

Proyecto de vida

Mi compromiso para prosperar

Programa Colombiano de Formación para la Reintegración

Proyecto de vida

Mi compromiso para prosperar

CICLO IV



**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*

Andrea del Pilar Solano Vargas
Jenny Andrea Posada Morales
Jenny Carolina Gil Julio
Autores

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

ISBN: 978-958-8586-15-1

Colección: Programa Colombiano de Formación para
la Reintegración

Serie: Proyecto de vida

Fundación Alberto Merani
Primera edición: 2100 ejemplares

Diseño e Impresión:
Sanmartín Obregón & Cía.

Derechos reservados.

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

**Programa Colombiano de Formación
para la Reintegración**

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

Carta proyecto de vida estudiantes

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

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

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

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

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

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

Contenido

i. Proyecto de vida afectivo	7
Fase 1: Sensibilización	8
Actividad 1	8
Actividad 2	11
Actividad 3	17
Fase 2: Comprensión	27
Actividad 4	28
Actividad 5	33
Fase 3: Aplicación	40
Actividad 6	40
Actividad 7	43
Fase 4: Innovación	46
Actividad 8	46
ii. Proyecto de vida productivo	49
Fase 1: Sensibilización	50
Actividad 1	50
Actividad 2	53
Fase 2: Comprensión	58
Actividad 3	59
Actividad 4	60
Actividad 5	61
Fase 3: Aplicación	64
Actividad 6	64
Actividad 7	66
Actividad 8	67
Fase 4: Innovación	73
Actividad 9	73

iii. Proyecto de vida ciudadano	75
Fase 1: Sensibilización	76
Actividad 1	76
Fase 2: Comprensión	80
Actividad 2	81
Fase 3: Aplicación	83
Actividad 3	83
Fase 4: Innovación	86
Actividad 4	86



Proyecto de vida afectivo

Construir una teoría sobre el rol padre/madre y el vínculo padre/madre - hijo(a)

Formular una estrategia para mejorar la relación con su(s) hijo(s/as)

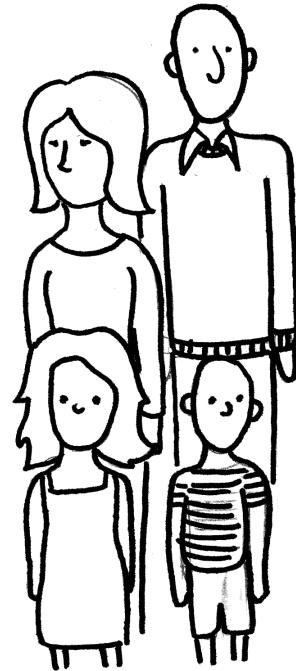
ANDREA DEL PILAR SOLANO VARGAS



Fase 1: Sensibilización

Meta: - Valorar su rol de padre/madre y comenzar a definir lo que caracteriza el vínculo con su(s) hijo (s/as).

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 1

Descubrir mi rol de madre/padre

A continuación encontrará unas situaciones que describen cómo son unos padres y luego encontrará una pregunta para que la conteste pensando en cómo es la relación que usted tiene con sus hijo(a)s. Hay cuatro posibles respuestas (a, b, c, d). Debe marcar sólo una respuesta que corresponda a lo que usted es como padre o madre.

Primero, mire cómo respondió Fernando en el siguiente ejemplo:

Ejemplo

1. Luis es padre de tres niños.
 - a. Yo soy igual a Luis.
 - b. Me parezco un poco a Luis.
 - c. No soy como Luis.
 - d. No soy como Luis, pero me gustaría ser como él.

Como Fernando es papá de una niña y un niño, su respuesta es **d** porque tiene dos hijos y le gustaría tener uno más, o sea, ser como Luis.

Ya puede comenzar a leer y contestar. Recuerde que debe marcar solamente una respuesta.



1. Martha y Gustavo son padres físicamente cercanos a sus hijos, les gusta abrazarlos, peinarlos, darles besos y consentirlos. Hacen que sus hijos se sientan hábiles y capaces de hacer todo lo que se propongan en la vida, y tienen una relación de confianza. Para ellos es fundamental que sus hijos sientan que los aceptan tal y como son y que sepan que los quieren y que son importantes en sus vidas. Es por eso que les dicen “te quiero” y varias palabras cariñosas que demuestran su amor hacia sus hijos.
 - a. Soy igual a Martha y Gustavo.
 - b. Me parezco un poco a Martha y Gustavo.
 - c. Me encantaría ser como Martha y Gustavo.
 - d. Soy lo opuesto a Martha y Gustavo.

2. Silverio y Rosa hacen todo lo posible para que sus hijos sientan que su hogar es un lugar donde están seguros y no les dé miedo de que les pase algo malo. Ellos piensan que si les hacen sentir eso en la casa, ellos van a ser personas tranquilas y calmadas y no asustadizas o nerviosas. Por eso cuando necesitan corregir a sus hijos, no les pegan con chancleta o cinturón lastimándoles su cuerpo, sino que, siendo exigentes, les hablan y a veces les quitan algo que les gusta mucho.
 - a. Soy igual a Silverio y Rosa.
 - b. Me parezco un poco a Silverio y Rosa.
 - c. Me encantaría ser como Silverio y Rosa.
 - d. Soy lo opuesto a Silverio y Rosa.

3. Diana y Manuel quieren mucho a sus hijos. Sin embargo, cuando sus hijos están aburridos, cansados o quieren que les ayuden con las tareas difíciles del colegio, ellos no están disponibles, están distantes y prefieren ponerse a cocinar o ver televisión. Piensan que sus hijos deben resolver solos esas cosas y que si ellos llegan a ayudarlos sería malacostumbrarlos.
 - a. Soy lo opuesto a Diana y Manuel.
 - b. Me parezco un poco a Diana y Manuel.
 - c. Me encantaría ser lo opuesto a Diana y Manuel.
 - d. Soy igual a Diana y Manuel.

4. Osvaldo y Claudia hablan con sus hijos todos los días, así sea un ratito. Ellos piensan que dialogar con sus hijos es muy importante para conocerlos y comprenderlos mejor. Por eso, aunque no siempre tienen mucho tiempo, se sientan con sus hijos a comer y les preguntan cómo les fue en el colegio, con sus profesores y sus compañeros.
 - a. Soy igual a Osvaldo y Claudia.
 - b. Me parezco un poco a Osvaldo y Claudia.

- c. Me encantaría ser como Osvaldo y Claudia.
 - d. Soy lo opuesto a Osvaldo y Claudia.

- 5. Viviana y Alfonso llevan a sus hijos al parque de la esquina todos los días por quince minutos o a veces juegan con ellos por las noches a algo divertido. A sus hijos les gusta mucho el juego de las cosquillas y aunque no siempre tienen tiempo para eso, sacan el ratito porque es importante para los niños.
 - a. Soy igual a Viviana y Alfonso.
 - b. Me parezco un poco a Viviana y Alfonso.
 - c. Me encantaría ser como Viviana y Alfonso.
 - d. Soy lo opuesto a Viviana y Alfonso.

- 6. Alberto y Lucila saben que los controles médicos son importantes para el desarrollo de sus hijos; sin embargo, ellos los llevan al puesto de salud o al hospital solamente cuando los niños están muy enfermos. No los llevan al médico para que revisen si están creciendo bien, si están sanos o si necesitan vacunas o comer otros alimentos más nutritivos.
 - a. Soy lo opuesto a Alberto y Lucila.
 - b. Me parezco un poco a Alberto y Lucila.
 - c. Me encantaría ser lo opuesto a Alberto y Lucila.
 - d. Soy igual a Alberto y Lucila.

- 7. Jeimy y John tienen dos hijos. Cuando el bebé llora ninguno de los dos lo alza, lo calma ni averigua si tiene hambre, sueño o si hay que cambiarle el pañal. Cuando la hijita mayor quiere jugar a las muñecas, ellos le dicen que más tarde y luego se les olvida y no le cumplen lo que le prometieron sobre jugar. Muchas veces se sienten aburridos y como si les cansara mucho tener que hacer eso con sus hijos.
 - a. Soy lo opuesto a Jeimy y John.
 - b. Me parezco un poco a Jeimy y John.
 - c. Me encantaría ser lo opuesto a Jeimy y John.
 - d. Soy igual a Jeimy y John.

- 8. Cuando los hijos de Ricardo y Elena tienen un problema con un amigo, pelean con sus hermanos o se caen y se pegan duro, saben que pueden contar con sus padres porque los escuchan, ayudan y protegen. Ricardo y Elena piensan que esto les servirá para sentirse seguros y resolver problemas con otras personas en el futuro.
 - a. Soy igual a Ricardo y Elena.
 - b. Me parezco un poco a Ricardo y Elena.



- c. Me encantaría ser como Ricardo y Elena.
 - d. Soy lo opuesto a Ricardo y Elena.
9. Aunque a Luisa y a Joaquín les han dicho que la nutrición de sus hijos es fundamental para que crezcan bien, cada vez que tienen plata les compran lo mismo de siempre en lugar de comprarles alimentos como carne, pollo, pescado, huevos, verduras, frutas, algunos granos y cereales y alguna golosina.
- a. Soy lo opuesto a Luisa y Joaquín.
 - b. Me parezco un poco a Luisa y Joaquín.
 - c. Me encantaría ser lo opuesto a Luisa y Joaquín.
 - d. Soy igual a Luisa y Joaquín.
10. A los hijos de Guillermo y July les encanta ir a la casa de sus abuelos porque están con sus primos, sus tíos los consienten, comen juntos y la pasan rico. Como July y Guillermo ven que esta es una forma en la que sus hijos se recrean y es importante para ellos, procuran visitar a los abuelos por lo menos cinco veces al año.
- a. Soy igual a Guillermo y July.
 - b. Me parezco un poco a Guillermo y July.
 - c. Me encantaría ser como Guillermo y July.
 - d. Soy lo opuesto a Guillermo y July.



ACTIVIDAD 2

Revisar lo que soy y lo que no soy como padre o madre

En la columna que dice **Escriba su respuesta**, usted deberá escribir la respuesta que dio en cada una de las situaciones que leyó anteriormente.

