n+y+normalizaci%C3%B3n+de+competencias+laborales/>



2. Allí, busque el Diccionario ocupacional y haga clic en **ver** para consultarlo:



3. Siga las instrucciones para consultarlo y seleccione la ocupación de su elección:





Para cada ocupación, el diccionario establece la **jerarquía** que tiene esa ocupación: área de desempeño, nivel, área ocupacional, campo ocupacional. También permite consultar la **descripción** de la ocupación, las **funciones y normas de competencias asociadas**, **posibles denominaciones**, **CIUO** (hace referencia al equivalente con la clasificación internacional de ocupaciones, es decir, cómo se conoce en el mundo esa ocupación), y las **ocupaciones relacionadas**, donde se listan ocupaciones que se encuentran dentro del mismo campo ocupacional. Por último, permite consultar **información estadística** de la dinámica de la ocupación en el mercado laboral colombiano.

4. Seleccione **funciones y normas de competencia asociada** y se desplegará el listado numerado de las competencias que se espera de esa ocupación, a la vez que se asocia a cada una de ellas las normas de competencia que están dentro del mismo campo de ocupación y que podrían asociarse a esa ocupación específica:

**Observatorio Laboral y Ocupacional** **Diccionario de Ocupaciones**

» Selección : Técnico, sistemas

Pertenece a la Ocupación: 2281 - Técnicos de Sistemas

**JERARQUIA**

**Area de Desempeño:**  
Ciencias naturales, aplicadas y relacionadas

**Nivel:**  
B

**Area Ocupacional:**  
Ocupaciones técnicas relacionadas con las ciencias naturales y aplicadas

**Campo Ocupacional:**  
Ocupaciones Técnicas en Informática y Computación

**VOLVER A BUSCAR**

**Funciones y Normas de Competencia Asociadas**

- **01 Operar consola para monitorear la operación de los sistemas de cómputo y redes.**

**Normas Asociadas**

  - Utilizar software para administrar redes de acuerdo a las normas internacionales.
- **02 Verificar conexiones mecánicas, eléctricas y electrónicas del sistema.**

**Normas Asociadas**

  - Implementar la estructura de la red de acuerdo con un diseño preestablecido a partir de normas técnicas internacionales.
- **03 Hacer Mantenimiento al Hardware.**

**Normas Asociadas**

  - Realizar mantenimiento correctivo de los equipos de computo, mediante el reemplazo de los módulos componentes
  - Realizar mantenimiento correctivo de los equipos de computo, mediante la reparación de los módulos componentes.

5. Realice un análisis DOFA a cada una de las competencias específicas y aquellas competencias asociadas que considere debe manejar.



Matriz o análisis DOFA es una metodología de estudio de la situación competitiva de una empresa o persona en su mercado (situación externa) y de las características internas (situación interna) de la misma, a efectos de determinar sus debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas.

La situación interna se compone de dos factores controlables: fortalezas y debilidades, mientras que la situación externa se compone de dos factores no controlables: oportunidades y amenazas<sup>5</sup>.

Veamos el ejemplo de Ana María, el cual ilustra su manera de hacer el análisis **DOFA** con algunas competencias específicas de su ocupación.

**Ejemplo**

**Mi análisis DOFA**

Competencias que requiero para desempeñarme como: Técnica en sistemas

Competencia	Debilidades	Oportunidades	Fortalezas	Amenazas
01 Operar consola para monitorear la operación de los sistemas de cómputo y redes	Como aprendiz, hasta ahora estoy incursionando en estas temáticas y cuento con muy poca experiencia y conocimiento	En la biblioteca de la institución donde estudio existen documentos que permiten conocer más sobre el tema.	Tengo mucha voluntad e interés por desempeñar este tipo de labores	Todo lo relacionado con este tema cambia rápidamente y hay que mantenerse actualizando

5 Tomado y adaptado de: [http://es.wikipedia.org/wiki/An%C3%A1lisis\\_DAFO](http://es.wikipedia.org/wiki/An%C3%A1lisis_DAFO)



Competencia	Debilidades	Oportunidades	Fortalezas	Amenazas
02 Verificar conexiones mecánicas, eléctricas y electrónicas del sistema	<p>Este tipo de actividad me causa temor por su relación con la corriente eléctrica</p> <p>Estas labores me parecen aburridas pues son muy repetitivas</p>	<p>Según algunos compañeros, estas actividades son mejor pagadas en el mercado</p> <p>Estas labores repetitivas pueden permitir mostrar buenos desempeños más fácilmente</p>	<p>Sé que con las indicaciones apropiadas y empleando medidas de precaución me sentiré más segura</p> <p>Considero que soy una persona muy organizada, lo cual es importante para la verificación de conexiones</p>	<p>Cada vez más, las actividades relacionadas con la verificación de conexiones dependen de contar con aparatos especializados</p> <p>Estas actividades están siendo desarrolladas por tecnología muy avanzada y en el futuro no requerirán la participación humana</p>
03 Hacer mantenimiento al hardware	Tengo pocas oportunidades en el medio donde me encuentro para realizar prácticas con el hardware de los computadores	Al parecer, estas son labores fáciles de mi carrera; la mayoría de las personas que conozco relacionadas con ella han iniciado sus labores por este tema, y me cuentan que no es difícil	Me considero una persona que aprende fácilmente; sé que con las indicaciones adecuadas estaría en capacidad de hacer los mantenimientos de los equipos de cómputo	Muchas personas se dedican a hacer esta labor; es necesario demostrar mejor desempeño que los demás

Siga el procedimiento y realice su propio análisis DOFA. Utilice cuantas filas requiera del siguiente formato, relacione el total de competencias específicas de su ocupación y cuantas competencias asociadas considere fundamentales para su desarrollo ocupacional. Si el espacio no le alcanza, le sugerimos copiar el formato y grapar las hojas adicionales al final de esta actividad.

### Mi análisis DOFA

Competencias que requiero para desempeñarme como:

---

Competencia	Debilidades	Oportunidades	Fortalezas	Amenazas





Competencia	Debilidades	Oportunidades	Fortalezas	Amenazas

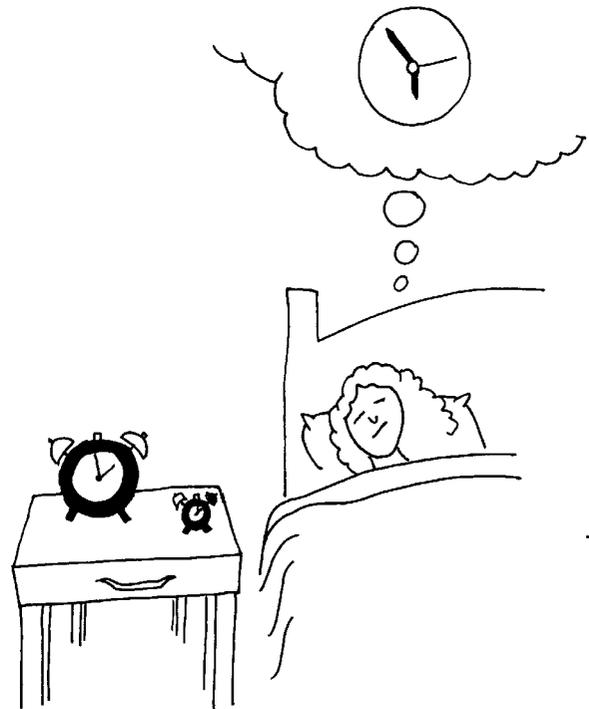
Competencia	Debilidades	Oportunidades	Fortalezas	Amenazas



## Fase 3: Aplicación

**Meta:** - *Planear cambios en su vida que le lleven a mejorar y potenciar sus competencias laborales generales y específicas que requiere la ocupación elegida.*

**Tiempo:** 3 horas



### ACTIVIDAD 4

#### Planeando lo que debo mejorar para ser competente en el mundo productivo

En la fase de sensibilización tuvo la oportunidad de valorar cómo están sus competencias laborales generales, y en la fase de comprensión pudo analizar cómo están sus competencias laborales específicas de la ocupación elegida.

Ahora es momento de hacer el **plan de mejora personal** de sus competencias productivas para el próximo mes. Para ello, le proponemos seguir el siguiente procedimiento:

1. Retome la valoración de sus competencias laborales generales realizada en la fase de sensibilización en la actividad 1. En la tabla que aparece al final de este procedimiento, escriba en las casillas de la columna **Competencia a mejorar**, el nombre de cada una de las competencias que en el semáforo se encuentran en color amarillo y rojo y que usted considera son prioridad para comenzar su plan de mejora para el próximo mes.



Recuerde elegir aquella o aquellas competencias que considere más urgentes de abordar, ya sea porque al superarlas pueda resolver mejor otras de sus competencias (por ejemplo, si mejora la competencia **escucha** le va a ser más fácil en un posterior plan de mejora abordar las competencias de **trabajo en equipo y liderazgo**) o porque la falta de esa competencia le genera dificultades serias en su desempeño productivo (por ejemplo, no tener la competencia de autocontrol le ha generado problemas con sus compañeros y se encuentra amenazada su estabilidad laboral).

2. Revise la observación que puso cuando diligenció el primer formato en la actividad 1, y teniéndola como referente, conteste para cada competencia la pregunta ¿qué debo hacer para mejorar? Su respuesta debe ser muy concreta, de manera que quede formulada como meta.
3. A cada meta conteste la pregunta ¿cómo lo haré? Respóndala enseguida y determine cada uno de los pasos que tendrá que dar para alcanzarla.
4. Para cada paso que formuló, respóndase ¿dónde y cuándo? y diligencíelo en la columna correspondiente.
5. Continúe con las competencias específicas para su ocupación. Para ello retome el análisis DOFA que realizó en la actividad 3 en la fase de comprensión. De la lista de competencias específicas a la que le realizó el análisis DOFA, seleccione dos de ellas para hacer su plan de mejora, teniendo en cuenta que estén acordes con su proceso de formación y que sea posible abordarlas en el próximo mes. Escriba cada una de las competencias seleccionadas en las casillas siguientes de la columna **Competencias a mejorar**.
6. Conteste a cada una de ellas la pregunta ¿qué debo hacer para mejorar?

Al contestar la pregunta a cada una de las competencias, retome el análisis DOFA que realizó y reflexione:

- ¿Cómo puedo explotar cada fortaleza?
- ¿Cómo puedo aprovechar cada oportunidad?
- ¿Cómo puedo detener cada debilidad?
- ¿Cómo me puedo defender de cada amenaza?



Escriba la respuesta como si estuviera formulando una meta.

7. Aplíquelo a cada meta el procedimiento 3 y 4.



8. Una vez tenga su plan listo, póngalo en práctica. Evalúe el cumplimiento de cada uno de los pasos, procurando que los esté cumpliendo en los tiempos que estableció.
9. Cuando haya cumplido sus metas, realice un nuevo plan de mejora.

Para mayor comprensión, mire cómo realizó Ana María su planeación.

### Ejemplo

Competencias a mejorar	¿Qué debo hacer para mejorar?	¿Cómo lo haré?	¿Dónde y cuándo?
Escucha	Hacerle preguntas a mi jefe que me permitan aclarar y verificar las instrucciones que me han dado para hacer mi trabajo	<p>Paso 1 Cuando mi jefe me hable, dejaré de hacer lo que estoy haciendo para prestarle atención</p> <p>Paso 2 Le haré preguntas para verificar si le estoy entendiendo</p> <p>Paso 3 Antes de terminar la conversación, haré un resumen de las conclusiones con lo que él me dijo, para establecer claramente los acuerdos de lo que debo hacer.</p>	Todos estos pasos los tengo que realizar cada vez que entable una conversación con mi jefe
Operar consola para monitorear los sistemas de cómputo y redes	Consultar información para ampliar mis conocimientos al respecto	<p>Paso 1 Solicitaré libros sobre el tema en la biblioteca de la institución donde estudio</p> <p>Paso 2 Haré resúmenes de los aspectos más sobresalientes</p> <p>Paso 3 Compartiré los resúmenes con mis compañeros y docentes para promover un equipo de estudio sobre el tema</p>	<p>Todos los lunes de este mes solicitaré en la biblioteca un libro sobre el tema</p> <p>Cuando los esté leyendo, tomaré apuntes</p> <p>Todos los viernes de este mes compartiré mis resúmenes con mis compañeros y docentes, en nuestros encuentros habituales en la cafetería de la institución</p>

Ahora, realice su plan.