Mire cómo lo hizo Fernando en el ejemplo.

Ejemplo

1. Luis es padre de tres niños.
 - a. Yo soy igual a Luis.
 - b. Me parezco un poco a Luis.
 - c. No soy como Luis.
 - d. No soy como Luis, pero me gustaría ser como él.

2. Mario tiene los ojos verdes.
- a. Soy igual a Mario.
 - b. Me parezco un poco a Mario.
 - c. Me encantaría ser como Mario.
 - d. Soy lo opuesto a Mario.

En la tabla Fernando escribió sus respuestas así:

Tabla de recuento		
N ° pregunta	Escriba su respuesta	Significado
1. Luis	d	
2. Mario	a	

Tenga mucho cuidado al escribir sus respuestas ya que no aparecen en orden, revise cómo están organizadas. Luego de escribir sus respuestas, en la columna de la derecha aparece un significado por medio del cual usted puede revisar su rol de padre/madre.

Escriba sus respuestas y luego lea lo que significan.

Tabla de recuento		
N ° pregunta	Escriba su respuesta	Significado
1. Marta y Gustavo		<p>Para las preguntas 1 y 4:</p> <p>Si respondió a, felicitaciones, significa que usted piensa que es importante querer a sus hijos, decírselo con frecuencia y demostrárselo. Usted sabe que está bien querer a sus hijos y que es mejor expresárselo a ellos de varias maneras. Usted comprende a sus hijos y le gusta conocerlos, por eso habla con ellos, les pregunta por lo que a ellos les gusta. De esta forma usted está siendo un papá o una mamá que genera confianza para que sus hijos le cuenten cosas. Amar a sus hijos no les hace daño ni los vuelve débiles.</p> <p>Si respondió b, significa que usted puede ser un padre/madre que quiere a sus hijos, pero no se lo demuestra. Podría decirles más a menudo a sus hijos que los quiere o consentirlos más veces. Es probable que a veces no hable con ellos y quizás no los comprenda.</p>



N ° pregunta	Escriba su respuesta	Significado
4. Osvaldo y Claudia		<p>Pregúntese si sus hijos confían en usted. Revise por qué no les puede demostrar más que los quiere. ¿A usted le gusta que le demuestren que lo quieren?</p> <p>Si respondió c o d, es importante que revise qué tanto afecto le brinda a sus hijos, cómo se lo está demostrando y si ellos se sienten queridos por usted. Algo pasa con su manera de expresar su amor a sus hijos. Revise si tiene alguna dificultad para expresar amor a sus hijos o para tener momentos de diálogo con ellos. Es probable que tenga que ponerse en alerta porque sus hijos necesitan saber que usted los ama y este mensaje de pronto no les está llegando a ellos.</p>
2. Silverio y Rosa		<p>Para las preguntas 2 y 8:</p> <p>Si su respuesta es a, quiere decir que para usted como mamá/papá es fundamental hacer sentir seguros a sus hijos y protegerlos a toda costa. Esto está muy bien. Posiblemente usted está formando hijos tranquilos que pueden quedarse en el jardín infantil sin llorar o que no se asustan con muchas cosas. Quizás sus hijos sienten que más allá de que usted sea fortachón/a, usted los protege y los cuida. Los hijos seguros pueden resolver mejor sus propios problemas.</p> <p>Si su respuesta fue b, de pronto usted está generando algo de temor e inseguridad en su manera de ser como papá/mamá. Quizás sea su forma de corregirlos o regañarlos cuando lo necesitan, en lugar de protegerlos. Piense por qué no cree que sea muy importante que sus hijos se sientan seguros. ¿Prefiere que sus hijos crezcan con temor en la vida y sintiéndose desprotegidos? ¿Prefiere hijos temerosos y asustadizos?</p>
8. Ricardo y Elena		<p>Si respondió c o d, ¡tenga cuidado! Si usted no está brindando seguridad ni protección como padre/madre a sus hijos, ellos serán temerosos. Es probable que lloren mucho, que se les vea tristes, que no se relacionen con otros niños y que les asusten bastantes cosas. Mire por qué la relación vuelve inseguro a su hijo/a o hace que no se sienta lo suficientemente protegido/a por usted. Pregúntese si sus hijos se sienten tan desprotegidos e inseguros y no quieren pertenecer a su familia. La seguridad y la protección que brindan los padres son como las raíces de los hijos y sentir que uno no pertenece a nada o a ningún grupo es doloroso. ¿Se ha sentido así, desarraigado, sin sentimiento de pertenencia a nada o a nadie? ¿Quisiera que sus hijos se sintieran de esa forma?</p>

N ° pregunta	Escriba su respuesta	Significado
3. Diana y Manuel		<p>Para las preguntas 3 y 7:</p> <p>Si a fue su respuesta, muy bien, usted no se niega o les dice que más tarde a sus hijos cuando ellos lo necesitan para algo importante. Usted es un papá o mamá disponible para sus hijos. Y si además de esto no se pone bravo/a cuando sus hijos lo necesitan sino que ellos sienten que usted es como una puerta abierta, entonces usted también es una mamá o papá accesible. Estar disponibles y ser accesibles protege a los hijos de buscar respuestas en lugares inadecuados o tener malas compañías. Ser un papá o mamá accesible y disponible hace que los hijos sientan confianza con los papás y que no oculten las cosas importantes. No es una forma de malcriar a los hijos, es una forma de decirles: "Hijos, si me necesitan estoy a su lado y los apoyo".</p> <p>Si b fue su respuesta, no piense que los malcría, piense que sus hijos se le están alejando y los puede perder si no se vuelve un papá o mamá más atento a sus necesidades. Si a veces se aburre o se cansa por cuidar a sus hijos, pregúntese ¿qué le está pasando a usted como padre o madre? ¿Por qué pone en primer lugar a sus amigos, la cocina, su propia diversión, al aseo o al trabajo, en lugar de poner en primer lugar las necesidades de sus hijos?</p>
7. Jeimy y John		<p>Si c o d fueron sus respuestas, definitivamente usted no está disponible para sus hijos y ellos lo ven y lo sienten lejos, lejano, inalcanzable. Para sus hijos usted es como una montaña muy alta a la que no pueden llegar y, por lo tanto, no lo van a buscar cuando lo necesiten. Ojalá no sea tarde cuando usted quiera compartir con ellos y ahí sí esté disponible. ¿Quiere eso para usted como padre o madre?</p>
5. Viviana y Alfonso		<p>Para las preguntas 5 y 10:</p> <p>Si respondió a, es muy favorable que usted sepa y piense que para sus hijos el juego y la recreación no son pérdida de tiempo sino la manera en que ellos aprenden. Usted sabe que a sus hijos les gusta recrearse y sabe cómo darles el tiempo para que se diviertan. Además de eso, usted como padre o madre lo está haciendo muy bien porque participa con sus hijos, actúa con ellos, juega con ellos y esto es de gran bienestar. Usted no gasta cantidades de dinero en la recreación de sus hijos, se divierte con ellos de una forma económica y sana.</p> <p>Si respondió b, usted va por un buen camino. Sabe que la recreación y el juego son importantes para sus hijos, pero desafortunadamente no tiene tiempo o se aburre jugando con ellos. Piense en lo que más le gusta a usted y luego piense que el juego, la diversión y la recreación</p>



N ° pregunta	Escriba su respuesta	Significado
10. Guillermo y July		<p>es lo que más le gusta a sus hijos. Hágalo por ellos, disfrútelos mientras pueda, ya más grandes preferirán divertirse con sus amigos y no con usted. No crea que la recreación de sus hijos tiene que ser costosa en tiempo y en dinero, quince minutos todos los días en la casa a juego de almohadas no es muy caro, ¿verdad? El juego y la recreación para sus hijos son muy importantes. Ánimo, a jugar con ellos.</p> <p>Si respondió c o d ¡reaccione! Usted pone por encima sus propias necesidades en lugar de las de sus hijos. Su labor de padre o madre en lo que se refiere a la diversión y el juego no está siendo buena. Los hijos que no juegan pueden tener problemas de comportamiento, ser desobedientes o de mal genio; también puede pasar que les vaya mal en el colegio. Piénselo de nuevo y recuerde que jugar con sus hijos no es perder el tiempo, es compartir con ellos y dejarlos que aprendan de la mejor manera en que ellos lo saben hacer.</p>
6. Lucila y Alberto		<p>Para las preguntas 6 y 9:</p> <p>Si su respuesta es a, usted entiende que el cuidado de sus hijos es más que mirarlos crecer. Usted sabe que la nutrición de sus hijos es básica para que crezcan sanos y no sólo lo sabe sino que se esfuerza para invertir de su salario en buenos alimentos para ellos. No se conforma con darles lo mismo que usted come. Como padre o madre, usted piensa que a sus hijos debe llevarlos al médico periódicamente y debe seguir las indicaciones para la vacunación, para que no se enfermen y para saber si crecen sanamente. Usted es un padre o madre que no se conforma con darles a sus hijos el mismo cuidado que le dieron a usted de niño. Si a usted no lo cuidaron mucho, pues usted sí cuida mejor a sus propios hijos.</p> <p>Si su respuesta fue b, seguramente usted sabe que alimentar bien a sus hijos y llevarlos al médico es importante. Sin embargo, le pasa que si no están enfermos a veces sí los lleva al centro de salud a los controles y, otras veces, si no tiene plata, por ejemplo, pues no los lleva, qué más da si no están enfermos, ¿cierto? Lo mismo le puede suceder con la comida, si no les puede dar algo nutritivo todas las veces, pues que coman lo mismo que usted, alimentos que no les sirven para que crezcan sanos. Le sirven a usted para sobrevivir, pero no a ellos para crecer.</p> <p>Si respondió c o d, ¡preocúpese! No darle un buen cuidado en salud y nutrición a sus hijos es grave. Esto habla muy mal de su comportamiento como padre o madre. Los niños necesitan alimentos nutritivos para</p>

N ° pregunta	Escriba su respuesta	Significado
9. Luisa y Joaquín		desarrollarse y requieren que los vea el médico frecuentemente. Estos cuidados no son si usted quiere o no, son un deber suyo como padre o madre y un derecho de los niños a que los cuiden bien. Los hijos malnutridos o desnutridos tienen problemas de salud, crecimiento, aprendizaje en el colegio, comportamiento y están en gran riesgo de enfermarse y hasta morir.

Ahora, en la columna que se llama **Significado**, usted va a resaltar lo que corresponde a sus respuestas.

Mire en el ejemplo cómo lo hizo Fernando:

Ejemplo

Tabla de recuento		
N ° pregunta	Escriba su respuesta	Significado
1. Marta y Gustavo	d	<p>Para las preguntas 1 y 4:</p> <p>Si respondió a, felicitaciones, significa que usted piensa que es importante querer a sus hijos, decírselo con frecuencia y demostrárselo. Usted sabe que está bien querer a sus hijos y que es mejor expresárselo de varias maneras. Usted comprende a sus hijos y le gusta conocerlos, por eso habla con ellos y les pregunta por lo que les gusta. De esta forma usted está siendo un papá o mamá que genera confianza para que sus hijos le cuenten sus cosas. Amar a sus hijos no les hace daño ni los vuelve débiles.</p> <p>Si respondió b, significa que usted puede ser un padre/madre que quiere a sus hijos, pero no se lo demuestra. Podría decirles más a menudo a sus hijos que los quiere o consentirlos más. Es probable que a veces no hable con ellos y quizás no los comprenda. Pregúntese si sus hijos confían en usted. Revise por qué no les puede demostrar más que los quiere. ¿A usted le gusta que le demuestren que lo quieren?</p>
4. Osvaldo y Claudia	d	<p>Si respondió c o d, es importante que revise qué tanto afecto le brinda a sus hijos, cómo se lo está demostrando y si ellos se sienten queridos por usted. Algo pasa con su manera de expresar su amor a sus hijos. Revise si tiene alguna dificultad para expresarles su amor a sus hijos o para tener momentos de diálogo con ellos. Es probable que tenga que ponerse en alerta porque sus hijos necesitan saber que usted los ama y este mensaje de pronto no les está llegando a ellos.</p>



Resalte el significado de acuerdo con todas sus respuestas y vuelva a leer lo que dice cada párrafo resaltado.



ACTIVIDAD 3

Analizar mi autoridad con mis hijos

Lea el siguiente caso.



Mis tres hijos

Sarita de cuatro años, Juan Sebastián de ocho y Javier de catorce.

Sarita es una niña muy dulce y tierna; sin embargo, cuando llego del trabajo hacia las 6 pm, a ella le da por brincar por todo lado, saltar, correr, moverse y llegan las 10 de la noche y ella anda por la casa sin dormirse. Como todos sabemos, Sarita a esa hora está cansada y se pone brava por todo, incluso por las cosas más tontas.

Mientras trato de controlar a Sarita, Juan Sebastián sigue viendo televisión y jugando con los carros. Cuando le pregunto si ya hizo las tareas, él contesta que sí, que las hizo igual que ayer. Yo le creo, pero le revisé la maleta y encontré una nota de la profesora que dice que desde hace dos semanas él no ha hecho las tareas de matemáticas y que tiene que ponerse las pilas porque puede perder la materia.

De repente, oigo unos gritos, Sarita y Juan Sebastián empiezan a llorar porque Javier les acaba de pegar a ambos. Al acercarme, están los tres dando quejas; Javier dice que él no fue, que él no les hizo nada, que son unos mentirosos; se ríe mientras dice eso y cuando quiero hablar, me empuja y sale corriendo a la calle.

Ahora lea cómo manejaron esta situación tres parejas de padres.



Pareja 1: Lucila y Jefferson

Diálogo con Sara

Padres: Vamos a acostarte, ¿sí?

Sarita: No tengo sueño.

Padres: Por favor, vete a acostar que estoy cansado/a.

Sarita: Pero yo no estoy cansada.

Padres: Por favor, sé una buena niña y déjame llevarte a la camita, ¿bueno?

Sarita: ¡No!, no quiero y ya te dije que no tengo sueño.

Diálogo con Juan Sebastián

Padres: Juancito, ¿ya hiciste tus tareas, mi amor?

Juan Sebastián: Sí.

Padres: Aquí hay una nota de la profesora y dice que no haces tus tareas.

Juan Sebastián: Eso no es verdad, es que la profesora me tiene rabia. Ella no me quiere.

Padres: Mi amor, ella sí te quiere. Por favor, apaga el televisor y ponte a hacer las tareas, ¿bueno?

Usted regresa. Juan Sebastián no ha hecho las tareas ni ha apagado el televisor.

Padres: Gordito, ¿no apagaste el televisor? Dime, ¿por qué no me haces caso, ah?

Juan Sebastián: ¡Ay!, pero es que el programa está muy chévere.

Padres: Papito, ¿Por qué te portas mal conmigo?

Juan Sebastián: No sé –dice encogiéndose de hombros y sin saber qué responder.

Diálogo con Javier

Padres: Javi, ¿por qué les pegaste a tus hermanos?

Javier: Yo no les pegué, ellos comenzaron a molestarme.

Padres: Mi vida, pero tú eres el mayor y te queremos mucho.

Javier: Sí, ¿y eso qué?

Padres: Pues mi vida, que los hermanos deben quererse y, además, ya te habíamos pedido que no pelearas con tus hermanitos, ¿te acuerdas, amor?

Javier: Esos chinos son muy mamones y me sacan la piedra. Yo no los quiero como hermanos, son unos monstruos.

Padres: Mi vida, no hables así de tus hermanitos, ¿qué tal que ellos te pegaran también?

Javier: Pues los casco yo también y ¿qué?

Padres: ¡Ay, mi vida! ¡Qué cosa! Como contestas. Hmm, además también fuiste brusquito conmigo cuando me empujaste y ya te habíamos dicho que no te salieras de la casa, ¿no?

Javier: ¡Ah, qué mamera! Ustedes sí que cansan. ¿Los papás no se cansarán de molestar?

Padres: Mi vida, contigo definitivamente no se puede hablar. No entiendo de dónde te has vuelto tan grosero.

Javier se pone los audífonos y escucha música a todo volumen.



Pareja 2: Mario y Josefina

Diálogo con Sara

Padres: Vamos a acostarte, amor.

Sarita: No tengo sueño.

Padres: A acostarte, Sara. Ya es la hora de dormir.

Sarita: Qué no, no tengo sueño.

Padres: Siempre lo mismo con usted, ¡carajo! Usted me vuelve loca/o. Ya me tiene enferma/o con esa cansadera y esa lloradera.

Sarita: Pero yo no estoy cansada.

Padres: A mí no me importa que no esté cansada, se acuesta ¡ya! Y la coge de la mano fuerte y la hala.

Sarita: (Gritando y llorando) ¡Ay!, mi manito, yo no quiero acostarme.

Padres: ¡Qué tal ésta! Mijitica, me las va a pagar, va a ver mañana lo que le espera si no hace caso a la primera, ¿oyó? Es que la meto al agua fría a ver si se calma.

Diálogo con Juan Sebastián

Padres: ¿Qué es esta nota?

Juan Sebastián: Ah, es una nota de la profesora, es que ella me tiene rabia y no me quiere.

Padres: ¿Qué pasó esta vez, qué hiciste ahora? Ya te hemos dicho cómo se comporta uno en el colegio, Juan Sebastián.

Juan Sebastián: Nada, yo no hice nada y ella me puso mala nota.

Padres: ¡Ahí está usted pintado! Tan bonito, ¿no? Yo matándome para pagarle el colegio y el señorito viendo televisión y no hace tareas.

Juan Sebastián: ¡Ay!, pero es que la televisión es más chévere que el colegio.

Padres: Eso, eso, ¡qué viva la vagancia! Usted no es más que un irresponsable, perezoso. Usted John, no sirve para nada. Es que ni siquiera es capaz de apagar la televisión.

Juan Sebastián se encoge de hombros.

Padres: Ah, y ahora me hace gestos y no es capaz de decir nada. -Le da un pellizco y le dice- ¡Ya! Qué hubo, a ver, lo veo corriendo a hacer las tareas, váyase de aquí que no lo quiero ni ver. Siga así y verá que lo mando a ese colegio donde van los niños con problemas. Se queda un mes sin televisión y sin jugar con sus carros.

Diálogo con Javier

Padres: ¿A usted quién le ha dicho que se puede salir de la casa sin permiso?

Javier: Ah, es que ya me tienen mamados todos ustedes.

Padres: ¿Ah, sí? ¿Muy cansado de esta vida en esta casa? ¿Cómo sufre, no?

Javier: Pues sí, esos chinos son muy mamones y me sacan la piedra. Yo no los quiero como hermanos, son unos monstruos.

Padres: Igualitos a usted, siguieron su ejemplo y son unos buenos para nada.
Javier: Ay, usted sí... ¿no?
Padres: ¿Qué?, ¿Yo sí, qué? ¡Hable!
Javier: Ay, nada... yo no he dicho nada.
Padres: ¡Ja, ahí sí se queda callado, véalo!
Javier: Ah, sabe qué... ¡cállese!
Padres: Vean a éste, pues no me callo y esta es mi casa y al que no le guste que se vaya.
El que se va callando es otro -y le manda un puño a la cara-.
Javier: Con usted no se puede nada y si quiere me largo de esta casa.
Padres: No, pues, qué miedo. Lárguese, un problema menos en esta casa.



Pareja 3: Katerin y Pablo

Diálogo con Sara

Padres: Sara, es la hora de acostarte.
Sarita: No tengo sueño.
Padres: Ya es hora de acostarte, Sara. Le dice tranquilo y cogiéndola de la mano para llevarla a la cama.
Sarita: Qué no, no tengo sueño.
Padres: Se baja hasta el tamaño de Sara y la mira a los ojos: es hora de dormir.
Sarita: Pero yo no estoy cansada.
Padres: Yo sé que no estás cansada y que te gusta jugar mucho, pero es hora de dormir.
Sarita: Tú eres malo/a.
Padres: Bueno, tú crees que soy malo/a. Ya es hora de acostarte.