Mi plan de mejora personal			
Competencias a mejorar	¿Qué debo hacer para mejorar?	¿Cómo lo haré?	¿Dónde y cuándo?

Recuerde iniciar un nuevo plan de mejora una vez alcance estas metas.

Ya que el mundo productivo es variante, se recomienda que cada dos años retome todos los procesos establecidos en este proyecto.

**Poner en práctica este plan depende de usted.**

**¡Ánimo, puede llegar a tener las competencias que le exige el mundo productivo!**



## Fase 4: Innovación

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

*Tiempo:* 2 horas



### ACTIVIDAD 5

Reúnase con cinco compañeros de ciclo, cada uno comparta el plan que realizó en la actividad anterior y reflexionen sobre su viabilidad, teniendo en cuenta las siguientes preguntas. 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?

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Proyecto de vida ciudadano**

Generar estrategias para fortalecer su ejercicio de la ciudadanía en los ámbitos privado y público, recurriendo a valores democráticos y ciudadanos, y a la valoración de instrumentos de participación.

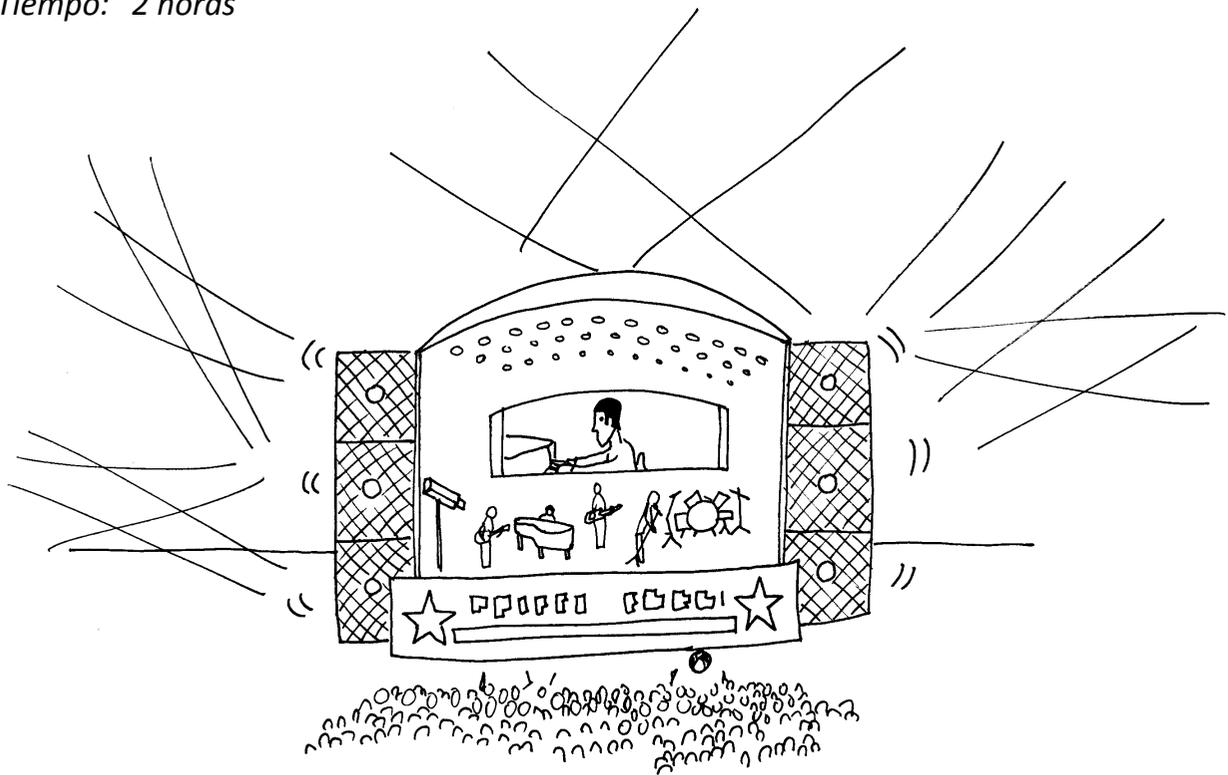
MANUEL EDUARDO GUEVARA JARAMILLO



# Fase 1: Sensibilización

- Metas:**
- Reconocer conceptos básicos relacionados con la ciudadanía.
  - Identificar actitudes básicas para mejorar su ejercicio ciudadano.
  - Realizar una evaluación preliminar de su ejercicio ciudadano.

**Tiempo:** 2 horas





## ACTIVIDAD 1

### Mi ciudadanía pasa al tablero



#### Reflexionemos:

En muchas ocasiones, habrá escuchado la palabra ciudadano o ciudadanía. En televisión, prensa o en boca de personalidades. Pero, ¿conocemos realmente lo que significa esto? Y, si lo sabemos, ¿cómo nos definimos como ciudadanos? ¿Apáticos, activos, indiferentes?

Si nuestro proyecto de vida está íntimamente relacionado con nuestra vida en sociedad, resulta fundamental saber qué significa tal concepto y llevarlo a la práctica.

Busque en la biblioteca de la institución educativa o en Internet el concepto “ciudadanía”. Anote los puntos que le parecen más importantes en las líneas que se le dan a continuación.

- Ciudadanía es:

---



---



---



---



---



---



---

En clase, comparta los hallazgos de su investigación y lleguen a una definición de ciudadanía en la que todos coincidan. Cada uno cópiela en una cartulina y compléméntela con la que se brinda a continuación.

**Ciudadanía:** es el conjunto de derechos que tienen las personas como sujetos y los deberes que de ellos se derivan. Ese “conjunto de derechos” ha ido transformándose y evolucionando paralelo al desarrollo de la sociedad, fundamentalmente, a lo largo de los últimos tres siglos<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Tomado de: <http://www.mujiresenred.net/spip.php?article1303>



## ACTIVIDAD 2



### Ser ciudadano

Ser ciudadano es un reto. Exige mucho de nosotros, ya que nos compromete con actitudes difíciles de desarrollar.

El respeto, el sentido de pertenencia y la participación resultan primordiales para un ejercicio ciudadano acorde con nuestra definición de ciudadanía. Y son difíciles de desarrollar, sobre todo cuando observamos que su incumplimiento o escaso valor entre nosotros no tiene ningún costo.

En otras palabras, es muy sencillo ser un mal ciudadano, mientras que ser uno bueno implica mucho trabajo. Pero es la misma dificultad presente en ser un buen ser humano, por ejemplo, o en ser un buen padre o esposo. La dificultad es casi siempre una señal de lo virtuoso.

En conclusión, tres cosas definen a un ciudadano<sup>7</sup>:

1. Hacer parte de una comunidad social y política.
2. Tener derechos provenientes de la sociedad y deberes hacia la misma.
3. Ser agentes políticos activos y que participan en el destino de su sociedad.

Examine qué tipo de actitudes y actividades requiere ejercer la ciudadanía en cada uno de los elementos que hacen parte de ella.

Ciudadanía		
Hacer parte de una comunidad me exige:	Tener derechos y deberes me exige:	Participar me exige o puede ser:
<b>Ejemplo:</b> Respeto hacia las instituciones	<b>Ejemplo:</b> Conocer mis derechos	<b>Ejemplo:</b> Hacer parte de un comité de vecinos

7 Estos tres elementos son los que se pueden considerar comunes a casi toda visión o concepto de ciudadanía. Esto no implica que no exista debate en torno al concepto. Leydet, Dominique, Citizenship. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2009 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL = <<http://plato.stanford.edu/archives/spr2009/entries/citizenship/>>. Visto el 23 de junio de 2011.



Ciudadanía		
Hacer parte de una comunidad me exige:	Tener derechos y deberes me exige:	Participar me exige o puede ser:



### ACTIVIDAD 3

La ciudadanía nos concede derechos e impone obligaciones. Involucra un compromiso mutuo entre las personas y las instituciones. Algunos de nuestros deberes como ciudadanos son<sup>8</sup>:

- El respeto por las leyes y la autoridad
- Participar en la vida política y social de nuestra comunidad
- Identificarnos con nuestra colectividad
- Fortalecer los lazos de solidaridad existentes entre todos sus miembros
- Fomentar una cultura de convivencia

<sup>8</sup> CEPAL. Equidad, desarrollo y ciudadanía. En: <http://www.eclac.org/publicaciones/xml/5/4425/lcg2071.pdf>. Visto el 23 de junio de 2011.



### Lectura

Carmen Martínez es hoy en día concejala de su municipio. Nacida en el seno de una humilde familia campesina, desde muy pequeña se dedicó al trabajo de la parcela que poseía su padre. Intentó ir a la escuela de su vereda, pero era tanto el trabajo que tenían en casa, y tan pocas las manos para hacerlo, que muy pronto abandonó los estudios.

Se casó muy joven con el hijo de un compadre de su papá. Con sólo 18 años ya tenía dos hijos. Pero enviudó pronto. La trágica muerte de su marido la obligó a trasladarse con sus dos pequeños hijos al casco urbano de su municipio. Allí, sin medios de subsistencia, empezó a idear negocios que le permitieran sacar adelante a su familia. De esa manera, puso una venta de comidas que con el tiempo le permitió incluso enviar a su hija menor a la universidad.

Al principio, la venta de comidas fue un negocio difícil. Carmen debía pagar el arriendo del local y los servicios públicos. No estaba acostumbrada a hacer este tipo de desembolsos. Le parecían demasiado costosos. Por otro lado, las autoridades municipales le pidieron que sacara el RUT, para de esa forma empezar a tributarle al municipio. Sin embargo, su negocio era aún tan pequeño que no tenía necesidad de pagar impuestos.

Los servicios públicos le permitían a Carmen trabajar hasta altas horas de la noche, lo que aumentaba significativamente sus ingresos y le permitía cocinar y hacer los ricos jugos de frutas por los que empezaba a ser conocida en el pueblo.

Con el tiempo, Carmen seguía prosperando. Mejoraron aún más sus ingresos cuando se amplió la carretera intermunicipal que atraviesa su municipio y el tráfico se incrementó, trayendo consigo más visitantes y aumentando sus clientes. Con los meses, tuvo que contratar un empleado que le ayudara a atender después de ciertas horas y que le llevara los domicilios que pedían desde todos los rincones del pueblo.

Cada vez que Carmen y sus vecinos de otros locales tenían algún inconveniente, podían recurrir a las autoridades, quienes les brindaban apoyo. Así pasó cuando Carmen se quejó ante la Alcaldía debido a unos ladrones que merodeaban su local y que ya habían robado a algunos vecinos, amenazando la tranquilidad de la zona y la afluencia de público. La Alcaldía reforzó la seguridad en su cuadra, mejorando la situación casi de inmediato.

Así, Carmen ha prosperado gracias a que contó con protección y ayuda de las autoridades cuando lo necesitó. Además, contó con el reconocimiento de todos los habitantes del pueblo y de sus vecinos comerciales. Las buenas prácticas de Carmen (mantener aseado el frente de su local, contar con normas de higiene en la preparación de la comida, colaborar en todas las iniciativas de los dueños de locales vecinos) fueron importantes para que los demás la consideraran una persona confiable y buena ciudadana y con la que se podía contar.

Eso llevó a que en unas elecciones se propusiera su nombre para candidata al Concejo de su municipio, en representación de los comerciantes. La elección fue dura, pero Carmen logró ser concejala y hoy en día trabaja para promover los intereses de todos los comerciantes municipales, buscando que el gobierno local los defienda y proteja.



Basándose en el relato que acaba de leer, reconozca de qué maneras se beneficia Carmen al ser ciudadana, qué obligaciones le exige serlo y cómo participa en la vida de su comunidad.

¿Cómo se beneficia Carmen?	¿Qué obligaciones tiene Carmen?	¿Cómo participa Carmen en la vida comunal o social?