Diálogo con Juan Sebastián

Padres: ¿Qué es esta nota?
Juan Sebastián: Ah, es una nota de la profesora, es que ella me tiene rabia y no me quiere.
Padres: John, en esta casa hay un tiempo para divertirse y otro para las responsabilidades. Estás viendo mucha televisión y no te está quedando tiempo para las tareas.
Juan Sebastián: ¡Ay!, pero es que la televisión es más chévere que el colegio.
Padres: Estoy seguro/a de que eso es lo que piensas, pero lo que quiero es que veas televisión de 2 a 3 de la tarde y de 3 a 4 te pongas a hacer las tareas.
Juan Sebastián: Se encoge de hombros y dice: bueno, está bien.



Padres: Eso mismo me dijiste ayer, pero con esos gestos es como si me dijeras otra cosa, ¿qué es?

Juan Sebastián: Ustedes no me entenderían si se lo digo.

Padres: Intenta decirlo.

Juan Sebastián: Es que yo no entiendo lo de contar los palitos para sumarlos y luego ponerlos en un cuadro. Como no entiendo, todos en el salón se burlan de mí, yo peleé con ellos y la profe me regaña.

Padres: ¿Revisamos lo de los palitos a ver si podemos hacer algo juntos?

Juan Sebastián: Bueno.

Padres: Por ahora, apaga ya el televisor y hoy trasnochamos un poco para estudiar lo de los palitos.

Diálogo con Javier

Padres: Llevas una semana en la que cuando te pones bravo, te sales de la casa sin permiso.

Javier: No es mi culpa, es la de tus hijos, esos monstruos mamones.

Padres: Un momento caballero, de tus hermanos te refieres por el nombre y no con esas palabras, -dicen con tono calmado-.

Javier: ¡Ah!, es que Sara y John son cansones.

Padres: Yo sé que pueden ser cansones, pero eso no te da derecho a ser violento con ellos e irte de la casa sin avisar.

Javier: Sí, pero es que estoy aburrido en esta casa y ellos sólo quieren jugar y ver televisión. Yo quiero salir con mis amigos y no ser la niñera de mis hermanos.

Padres: Estoy seguro/a de que eso es lo que piensas y es algo de lo que podemos sentarnos a hablar en familia a ver qué podemos hacer. Lo que quiero ahora es que no los trates con agresividad y que no te salgas sin avisar.

Javier: Bueno, sí.

Padres: Nosotros hemos pensado que puedes salir los viernes de 3 a 5 de la tarde con tus amigos y que los sábados, cuando nosotros estamos y si les dan permiso, pueden venir a jugar a la casa contigo después de que hayas hecho las tareas.

Javier: ¿Pero tan poquito? A ellos sí los dejan salir al parque todos los días.

Padres: Eso son ellos y sus padres. Para comenzar está bien esos dos días. Luego veremos.

Javier: Está bien.

Padres: Con lo de tus hermanos queremos que mires cómo te gusta pasar el tiempo con ellos. Si no es con la televisión o jugando con muñecos, pues te inventas otra forma.

Javier: Sí, podría ser parques que nos gusta a todos y le puedo enseñar a contar a Sara.

Padres: Bueno, por ahora quiero que te disculpes conmigo y con tus hermanos.

Estas tres parejas manejan las situaciones con los hijos de formas muy diferentes. Para que tenga una teoría acerca de usted mismo como figura de autoridad de sus hijos, pregúntese a cuál de esas tres parejas cree que se parece más. Para eso revise cómo actúa usted la mayoría de veces, no sólo cuando está bravo/a o cansado/a, sino como si sumara todos los días de su paternidad o maternidad cuando ejerce como padre o madre de sus hijos.

Mire cómo respondió Fernando a esta actividad.

Ejemplo

1. ¿A cuál de las tres parejas se parece más?

- a. Lucila y Jefferson
- b. Mario y Josefina
- c. Katerin y Pablo

Fernando sabe que cuando llega cansado del trabajo y siente que no quiere hacer nada más que dormir, se parece mucho a Jefferson. También se ha dado cuenta de que si está bravo o si su pareja le dice que haga algo por los hijos, se comporta más parecido a Mario. Sin embargo, cuando él revisa los años que lleva siendo papá y cómo se comporta esos días, pero también en vacaciones, por las mañanas cuando está de buen genio, cuando sus hijos han estado enfermos, cuando nacieron, etc., se da cuenta de que definitivamente sí es más parecido a Jefferson. Si suma todos sus días de papá siente que maneja las situaciones igual que Jefferson.

Ahora es su oportunidad para que revise cómo maneja usted la autoridad con sus hijos. No se asuste, responda tranquilo/a. Si quiere vuelva a leer las reacciones de las tres parejas y luego responda.

¿A cuál de las tres parejas se parece más?

- a. Lucila y Jefferson
- b. Mario y Josefina
- c. Katerin y Pablo

Ahora revise lo que puede significar parecerse a cada una de estas parejas.



Pareja 1

Es probable que usted parezca un padre/madre muy cariñoso, pues utiliza diminutivos y palabras afectuosas, además de que se nota que casi siempre está calmado/a. Eso es bueno para la afectividad, pero no es tan bueno para el manejo de la autoridad. Parece que usted no tiene reglas y normas claras para sus hijos y esto hace que sus hijos no sepan lo que usted espera de ellos. Las reglas y las normas se relacionan con poner horarios y cumplir rutinas para que los niños sepan cómo ocurren las cosas en la casa. Los horarios son por ejemplo, para los momentos de la alimentación, el tiempo de divertirse (jugar, ver televisión, ir al parque, salir con amigos, hacer deporte), la hora de acostarse, el momento de la higiene (cepillarse los dientes, bañarse, vestirse, ir al baño antes de dormir), el tiempo de hacer las tareas (del colegio) o los deberes de la casa asignados por usted según la edad de su hijo/a (recoger la ropa sucia, tender la cama, alzar los juguetes, lavar su plato).

Otras normas y reglas se relacionan con los valores que usted como padre/madre considera importantes de formar en la relación con sus hijos: hablar con respeto, tratar bien a la gente, no gritar a la familia, no pegarse, no coger las cosas de los demás ni robar, no decir mentiras, etc. Cuando usted tiene normas claras, sus hijos saben lo que usted espera de ellos. Las normas y reglas son como fronteras que les dicen a sus hijos hasta aquí es hasta donde puedes llegar, más allá no está permitido. O sea, puedes jugar de 3 a 5 de la tarde, luego tienes que comer, ponerte la pijama e ir a dormir, más allá de las 7 de la noche no puedes quedarte despierto/a. Sin reglas ni normas, sus hijos no saben qué hacer y sus instintos y su naturaleza infantil les dirán que hagan lo que quieran. Esto es peligroso para la formación de los hijos.

Además de las reglas y las normas, están las consecuencias de lo que pasa cuando los hijos incumplen las normas y las reglas de la casa. Una cosa es no cumplir con la norma y otra es lo que pasa cuando no la cumplen. Parece que usted tampoco pone consecuencias. Si su hijo/a no quiere irse a dormir y en lugar de que haya una consecuencia como llevarlo a la cama de la mano o recordarle que es solamente una hora de juego y que si no lo hace al otro día no habrá hora de juego, usted le pregunta que por qué no le hace caso, ¿cómo se siente usted con mayor autoridad, poniendo límites y consecuencias al incumplimiento o haciéndole preguntas a su hijo que él/ella no saben cómo contestarle? Si quiere que lo tomen en serio, hable en serio con ellos.

Si usted tiene este estilo en su autoridad, es probable que esté haciendo que sus hijos ignoren sus palabras y que se aprovechen de usted porque parece que no le creen lo que les dice. Si usted, al igual que Lucila y Jefferson, en lugar de ser firmemente cariñoso/a con sus hijos, les ruega (“Por favor, sé una buena niña y déjame llevarte a la camita, ¿bueno?”), les hace preguntas en lugar de exigir que hagan lo que deben (“Papito, ¿por qué te portas mal conmigo?”) o ignora la desobediencia (“Mi vida, contigo definitivamente no se puede hablar. No entiendo de dónde te has vuelto tan grosero”), usted está creando una relación de autoridad en la que usted y su hijo/a son iguales, son amigos y su autoridad se disminuye

o desaparece. Si no hace algo a tiempo, sus hijos comenzarán a negociar las reglas que la sociedad les impone y más adelante ya no las negociarán sino que las incumplirán y esto es muy grave. Piense en esto, ¿cuáles podrían ser las consecuencias de no ponerle límites a sus hijos y de no crear consecuencias cuando no cumplen con las normas y las reglas? ¿Qué les podría pasar a sus hijos cuando sean adultos si usted no pone reglas ahora y las hace cumplir?



Pareja 2

Usted considera que es importante poner reglas y normas para sus hijos; seguramente usted reconoce que sí hay normas en su casa y sus hijos saben qué es lo que usted espera de ellos. Usted también sabe que es importante que, además de que haya normas y reglas, sus hijos las deben cumplir y si no las cumplen, pues algo pasa, hay una consecuencia. Hasta aquí todo va muy bien, usted tiene claro elementos claves en el manejo de autoridad: las normas o reglas, los límites y las consecuencias. Sin embargo, usted no tiene presente que la afectividad debe ir de la mano con la firmeza en la autoridad y es por eso que las consecuencias que usted pone se acercan mucho al castigo agresivo (halar, pellizcar, empujar, cachetear, zarandear, coger duro, tirar el pelo), al maltrato emocional y psicológico (humillar, descalificar, incitar las peleas con los hijos, amenazar) y, en términos generales, se acercan a la violencia familiar.

En su estilo de autoridad, usted utiliza la hostilidad y la agresividad, haciendo una mezcla entre la creencia de que los hijos deben cumplir las normas porque al padre/madre “se le antoja y es quien manda en la casa” y una rabia muy grande porque no le hacen caso a usted como padre/madre. Esta forma de manejar su autoridad no le está conduciendo a nada productivo porque sus hijos no están entendiendo las razones fundamentales por las cuales deben portarse bien. Sus hijos le hacen caso porque usted les genera miedo y no más. Ellos sienten que a usted no le interesan sus sentimientos y que los rechaza. En lugar de verse como una madre o un padre controlado porque grita y castiga fuerte, sus hijos ven una persona que infunde temor, descontrolada y sin autoridad.