Ahora, diligencie el mismo formato teniendo en cuenta su forma de ejercer la ciudadanía.

¿Cómo me beneficio yo con la ciudadanía?	¿Qué obligaciones tengo yo ante la ciudadanía?	¿Cómo participo yo en la vida comunal o social?



## ACTIVIDAD 4

En este momento va a realizar una autoevaluación. Para que resulte de utilidad, debe ser lo más honesto y preciso que pueda en las respuestas. Será una evaluación que empezará a darle pistas hacia dónde debe dirigir sus esfuerzos en este proyecto de fortalecer su ejercicio ciudadano. Marque con una X cómo actuaría o se siente frente a las situaciones y preguntas que se le presentan a continuación.

Autoevaluación ciudadana				
Situación	Sí	No	¿Por qué?	Pregunta sobre:
Cuando va por la calle ¿su actitud es tolerante?				Convivencia
¿Cuida zonas públicas como parques o paraderos, entre otros?				Convivencia
¿Cruza las calles por los lugares establecidos para ello?				Respeto a las normas
Si necesita botar un papel, ¿busca un lugar adecuado para hacerlo?				Respeto a las normas
Si ve que a alguien se le cae un billete, ¿lo recoge y se lo devuelve?				Solidaridad
Si por accidente daña propiedad ajena, ¿se responsabiliza de eso?				Convivencia
¿Ayuda a minusválidos cuando así lo necesitan (a cruzar calles o tomar transporte, por ejemplo)?				Solidaridad
¿Participa en iniciativas comunitarias en su barrio, localidad, cuadra, etc.?				Participación
¿Busca formas de solucionar sus problemas y conflictos de forma pacífica?				Convivencia
¿Ha votado alguna vez en su vida?				Participación



Autoevaluación ciudadana				
Situación	Sí	No	¿Por qué?	Pregunta sobre:
¿Se siente identificado con sus vecinos y compatriotas, además de con su ciudad y país?				Identificación
Si una señora embarazada se sube al bus, ¿le cede su puesto?				Solidaridad
Si está pagando la luz en un banco y está lleno, ¿respeto la cola sin importar cuánto se tarde?				Convivencia
¿Conoce los símbolos patrios? ¿Los himnos de su departamento y municipio?				Identificación
¿Ayuda, en la medida de sus posibilidades, a vecinos o conocidos que atraviesan alguna dificultad?				Solidaridad
¿Se esfuerza por conocer a las personas por las que vota?				Participación
¿Conoce programas del Estado o del gobierno local que puedan beneficiarlo a usted o su comunidad?				Participación
¿Haría una conexión ilegal al acueducto para que no le cobren su consumo?				Respeto a las normas
¿Conoce, ejerce o reclama derechos que tiene como ciudadano?				Participación
¿Cree que Colombia, con la ayuda de todos, puede salir adelante y ser un país próspero?				Identificación
En casa, ¿enseña a sus hijos o comenta con su pareja actitudes cívicas como las incluidas en las preguntas anteriores?				Todas las anteriores

<b>Resultados</b>
<b>Si a todas las preguntas contestó sí:</b> usted es un ciudadano modelo, respeta normas, es solidario, participativo y valora la búsqueda de una mejor vida en sociedad.
<b>Si contestó la mayoría sí:</b> en muchos sentidos, es usted un ciudadano ejemplar, aunque puede haber aspectos en los que deba trabajar.
<b>Si contestó la mayoría no:</b> usted se enfrenta a un gran reto para mejorar su ejercicio como ciudadano. Debe trabajar en cuestiones como solidaridad y participación si quiere terminar este proceso exitosamente.
<b>Si a todas las preguntas contestó no:</b> le espera un intenso trabajo para convertirse en un ciudadano en todo lo que significa esta palabra. Debe trabajar en hacerse más solidario, respetuoso de sus límites y participativo.

Una vez contestado el cuestionario, observe la columna de la derecha y mire cómo le fue según el tipo de preguntas. Cuente, en la tabla que se muestra a continuación, las respuestas positivas y negativas en cada tipo de pregunta (ejemplo: de las 5 preguntas sobre convivencia, Juan Carlos contestó 3 positivas y 2 negativas; por lo tanto, pondrá el número 3 en la columna Sí y 2 en la columna No).

<b>Tipo de pregunta</b>	<b>Total</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
Convivencia	5		
Participación	5		
Solidaridad	4		
Respeto a normas	3		
Identificación	3		

Estos resultados se convertirán en la base de lo que realizará en las siguientes fases de este proceso, así que es vital que siempre los tenga a la mano. Esta última tabla le permitirá conocer en qué aspectos de su ejercicio ciudadano puede estar fallando más y, por lo tanto, dónde deberá poner más esfuerzo y cuidado a lo largo de su proceso.



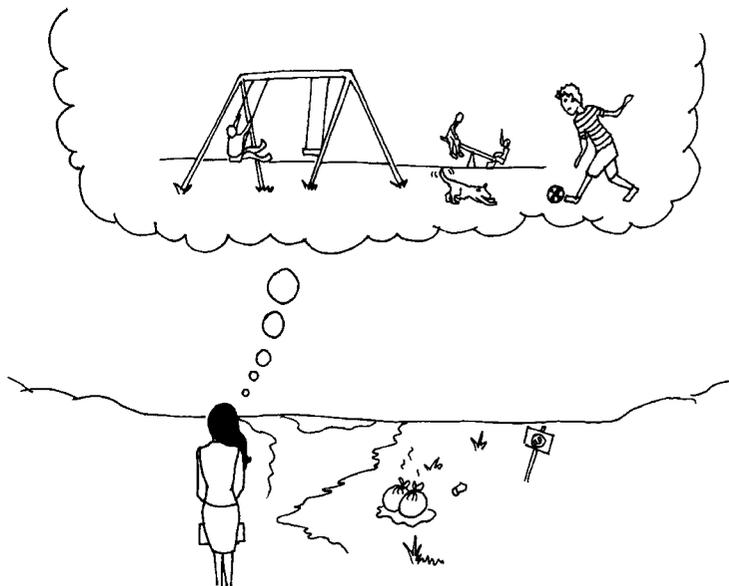
Nuestro ejercicio ciudadano lo construimos desde la cotidianidad, desde la manera en la que nos comportamos y actuamos en el día a día. Y nuestros comportamientos y acciones los decidimos nosotros. Ciudadana es una persona autónoma, con capacidad de tomar sus propias decisiones y de actuar según sus convicciones, teniendo siempre presente el bienestar de su comunidad, sus congéneres y el suyo propio.



## Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- Reflexionar sobre las actitudes primordiales en el ejercicio de la ciudadanía.
  - Identificar sus valores en el ejercicio de la ciudadanía.

**Tiempo:** 2 horas



### ACTIVIDAD 5

Comprendo cómo soy en mi ejercicio ciudadano



#### Reflexionemos

Ejercer la ciudadanía significa poseer ciertas habilidades, en muchas ocasiones difíciles de desarrollar.

Un buen ciudadano, en su ejercicio cotidiano, despliega valores y actitudes como las siguientes:

- Tolerancia para aceptar la diferencia.
- Capacidad de escucha, para entender puntos de vista diferentes.
- Capacidad de mediación frente a conflictos, para desactivar problemas interpersonales que se le presenten.
- Respeto hacia las normas, comprendiendo su sentido y utilidad.
- Solidaridad, que reconoce en las demás personas tanto valor como en sí mismo.



**Lectura**

Pastor tiene 45 años. Está casado con Ana desde hace casi 25 años y tienen 3 hijos, dos de los cuales ya tiene sus respectivas familias y domicilios. El menor, Andrés, está apenas pasando por la adolescencia, tiene 15 años, y los conflictos con sus padres, especialmente con Pastor, son permanentes.

Pastor es de mal genio y no le gusta que le lleven la contraria. Andrés es terco. Ana, en cambio, es conciliadora y en muchas ocasiones ha sido la que soluciona los problemas.

Cierta noche, Andrés le dijo a sus padres que saldría con unos amigos. Pastor, pensando que Andrés era muy pequeño para salir después de las 7 p.m., no sólo se lo prohibió, sino que cerró con llave la puerta de entrada. Andrés, terco como es, decidió que a pesar de eso, saldría, y se escapó por una de las ventanas.

Tarde en la noche, Pastor se dio cuenta de la escapada de Andrés. Se puso muy preocupado y, sobre todo, bravo con Andrés. Lo esperó hasta que llegó colándose a la casa por la misma ventana por la que se escapó. Pastor gritaba y Andrés también, no se escuchaban. Ana logró calmar las cosas para que se fueran a dormir y dijo que al día siguiente debían hablar los tres sobre lo sucedido.

Ana prepara un almuerzo especial (el preferido de la familia entera), comen, se cuentan cosas y al final hablan sobre lo sucedido. Ana pide que cada uno hable sin ser interrumpido. Se dan cuenta de qué los molesta: Andrés quiere que sus papás le tengan confianza, que sepan que si sale no se meterá en problemas. A Pastor le fastidia la falta de respeto que implica escaparse de casa. Ana dice que le disgustan sus peleas. Llegan a la conclusión que deben hablar cada vez que se presenten estos problemas.

Basándose en la lectura anterior, responda las siguientes preguntas sobre las actitudes que facilitan que todos nos hagamos mejores ciudadanos. Marque con una X el personaje que según usted se ajusta más a lo que le pide la pregunta.

Preguntas	Pastor	Ana	Andrés
¿Con cuál personaje se identifica?			
¿Quién representa más fielmente la capacidad de escucha?			
¿Quién es el mejor mediador frente a los conflictos?			
¿Cuál de los personajes muestra menos respeto hacia las normas?			
¿Cuál personaje es el más activo en la búsqueda de soluciones a los problemas?			
¿Quién cree que representa mejor los valores que debe poseer todo buen ciudadano?			



Ahora va a evaluarse usted frente a estos mismos valores y actitudes presentes en el relato. Marque con una X la calificación de 1 a 5 (donde 1 es si usted está muy lejano a tener esa característica y 5 si se identifica totalmente) en cada uno de los aspectos que se relacionan a continuación.

Valor/actitud	1	2	3	4	5
Capacidad de escucha					
Tolerancia					
Mediación de conflictos					
Respeto hacia las normas					
Búsqueda de soluciones a problemas					

Con sus conocimientos en el área de matemáticas, saque ahora el promedio de su calificación en torno a los valores y actitudes necesarios para ejercer la ciudadanía.

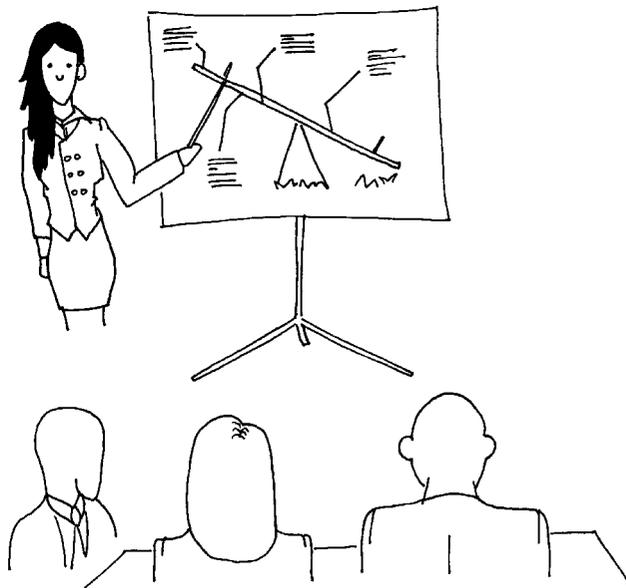
Mi calificación de valores y actitudes es:	Nota promedio

Esta nota, al final del proceso, debe haber aumentado. Ojalá se haya acercado a 5.

## Fase 3: Aplicación

- Metas:**
- *Iniciar un plan para mejorar su ejercicio ciudadano.*
  - *Implementar el plan de mejoramiento de su ejercicio ciudadano.*
  - *Reconocer las dificultades de la implementación de su plan de mejoramiento.*

**Tiempo:** 4 semanas



### ACTIVIDAD 6

#### Mejoro mi comportamiento como ciudadano

Involucrarnos en un proceso exige tener claras las fases por las que atravesaremos. Nuestro proceso educativo requiere tener claro que si queremos llegar a la universidad o estudiar una carrera técnica, primero debemos pasar por la educación primaria y secundaria.