Luego del miedo inicial, sus hijos ya no lo sentirán más y pasarán a tener sentimientos negativos por usted. Es altamente probable que la agresión con la que usted los corrige, se le devuelva y terminen ellos siendo bruscos, agresivos o incluso violentos con usted o con cualquier otra persona del colegio, la familia o el barrio. Cuando usted descalifica a sus hijos (“Eso, eso, ¡que viva la vagancia! Usted no es más que un irresponsable, perezoso. Usted John, no sirve para nada. Es que ni siquiera es capaz de apagar la televisión”), los humilla (“Siempre lo mismo con usted, ¡carajo! Usted me vuelve loca/o. Ya me tiene enferma/o con esa cansadera y esa lloradera”), amenaza (“¡Que tal ésta! Mijitica, me las va a pagar, va a ver



mañana lo que le espera si no hace caso a la primera, ¿oyó? Es que la meto al agua fría a ver si se calma”), les pone penitencias excesivas (“... Se queda un mes sin televisión y sin jugar con sus carros”) o los castiga con agresión (“Vean a éste, pues no me callo y esta es mi casa y al que no le guste que se vaya. El que se va callando es otro” y le manda un puño a la cara), está dañando su propia imagen de padre/madre con autoridad y esto incita a que sus hijos se comporten más rebeldes y desobedientes. De las amenazas, además de ser una forma agresiva, los niños aprenden rápidamente que los padres no las dicen en serio, ya que por lo general son recursos débiles que los padres utilizan cuando son tomados por sorpresa y no saben qué más hacer. Con los castigos o penitencias severas, ocurre que a veces se le va la mano y es probable que usted tenga que echarse para atrás, lo que da a sus hijos un mensaje de debilidad. Esto ocurre cuando el castigo no es pensado desde antes sino que es puesto por frustración o por la rabia que siente porque no le obedecen. Los castigos agresivos siempre son producto de la descarga explosiva suya como padre/madre y su efecto dañino inmediato sobre sus hijos es creer que usted lo/a rechaza y, a largo plazo, su efecto es de promoción y refuerzo de la violencia.

La violencia genera más violencia. Piénselo la próxima vez antes de hacer cumplir las normas que ha creado para sus hijos. ¿Cómo estoy haciendo cumplir las normas? ¿Mis hijos se portan bien porque están convencidos o porque me tiene miedo?



Pareja 3

Parece que Katerin y Pablo saben que hay que tener reglas y normas con sus hijos y que también hay que saber cómo hacerlas cumplir. También se nota que parecen tranquilos a la hora de corregir a sus hijos y además lo hacen con paciencia y afecto. No es fácil parecerse a ellos, pues parecen los padres perfectos, ¿no?

Bien, pues si usted piensa que se parece a este estilo de autoridad, lo ha hecho bien hasta ahora. Usted tiene reglas y normas con sus hijos, las hace cumplir y a la vez es afectuoso/a con ellos. Tarea nada sencilla y muy loable, por cierto.

Se nota que usted ha decidido que sus hijos se comporten bien y para eso les dice mensajes claros que les indican lo que usted quiere y necesita; no se va por las ramas ni se queda en los cariñitos y las meloserías que no les dicen a sus hijos qué deben hacer y cuándo lo deben hacer. Usted no utiliza frases vagas e imprecisas que no dicen nada y sólo expresan sus deseos (“Pues mi vida, que los hermanos deben quererse y además, ya te habíamos pedido que no pelearas con tus hermanitos, ¿te acuerdas, amor?”); más bien usa mensajes que contienen instrucciones con claridad, firmeza y calma (“... lo que quiero es que veas televisión de 2 a 3 de la tarde y de 3 a 4 te pongas a hacer las tareas”). Estos mensajes no intimidan a sus hijos ni les hacen sentir miedo; por el contrario, sus hijos se dan cuenta de que usted habla con seguridad y en serio. Al mismo tiempo que usted utiliza

estos mensajes, se nota también que tiene en cuenta los sentimientos de sus hijos (“Estoy seguro/a de que eso es lo que piensas y es algo de lo que podemos sentarnos a hablar en familia a ver qué podemos hacer. Lo que quiero ahora es que no los trates con agresividad y que no te salgas sin avisar”), con lo cual en lugar de que ellos se sientan rechazados, lo que ocurre es que se sienten escuchados. Pero usted no cede ni quita la norma o pasa por alto cuando cometen una falta a la norma, usted igual persiste y dice lo que quiere y lo que va a pasar como consecuencia (“Por ahora, apaga ya el televisor y hoy trasnochamos un poco para estudiar lo de los palitos”).

Adicional a todo esto, usted acompaña lo que dice con acciones puntuales. Dice a sus hijos lo que quiere que hagan y los mira a los ojos para saber que lo están mirando y entendiendo; usted no les grita desde la cocina mientras ellos están en el cuarto, sino que hace contacto físico con ellos para que hagan lo que usted quiere (Tranquilo y cogiéndola de la mano para llevarla a la cama le dice: “Ya es hora de acostarte, Sara”, se baja hasta el tamaño de Sara y la mira a los ojos: “es hora de dormir”). Acompañar sus palabras con acciones hace que sus mensajes funcionen mejor. No por nada existe el dicho de “Obras son amores y no malas razones”.

Se nota que usted ha aprendido a manejar las discusiones con sus hijos. En lugar de caer en el juego de discutir eternamente con ellos porque nadie les gana a ellos a la hora de discutir, usted se mantiene en lo que quiere que hagan (“Bueno, tú crees que soy malo/a. Ya es hora de acostarte”) y no deja que le saquen la rabia y lo/a provoquen (“No es mi culpa, es la de tus hijos, esos monstruos mamones” Con tono calmado dicen: “Un momento caballero, de tus hermanos te refieres por el nombre y no con esas palabras”).

Usted no deja que sus hijos lo/a manipulen y se mantiene firme. Usted es una madre o un padre que ha afinado la firmeza con sus hijos a la hora de manejar la autoridad con ellos. Sus hijos, como todos los hijos, han puesto a prueba su autoridad y usted sigue tiernamente firme, es un mago o una maga de la autoridad con afectividad. ¿Se ha preguntado cómo serán sus hijos cuando sean adultos y tengan sus propios hijos? Su intuición de padre/madre le debe dar la sensación del deber cumplido, ¿verdad? ¡Felicitaciones!



Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- *Comprender los beneficios de saber cómo se relaciona como padre o madre con sus hijos, ejerciendo autoridad.*
 - *Entender que la forma de desempeñar su rol de padre o madre afecta, modifica o transforma la relación con sus hijos.*
 - *Reconocer que de su forma de ser como padre o madre y de relacionarse con sus hijos depende el bienestar de ellos.*
 - *Fortalecer el conocimiento que ha alcanzado sobre sí mismo como padre o madre.*



Tiempo: 2 horas

Así soy como padre o madre



La autoridad con los hijos

Usted se preguntará ¿y por qué tenemos que tener autoridad con nuestros hijos?

Vamos a empezar diciendo que la autoridad no es obligar o mandar a los hijos a hacer lo que uno quiera, sino que es la capacidad que uno como padre o madre tiene para poner reglas y normas en la casa, hacerlas cumplir con respeto y poner consecuencias si no se cumplen.

La autoridad en la familia es importante porque ayuda a nuestros hijos a que sean adultos que se tracen un proyecto de vida productivo, que sean ciudadanos competentes y que contribuyan en la construcción positiva de la sociedad.

La autoridad paterna y materna cumplen una función educativa y formadora siempre y cuando se ejerza con paciencia, dedicación, esfuerzo y cariño. De lo contrario, se puede convertir en autoritarismo (abusar de su poder como padre o madre) o permisividad (no ejercer su autoridad como padre o madre) y ambos son extremadamente nocivos para el desarrollo de los hijos.

Las actividades 2 y 3 le han permitido verse cómo es usted en su papel de padre o madre. Ahora debe comprender lo que le dicen para luego saber si es cierto que usted es así como padre o madre.



ACTIVIDAD 4

Vaya a la actividad 2, tome el primer párrafo que resaltó y léalo de nuevo. Escriba en la columna **Lo que yo entiendo** en sus propias palabras lo que entiende. Dé ejemplos de su vida diaria; si le sirve, piense en los momentos en los que está con sus hijos y revise si usted hace eso o no. Escriba esto en la columna **Ejemplos de mi vida**.

Mire en este ejemplo cómo lo hizo Fernando.

Ejemplo

Tabla de recuento		
Significado	Lo que yo entiendo	Ejemplos de mi vida
Si respondió c o d, es importante que revise qué tanto afecto les brinda a sus hijos, cómo se lo está demostrando y si ellos se sienten queridos por usted. Algo pasa con su manera de expresar su amor a sus hijos. Revise si tiene alguna dificultad para expresarles su amor o para tener momentos de diálogo con ellos. Es probable que tenga que ponerse en alerta porque sus hijos necesitan saber que usted los ama y este mensaje de pronto no les está llegando.	Lo que yo entiendo es que yo quiero mucho a mis hijos, pero a veces me hace falta decírselo o acariciarlos. Si yo no les demuestro que los quiero, ellos no van a saberlo nunca. Para mí es difícil mostrarles mi amor porque mi mamá me enseñó que uno no debía mostrar que quería a los demás porque eso era de mujeres y no de hombres. Ella no me decía que me quería y sólo hasta ya adulto me dijo "Mijo, yo lo quiero harto". Mis hijos son chiquitos y deberían saber que los quiero y que son lo más importante de mi vida.	Definitivamente yo no soy así con mi hija, a ella le digo que la quiero. Yo la puedo abrazar sin problema, le consiento su carita y a veces la peino con una cola de caballo. Por las noches, cuando se duerme, le digo que tenga dulces sueños y le digo que la amo; ella me responde "yo también, papí". Con el niño sí es diferente, soy más seco y hasta brusco. Yo no lo consiento, ni lo peino. No le puedo decir que lo quiero aunque lo adoro porque fue mi primer hijo y es igualito a mí. Creo que si le digo que lo quiero, él puede volverse delicado y hasta bobo. Mi hijo sí me pregunta muchas veces si de verdad lo quiero, cosa que no hace la niña. Ella sí sabe que la quiero.