De la misma manera, mejorar nuestras habilidades como ciudadanos requiere que tengamos un plan para ello. Vamos a empezar a planear una estrategia para mejorar nuestro ejercicio ciudadano.

En el siguiente ejercicio, diseñará un plan que le permita tener en cuenta qué va a trabajar a lo largo del próximo mes, en torno a los valores y las actitudes de su ejercicio ciudadano. Tenga en cuenta los resultados de su diagnóstico en la fase anterior, para saber a cuáles aspectos dedicarles más tiempo que a otros.

Los aspectos a trabajar para mejorar nuestro ejercicio ciudadano son:

- Convivencia
- Solidaridad
- Participación
- Respeto a las normas
- Identificación



Semana	Aspectos a trabajar esta semana	Estrategias para lograrlo
1		
2		
3		
4		

Se incluyen dos espacios por semana para que, al menos, se trabajen dos aspectos. Si desea trabajar más, subdivide las celdas para incluir esa información.

Mire cómo lo hizo Juan.

#### Ejemplo

Juan sabe que la primera semana del mes debe ir al banco a cobrar un subsidio que le otorga el Estado. Sus objetivos de esa semana van encaminados a mejorar aspectos que tenía descuidados en su ejercicio ciudadano en esos lugares. Ante las largas filas, buscaba ahorrar tiempo aprovechando el descuido de una clienta o del vigilante para entrarse al banco antes de su turno. Por tal razón, Juan considera que esa primera semana puede trabajar los siguientes aspectos:

Semana	Aspectos a trabajar esta semana	Estrategias para lograrlo
1	Convivencia	Cederé mi turno a personas de la tercera edad o embarazadas
	Respeto a las normas	Respetaré las filas bancarias. Estaré atento a las indicaciones que permitan que las filas sean más eficientes y que obstaculicemos menos el paso en la calle

**¡Mucha suerte con la planeación de su proceso de fortalecimiento ciudadano!**



## ACTIVIDAD 7



### Lectura

Paula sale todas las mañanas temprano para el trabajo. Debe tomar el transporte público, que a esa hora de la mañana pasa muy lleno. Curiosamente, esta mañana el transporte viene con algunos puestos. Paula logra sentarse, lo que le parece maravilloso. En su trabajo de vendedora, debe estar de pie casi 8 horas al día. Sólo se sienta a la hora del almuerzo. Unos paraderos más allá, el bus ya se encuentra lleno y se sube una mujer embarazada. Nadie parece estar interesado en ceder su puesto. A pesar de ser un momento de descanso antes de su trabajo, Paula cede su lugar.

A la hora del almuerzo, Paula sale a caminar por algunas calles del centro cercanas a su lugar de trabajo. Lleva un mango que sacó de su casa y que come a manera de postre. Comer mango es siempre difícil, Paula se unta las manos. Esta fastidiada, pero no se desahoga de la pepa sino hasta que encuentra una canasta para ello. Para Paula hubiera sido fácil dejarla tirada en una esquina, pero no le parecía correcto.

Unos meses atrás, a Paula le ofrecieron beneficios económicos si votaba por un candidato a la alcaldía de su municipio. A pesar de que su papá le pedía que lo hiciera y que el dinero que le ofrecían hubiera sido de utilidad, Paula se negó. Ella prefiere votar por alguien que la convenza con sus propuestas.

Paula siempre le ha dado mucho valor a sus decisiones. Cree que a pesar de que a diario se encuentra con actitudes poco solidarias, ella tiene total autonomía para decidir cómo actuar frente a ciertas situaciones. Paula sabe que ser buena ciudadana es complicado, pero aún así, le parece que es mejor serlo.



Basándose en el relato anterior, conteste cuáles dificultades cree que enfrentará en su proceso de fortalecimiento ciudadano (si es poco cuidadoso, si es distraído y si eso le dificultará lograr alguno de los aspectos propuestos) y anote mediante cuál estrategia intentará solucionarlas.

Mire cómo lo hizo María.

**Ejemplo**

Dificultad que enfrento	Aspecto que me dificultará	Estrategia que usaré
Soy distraída, con frecuencia tiro basura al piso	Respeto a las normas	Intentaré guardar la basura en mi bolso hasta que encuentre donde depositarla
Soy malgeniada, no me gusta que me contradigan	Convivencia	Haré esfuerzos por escuchar a los demás y darles la razón cuando la tengan

Ahora hágalo usted.

Dificultad que enfrento	Aspecto que me dificultará	Estrategia que usaré



A lo largo de su proceso, se encontrará con múltiples dificultades. Es más fácil no actuar correctamente. Pero siempre recuerde que depende de usted y que al ser buen ciudadano está haciendo uso de su libertad.



## ACTIVIDAD 8

La memoria es débil. Por eso el papel y el lápiz son tan necesarios. Ahora los computadores y agendas electrónicas, entre otros, también realizan la tarea de permitirnos ir más allá de nuestra memoria. Lo que hacemos hoy, mañana es probable que no lo recordemos.

Por eso, el siguiente formato se debe diligenciar diariamente; esto le tomará sólo unos cuantos minutos al día y le permitirá hacer seguimiento a su proceso.

Recuerde que en él registrará, día a día, los aspectos de su ejercicio ciudadano que trabajará, teniendo en cuenta la tabla anterior en la que hizo una planeación por semana.

¡Mucha suerte con este proceso!



### Recordemos

Los aspectos a trabajar son:

- Convivencia
- Participación
- Solidaridad
- Identificación
- Respeto a las normas

En la columna de semana, diligencie, por favor, todos los aspectos que trabajó durante la semana. En la columna de los días, diligencie qué cosas hizo para trabajar esos aspectos. Recuerde que son cinco los aspectos y que, dependiendo de sus debilidades, debe escoger cuáles necesita trabajar más.

Mire cómo lo hizo Andrés.