Ahora vaya a la actividad 3. Fernando se identificó con la pareja 3.

Ejemplo

Frases subrayadas del estilo de la pareja 3.

Tabla de recuento		
Frases subrayadas	Lo que yo entiendo	Ejemplos de mi vida
<ul style="list-style-type: none"> - Usted tiene reglas y normas con sus hijos, las hace cumplir y a la vez es afectuoso/a con ellos/as - Mensajes claros - Mensajes que contienen instrucciones con claridad, firmeza y calma - Tiene en cuenta los sentimientos de sus hijos - Usted no cede ni termina quitando la norma - Persiste y dice lo que quiere y lo que va a pasar como consecuencia - Acompaña lo que dice con acciones puntuales - Maneja las discusiones con sus hijos - Se mantiene en lo que quiere que hagan - No deja que le saquen la rabia ni se deja provocar 	<p>Lo que yo entiendo es que yo sé orientar a mis hijos por el camino del bien. Por eso me preocupa establecer normas y corregirlos cuando no se cumplen, lo cual hago de manera calmada, sin golpes ni gritos ni malas palabras</p>	<p>Hace poco la niña entró a una tienda y se llevó una fruta sin permiso y sin que la pagáramos. Cuando yo me di cuenta, le dije que uno no podía coger las cosas de otro lugar sin permiso, que eso estaba mal, por lo que tenía que volver a la tienda, devolverle la fruta al señor y disculparse con él por haber cogido sin permiso la fruta.</p>

¡Es su turno! Haga lo mismo con todo lo que resaltó. Escriba en la tabla que sigue lo que usted entiende y los ejemplos de su vida.

Tabla de recuento	
Lo que yo entiendo	Ejemplos de mi vida

Tabla de recuento	
Lo que yo entiendo	Ejemplos de mi vida



Vuelva a leer lo que escribió en toda la columna **Lo que yo entiendo**.

Escriba frases que le permitan sacar conclusiones acerca de cómo es usted como padre o madre y, por favor, póngale un número a cada una. Puede usar frases como estas:

- Como padre/madre yo soy muy _____
- Me faltaría ser más _____
- Podría hacer más de _____
para ser mejor papá/mamá de mis hijos.
- Aunque como padre/madre soy bueno en _____
llegaría a ser mejor si _____

Revise en el ejemplo cómo lo hizo Fernando.

Ejemplo

Esto fue lo que Fernando entendió según su comprensión.

Lo que yo entiendo es que yo quiero mucho a mis hijos pero a veces me hace falta decírselo o acariciarlos. Si yo no les demuestro que los quiero, ellos no van a saberlo nunca. Para mí es difícil mostrarles mi amor porque mi mamá me enseñó que uno no debía mostrar que quería a los demás porque eso era de mujeres y no de hombres. Ella no me decía que me quería y sólo hasta ya adulto me dijo “Mijo, yo lo quiero hartito”. Mis hijos son chiquitos y deberían saber que los quiero y que son lo más importante de mi vida.

Estas son algunas de sus conclusiones, numeradas.

1. Como padre soy muy cariñoso con mi hija. No tengo problema para expresarle que la amo mucho.
2. Como padre no le expreso mi amor a mi hijo.
3. Me faltaría mostrarle a mi hijo mi afecto de una forma que él lo sepa y yo me sienta bien.
4. Llegaría a ser mejor papá si les demuestro a mis dos hijos mi amor.
5. Mi mamá no me decía que me quería, yo no voy a hacer lo mismo con mi hijo porque es muy doloroso y triste.
6. Tengo que hacer algo para que mis dos hijos sepan que los quiero más que a cualquier cosa en mi vida.

A continuación escriba sus propias conclusiones. Recuerde numerarlas.

De acuerdo con lo que entendí, escribo mis propias conclusiones	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	





13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.



ACTIVIDAD 5

Verificar con otras personas si soy el padre o la madre que creo ser

Reúnase con una o varias personas que le conozcan muy bien como padre o madre y léales o cuénteles sus conclusiones. Luego pregúnteles si están de acuerdo o en desacuerdo con las conclusiones que escribió. Después marque con una **X** las respuestas y la razón cuando estén en desacuerdo.

Escriba todo esto en una tabla, así como hizo Fernando en este ejemplo.

Ejemplo

Fernando le leyó sus conclusiones a su pareja, pues ella lo conoce bien como padre de sus dos hijos.

Mis conclusiones numeradas (si prefiere sólo ponga el número)	Lo que piensan los demás	
	De acuerdo	En desacuerdo
1. Como padre de mi hija soy muy cariñoso con ella. No tengo problema para expresarle que la amo mucho.		X Mi esposa está en desacuerdo porque también piensa que soy seco y poco cariñoso con mi hija.
2. Como padre de mi hijo no le expreso mi amor.	X	
3. Me faltaría mostrarle a mi hijo mi afecto de una forma que él lo sepa y yo me sienta bien.	X	
4. Llegaría a ser mejor papá si les demuestro a mis dos hijos mi amor.	X	
5. Mi mamá no me decía que me quería, yo no voy a hacer lo mismo con mi hijo porque es muy doloroso y triste.	X	
6. Tengo que hacer algo para que mis dos hijos sepan que los quiero más que a cualquier cosa en mi vida.	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 piensan los demás	
	De acuerdo	En desacuerdo



Mis conclusiones numeradas (sólo ponga el número de cada conclusión)	Lo que piensan los demás	
	De acuerdo	En desacuerdo

En este momento usted tiene una idea mucho más definida de cómo es usted como padre o madre y cómo lo ven otras personas en este papel.

Si sus hijos son mayores de 10 años, se le recomienda que también les pregunte a ellos si están de acuerdo o en desacuerdo con sus conclusiones. Conocer lo que sus hijos piensan de usted es una de las mejores maneras de saber quién es usted como padre/madre.

A través de este ejemplo, observe cómo lo hizo Fernando.

Ejemplo

Fernando le leyó sus conclusiones sólo a su hijo que tiene 11 años. Su hija tiene 6 años.

Mis conclusiones (numeradas)	Lo que piensan mis hijos	
	De acuerdo	En desacuerdo
1. Como padre de mi hija soy muy cariñoso con ella. No tengo problema para expresarle que la amo mucho.		X Mi hijo me cuenta que su hermanita le dijo que quisiera que yo la consintiera más y la peinara más veces.
2. Como padre de mi hijo no le expreso mi amor.	X	
3. Me faltaría mostrarle a mi hijo mi afecto de una forma que él lo sepa y yo me sienta bien.	X	
4. Llegaría a ser mejor papá si les demuestro a mis dos hijos mi amor.	X	
5. Mi mamá no me decía que me quería, yo no voy a hacer lo mismo con mi hijo porque es muy doloroso y triste.	X	
6. Tengo que hacer algo para que mis dos hijos sepan que los quiero más que a cualquier cosa en mi vida.	X	

Anímese, pregúnteles a sus hijos mayores de 10 años y escriba las respuestas en el cuadro siguiente. No olvide que si sus hijos están en desacuerdo, debe poner las razones que ellos le digan.



Mis conclusiones numeradas (sólo ponga el número de cada conclusión)	Lo que piensan mis hijos	
	De acuerdo	En desacuerdo

Desde este momento usted vuelve a trabajar en clase.

Contraste sus conclusiones con lo que piensan las personas que eligió y si cree que debe cambiar alguna, vuelva a escribirla tal y como quiere que quede.

Así lo hizo Fernando en su ejemplo.

Ejemplo

Fernando hizo el ejercicio con su pareja y su hijo mayor. Ambos estuvieron en desacuerdo con la primera conclusión. Fernando decidió cambiarla y así quedó.

Mis conclusiones numeradas (sólo ponga el número de cada conclusión)	Así quedan mis nuevas conclusiones
1. Como padre de mi hija soy muy cariñoso con ella. No tengo problema para expresarle que la amo mucho.	Para ser mejor padre, me faltaría ser más cariñoso con mi hija, ella quiere que se lo demuestre más veces.
2. Como padre de mi hijo no le expreso mi amor.	Igual
3. Me faltaría mostrarle a mi hijo mi afecto de una forma que él lo sepa y yo me sienta bien.	Igual
4. Llegaría a ser mejor papá si les demuestro a mis dos hijos mi amor.	Igual
5. Mi mamá no me decía que me quería, yo no voy a hacer lo mismo con mi hijo porque es muy doloroso y triste.	Igual
6. Tengo que hacer algo para que mis dos hijos sepan que los quiero más que a cualquier cosa en mi vida.	Igual

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

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

Fase 3: Aplicación

- Metas:**
- Planear acciones que le permitan mejorar en su rol de padre o madre y en el vínculo con sus hijos.
 - Crear una estrategia concreta para mejorar como padre/madre de sus hijos.
 - Hacer un seguimiento a sus acciones valorándolas por sí mismo y a través de los otros, con el fin de mejorar su relación con sus hijos.



Tiempo: 2 horas, más trabajo en casa



ACTIVIDAD 6

Planear cómo ser mejor padre o madre

Usted ya tiene una teoría sobre su rol y vínculo como padre/madre con sus hijos. De aquí en adelante usted desea ser mejor padre o madre y tener una mejor relación con sus hijos, ¿no es cierto?

Para conseguir un buen plan que le ayude a ser mejor padre o madre, lo mejor que puede hacer es usar las preguntas mágicas **¿Cómo?** y **¿Qué?**, preguntándose **¿Cómo** hago para que _____? o **¿qué** puedo hacer para _____? Así usted encontrará diferentes maneras de ser mejor papá/mamá de sus hijos.

Lo que le sugerimos ahora es que convierta sus conclusiones en preguntas del tipo **¿Cómo?** y **¿Qué?** y escriba la mejor respuesta a esas preguntas. Trate que en sus respuestas pueda definir con la mayor claridad el momento, el lugar y el modo de hacerlo.



Fernando lo hizo de la siguiente manera. Fíjese muy bien en las respuestas que da Fernando y lo concretas que son. Él no dice “un día de estos” o “cuando pueda”, sino que dice días, horas, los momentos y la forma como lo va a hacer.

Ejemplo

Mis nuevas conclusiones numeradas (sólo ponga el número de cada conclusión)	Mis conclusiones convertidas en preguntas ¿Cómo? o ¿Qué?	Mi mejor respuesta Este es mi plan
1. Para ser mejor padre me faltaría ser más cariñoso con mi hija, ella quiere que se lo demuestre más veces.	¿Cómo hago para ser más cariñoso con mi hija?	Quiero peinarla todos los días antes de que se vaya al jardín. Por la mañana, en el desayuno, le voy a decir que la quiero mucho. Le voy a decir princesa.
2. Como padre de mi hijo no le expreso mi amor.	¿Cómo le expreso mi amor a mi hijo sin volverlo débil?	Voy a comenzar a saludar a mi hijo tomándole su mano. A mi hijo le voy a decir campeón.
3. Me faltaría mostrarle a mi hijo mi afecto de una forma que él lo sepa y yo me sienta bien.	¿Cómo hago para que él sepa que lo amo?	Le voy a preguntar a mi hijo qué le gustaría que yo hiciera para mostrarle mi amor. Él puede tener mejores ideas.
4. Llegaría a ser mejor papá si les demuestro a mis dos hijos mi amor.	¿Qué puedo hacer para demostrarles mi afecto a mis dos hijos?	Pienso llegar temprano los viernes y voy a preguntarles cómo les fue en el colegio y a conocerlos más porque no sé nada de sus amigos. De pronto también les cuento de mis propios amigos.
5. Mi mamá no me decía que me quería, yo no voy a hacer lo mismo con mi hijo porque es muy doloroso y triste.	¿Cómo hago para decirles a ambos que los quiero?	Cuando le diga a la niña que la quiero, inmediatamente se lo digo también al niño. Me voy a acordar de mi dolor cuando mi mamá no me lo decía.
6. Tengo que hacer algo para que mis dos hijos sepan que los quiero más que a cualquier cosa en mi vida.	¿Qué hago para que mi hijo y mi hija estén seguros de mi amor?	Este sábado me voy a sentar con ellos y voy a preguntarles qué quisieran que hiciéramos juntos y cómo les gustaría que nos quisiéramos.

¡A trabajar se dijo! De nuevo es su turno para convertir sus conclusiones en preguntas **¿Cómo?** y **¿Qué?** y responderlas de la manera más clara posible. Estas respuestas serán su plan para ser mejor papá/mamá de sus hijos. No se proponga un montón de cosas porque de pronto no las puede cumplir. Propóngase unas pocas cosas y luego otras. De poquito en poquito llegará a ser el mejor padre/madre que quiere para sus hijos ¡Adelante!



ACTIVIDAD 7

Examinar si lo que planeé sirve para ser mejor padre o madre

En la última columna usted escribió su plan para ser el mejor padre/madre que puedan tener sus hijos. De pronto decidió jugar más con ellos los fines de semana en lugar de estar con sus amigos, llevarlos adonde sus abuelitos o sentarse a conversar.

En el siguiente calendario usted marcará cuándo y en qué momento de las próximas dos semanas va a hacer lo que se propuso y en cada una de las siguientes jornadas de trabajo compartirá con sus compañeros cómo le fue en la realización del plan con sus hijos.

En el ejemplo, mire cómo le ha ido a Fernando con su plan.

Ejemplo

En la siguiente tabla Fernando escribió su plan diario; luego escribió cómo le fue con su plan, para compartirlo el siguiente sábado con el grupo.

Calendario						
Primera semana						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón. Voy a llegar temprano y hablo con ellos del colegio.	Hoy nos vimos en el curso. Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón. Voy a ir a su cuarto y les pregunto qué hacemos.
Segunda semana						
Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Peinarla. Decirles te quiero mucho al desayuno y a la comida. Decirles princesa y campeón.	Nos volvemos a ver en el curso.

Escribo lo que quiero compartir con el grupo:

Pude decirles a mis dos hijos que los quiero y aproveché el desayuno y la comida para eso. El viernes se me olvidó decirles al desayuno que los quiero y ambos me dijeron que faltaba algo y yo no me daba cuenta. A mis hijos les gustó mucho que cariñosamente les dijera princesa y campeón. Cada vez que le digo princesa a mi hija ella sonrío y le veo la felicidad en su carita. Cuando le digo campeón a mi hijo, él se siente seguro y valiente. El viernes llegué temprano y me senté a hablar con mis hijos sobre el colegio. Me sorprendió mucho que mi niña ya lee algunas palabritas y tiene dos amiguitos que se llaman John y Jenny; yo no sabía eso de mi hija. Mi hijo me contó que le está yendo mejor en matemáticas; yo no sabía que el bimestre pasado había perdido la materia. También me contó que hay un niño en su curso que le quita 200 pesos todos los viernes. Yo le enseñé algo a mi hijo para que se defendiera y pienso ir al colegio a hablar con la profe para que nos ayude. Aprendí a hacer otros peinados para mi hija, yo sólo le hacía una cola de caballo y ahora le hago dos. No pude reunirme con ellos el sábado para que habláramos de cómo quieren que nos demostremos que nos queremos.

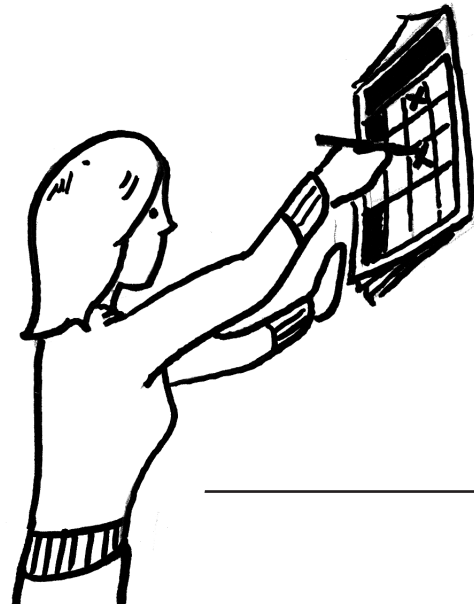
Recuerde escribir en el calendario su plan y lo que quiere compartir con el grupo en la próxima clase.

Calendario						
Primera semana						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Segunda semana						

Fase 4: Innovación

- Metas:**
- *Evaluar la estrategia que cree que sirve para mejorar la relación con sus hijos.*
 - *Mejorar la estrategia que propone.*

Tiempo: 1 hora



ACTIVIDAD 8

Usted hizo un plan para ser mejor madre/padre y lo llevó a cabo durante dos semanas. Ahora debe evaluar si le sirvió; si no le sirvió, debe volver a hacer un nuevo plan que sí le sirva y que realmente le ayude a ser un mejor padre/madre para sus hijos. 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.

Revisemos cómo lo hizo Fernando en el ejemplo.

Ejemplo

Conteste:

1. ¿Hizo todo lo que escribió en su plan? Sí No
2. ¿Qué le faltó? Me faltó sentarme a hablar con mis hijos el sábado.
3. Si no hizo todo lo que escribió en su plan, pues manos a la obra ¡hágalo! Revise qué dejó de hacer y hágalo. Si le sirve, vuelva a hacer la actividad 6, pero esta vez completa.
4. Lo que hizo en su plan, ¿le ha generado cambios positivos en la relación con sus hijos? Sí No
5. ¿Cuáles?
Mis hijos me han dicho que me quieren mucho y que sienten que yo los quiero mucho. El otro día mi hijo me dijo: "Papi, yo antes pensaba que usted no me quería, pero eso no es cierto".
Mi hija ahora quiere peinarme, pero yo no tengo mucho pelo. Ambos ahora son más cariñosos conmigo y con su mamá. Mis hijos ahora me dicen de cariño "el papá oso".
6. ¿Cree que valió la pena su plan? Sí No



7. Cuando pensaba en su plan, ¿qué quería que pasara en la relación con sus hijos o en usted mismo como padre/madre?

Quería que mis hijos sintieran que los quería mucho y sobre todo que no les quedara duda como a mí con mi mamá. Quería tratarlos bien y ser más cariñoso con ellos.

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

Fernando se dio cuenta de cuánto le sirvió su plan. Parece que tuvo buenos resultados con su plan. 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 ¡hágalo! Revise qué dejó de hacer y hágalo. Si le sirve, vuelva a hacer la actividad 6, pero esta vez completa.

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

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 sus hijos o en usted mismo como padre/madre?

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



Proyecto de vida productivo

Establecer su rol productivo acorde con sus características personales,
proyectando la formación que requiere

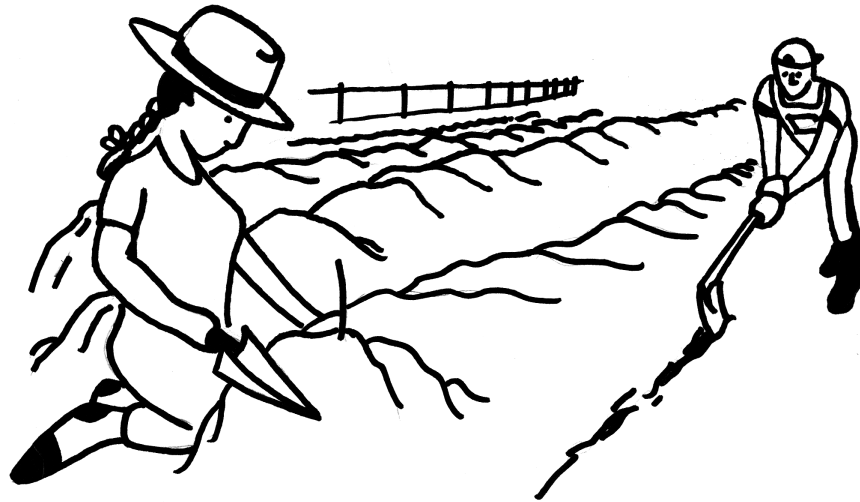
JENNY ANDREA POSADA MORALES



Fase 1: Sensibilización

- Metas:**
- Tomar conciencia de los roles productivos en los que se ha desempeñado.
 - Entender que la afinidad con un rol determinado modifica o transforma su desempeño en dicho rol.
 - Reconocer la importancia que tiene identificarse en un rol para su proyecto de vida productivo.