## Ejemplo

Semana	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>1: trabajé:</b> Convivencia Solidaridad Identificación Respeto a las normas	Este día hicimos un bazar comunal en el que trabajé activamente	Hoy, yendo a mi trabajo, ayudé a un invidente a tomar transporte	Dialogué con mi esposa sobre un conflicto que tuvimos	Saqué la basura al sitio donde debo sacarla y a la hora adecuada	En el colegio leí sobre la historia colombiana y me interesé mucho. Seguiré leyendo al respecto	Mientras estaba con mis amigos tomándome una cerveza, evité que mi compadre se peleara con un vecino	Estuve con mis hijos leyéndoles sobre nuestro país y sus riquezas

A continuación encontrará una guía que le puede servir de ayuda para saber qué aspectos está trabajando.



Trabajo el aspecto de:

- **Convivencia**, cuando hago esfuerzos por que la vida en mi familia y comunidad sea más armoniosa. Evito conflictos y cuando los hay, medio en ellos.
- **Solidaridad**, cuando muestro preocupación por el bienestar de otros y les ayudo en caso de que lo necesiten.
- **Respeto a las normas**, cuando acepto y cumplo las normas que existen en mi comunidad y sociedad, desde las más pequeñas hasta las más grandes.
- **Participación**, cuando hago parte de actividades comunitarias, reconozco mi papel activo en la sociedad, conozco medios de participación ciudadana como las elecciones, entre otras.
- **Identificación**, cuando reconozco y aprecio mi país, su historia, geografía, recursos, etc.

Es su turno, ahora inténtelo usted.

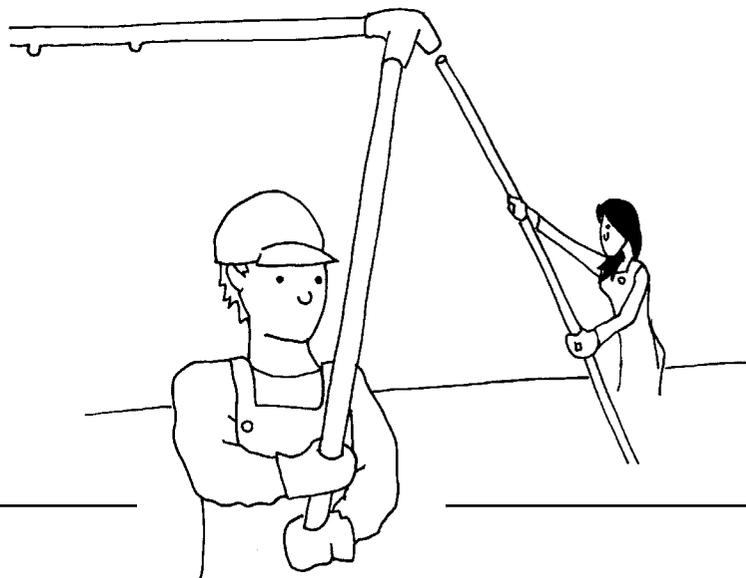
Semana	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1.							
2.							
3.							
4.							



## Fase 4: Innovación

**Meta:** - Hacer propuestas alrededor de la ciudadanía propia y de los miembros de su comunidad.

**Tiempo:** 1 hora



### ACTIVIDAD 9

**¡Siempre es posible ser un mejor ciudadano!**



Durante este proceso ha mejorado sus habilidades y perfeccionado sus actitudes para ejercer de una mejor manera la ciudadanía. Ahora va a evaluar una vez más sus actitudes y habilidades.

Autoevalúe de nuevo las actitudes y habilidades pertinentes para el ejercicio de la ciudadanía.

Valor/actitud	1	2	3	4	5
Capacidad de escucha					
Tolerancia					
Mediación en conflictos					
Respeto hacia las normas					
Búsqueda de soluciones a problemas					

Una vez más, use sus conocimientos en matemáticas para sacar el promedio de su evaluación.

Mi calificación de valores y actitudes ahora es:	Nota promedio

Anote cuál había sido su promedio en la anterior autoevaluación.

Mi calificación de valores y actitudes era:	Nota promedio

Ahora mire la diferencia entre las dos notas. Observe cuánto ha aumentado y anótela a continuación. Además, comente cuáles fueron las razones que llevaron a que su nota subiera respecto a la primera autoevaluación.

- ¿En cuántos puntos aumentó mi nota? \_\_\_\_\_
- ¿Por qué aumentó?

---



---



---



---



---



---



---



A pesar de haber mejorado nuestras habilidades para ejercer la ciudadanía, siempre es posible seguir mejorando. Siempre habrá aspectos sobre los que no hemos actuado lo suficiente y que aún no hemos mejorado. Hay que identificar qué logramos y qué nos hace falta por lograr.



## ACTIVIDAD 10

Diligencie la siguiente tabla, incluyendo información sobre sus logros en cada uno de los aspectos. También incluya información sobre lo que siente que le falta por lograr, aquello que quedó incompleto o en lo que no pudo trabajar mucho y cómo lo trabajará de ahora en adelante.

Aspecto de la ciudadanía	¿Qué logré?	¿Qué me falta por lograr?	¿Cómo lo voy a lograr?
Convivencia			
Solidaridad			
Respeto a las normas			
Participación			
Identificación			

Con la información de las columnas **¿Qué me falta por lograr?** y **¿Cómo lo voy a lograr?**, elabore una cartelera en 1/8 de cartulina, de forma que lo pueda cargar en su agenda o lo pueda poner en un lugar visible de su casa sin que ocupe mucho espacio.



Si bien ha dado pasos importantes en el fortalecimiento de su ejercicio ciudadano, este proceso no termina aquí. Es deber continuar atento a sus logros y no permitir que desaparezcan, sino buscar que cada día dichos logros se renueven.

La pequeña cartelera le servirá para tener claro en qué sentidos aún queda trabajo por realizar. Y hacerla pública, poniéndola en su casa, representa un compromiso mucho más fuerte, puesto que la familia debe ser testigo de su trabajo en ese sentido.









PROGRAMA COLOMBIANO DE FORMACIÓN  
**PARA LA REINTEGRACIÓN**