Tiempo: una jornada



ACTIVIDAD 1

Elabore una lista con las experiencias laborales que haya tenido y organice en una tabla la siguiente información: ¿Tenía jefes o trabajaba por su cuenta? ¿Tenía personal bajo su mando? ¿Qué labores tenía a su cargo? Si tiene algún comentario adicional, lo puede poner en la columna de observaciones.

Luego determine qué rol desempeñaba en cada trabajo (empleado, jefe, emprendedor¹) y califique qué tanto le interesa o le gusta desempeñarse en ellos.

1 Entiéndase como trabajador independiente.



Ejemplo

Alberto diligenció la tabla de la siguiente manera:

Trabajo	Jefe	Compañeros	Personal a cargo	Labores del cargo	Observaciones
Albañil	Sí	Sí	Sí, los ayudantes	Pañetar, estucar y pintar 2 habitaciones	
Empacador	Sí	Sí	No	Empacar alimentos en un supermercado	No me gustaba que mi jefe me mandara y estuviera todo el tiempo encima de mí
Vendedor ambulante	No	No	No	Organizar el puesto de dulces y hacer respetar el espacio donde laboro	No me gustaba que la policía estuviera rondando, me podían quitar la mercancía

Califico el rol.

Trabajo	Rol	No me gusta	Me gusta poco	Ni me gusta ni me disgusta	Me gusta	Me gusta mucho
Albañil	Jefe					X
Empacador	Empleado			X		
Vendedor ambulante	Emprendedor		X			

Es su turno, hágalo usted.

Mi lista de trabajos.

Trabajo	Jefe	Compañeros	Personal a cargo	Labores del cargo	Observaciones

Trabajo	Jefe	Compañeros	Personal a cargo	Labores del cargo	Observaciones

Califico el rol.

Trabajo	Rol	No me gusta	Me gusta poco	Ni me gusta ni me disgusta	Me gusta	Me gusta mucho



Trabajo	Rol	No me gusta	Me gusta poco	Ni me gusta ni me disgusta	Me gusta	Me gusta mucho

Según la información que diligenció en la tabla anterior, revise los trabajos que calificó como **Me gusta** o **Me gusta mucho** para responder: ¿Con cuál rol se siente más satisfecho/a? Explique su respuesta:



ACTIVIDAD 2

A continuación se presentan diferentes situaciones laborales hipotéticas, en las que se ejemplifican las funciones de responsabilidad que deben asumirse cuando se es jefe, emprendedor o empleado; cada una requiere ciertas características o habilidades. Usted deberá llenar una tabla calificando cómo sería su desempeño si tuviera que asumir la responsabilidad de cada una de esas personas. No piense en la labor sino en la responsabilidad que se asume en cada caso y califique su desempeño en cada uno de los ítems, como se muestra en el siguiente ejemplo:

Revise el glosario al final de la actividad para aclarar cada término que debe calificar.

Ejemplo

Francisca es ingeniera civil y dirige la construcción de un edificio residencial; tiene a su cargo los operarios de las máquinas, los albañiles y los ayudantes. Debe revisar que la obra concuerde con los planos y responder por que sea terminada a tiempo, pagar a los contratistas y velar por que sus empleados no se distraigan de sus labores.

Marque con una equis (X) cómo sería la calificación de su desempeño si **usted** estuviera trabajando en el puesto de Francisca:

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Responsabilidad		X		
Dedicación	X			
Solución de problemas		X		
Respeto a su personal	X			
Capacidad de planeación		X		
Facilidad para comunicarse con los demás	X			
Autonomía	X			
Capacidad de organización	X			

Situación 1:

Francisca es ingeniera civil y dirige la construcción de un edificio residencial; tiene a su cargo los operarios de las máquinas, los albañiles y los ayudantes. Debe revisar que la obra concuerde con los planos y responder por que sea terminada a tiempo, pagar a los contratistas y velar por que sus empleados no se distraigan de sus labores.

Marque con una equis (X) cómo sería la calificación de su desempeño si **usted** estuviera trabajando en el puesto de Francisca:

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Responsabilidad				
Dedicación				
Solución de problemas				
Respeto a su personal				
Capacidad de planeación				
Facilidad para comunicarse con los demás				
Autonomía				
Capacidad de organización				



Situación 2:

Isabel trabaja en una empresa textil de 6 de la mañana a 4 de la tarde, su tarea es manejar una máquina fileteadora para hacer dobladillos de blusas junto a cuatro compañeras más. Debe asegurarse de no atrasarse en su trabajo, pues luego de terminar el dobladillo, las prendas pasan a otras compañeras que realizan diferentes acabados y se debe cumplir un tope mínimo de prendas acabadas por día.

Marque con una equis (X) cómo sería la calificación de su desempeño si **usted** estuviera trabajando en el puesto de Isabel:

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Puntualidad				
Dedicación				
Compañerismo				
Respeto a sus superiores				
Trabajo en equipo				
Facilidad para comunicarse con los demás				
Facilidad de aprender y realizar nuevas tareas				

Situación 3:

Camilo recibió dinero de un familiar, es poco pero ha decidido invertirlo para tener un negocio propio. Compró un asador, carbón y los insumos básicos para preparar las arepas rellenas que había aprendido a preparar en un curso de capacitación. Ahora está buscando cómo mejorar su negocio para poder formalizarlo y así mejorar sus ingresos y los de su familia.

Marque con una equis (X) cómo sería la calificación de su desempeño si **usted** estuviera trabajando en el puesto de Camilo:

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Responsabilidad				
Autonomía				
Dedicación				
Iniciativa				
Capacidad de aprender				
Persistencia				
Identificación de oportunidades				
Capacidad de toma de decisiones				

Con base en las situaciones descritas anteriormente, conteste las siguientes preguntas:

¿En cuál situación obtuvo mayor número de Excelente y Bueno?

¿En cuál situación obtuvo mayor número de Regular?

¿En cuál situación obtuvo mayor número de Malo?

¿En qué tipo de rol le gustaría desempeñarse laboralmente? ¿Es el mismo en el que obtuvo mayor puntuación?

¿Se ha formado para desempeñarse adecuadamente en este rol?

A modo de conclusión



Como se pudo dar cuenta, existen diferentes roles en el mundo laboral y usted se siente más cómodo en unos que en otros. Según lo satisfactorio que ese rol sea para usted, su desempeño mejora o desmejora; por eso es importante que identifique cuál es el rol más acorde con sus capacidades para mejorar su proyecto de vida productivo y emprender acciones de formación para cumplirlo favorablemente.



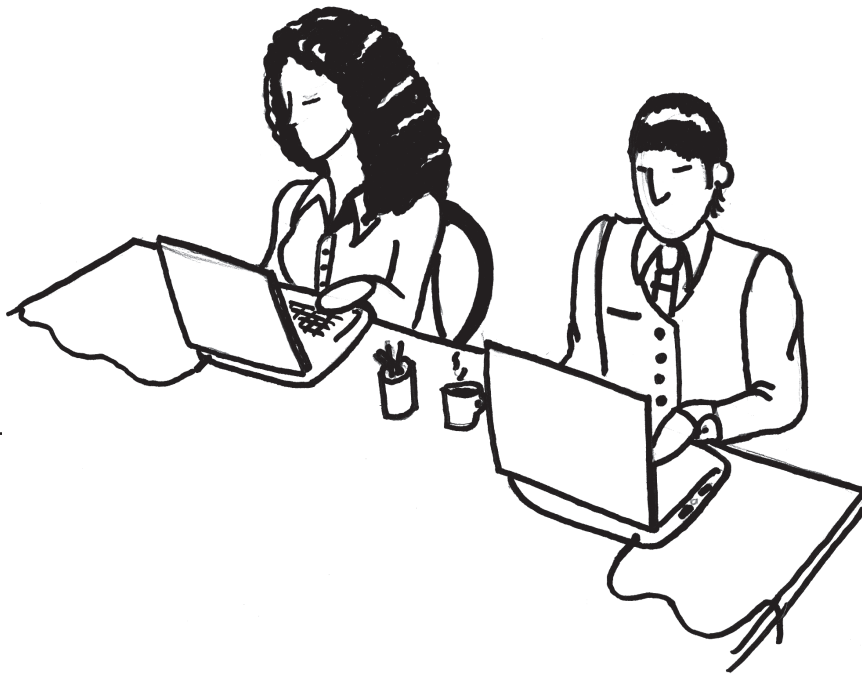
GLOSARIO

- Actitud de aprendizaje continuo:** compromiso de buscar nuevas formas de mejoramiento personal y laboral, ya sean autodidactas o de formación educativa, y poner en práctica lo aprendido.
- Autonomía:** capacidad de elegir con criterio propio y espíritu crítico, transformar las ideas o elecciones en acciones y hacerse responsable de las decisiones tomadas.
- Capacidad de organización:** capacidad de analizar las tareas a realizar, de decidir de qué manera van a ser ejecutadas y escoger al más apto para llevarlas a cabo.
- Capacidad de planeación:** capacidad de determinar las metas y prioridades del negocio, estipulando la acción, los plazos y los recursos requeridos. Incluye el uso de mecanismos de seguimiento y verificación de información.
- Capacidad de toma de decisiones:** capacidad de elegir entre las alternativas o formas disponibles para resolver diferentes situaciones de la vida, evaluando las posibles consecuencias de implementar las diferentes opciones de las que se dispone.
- Compañerismo:** actitud de respeto y cooperación hacia las personas con las que comparte responsabilidades en el trabajo.
- Dedicación:** entrega intensa al llevar a cabo una actividad determinada hasta conseguir los resultados esperados.
- Facilidad para comunicarse con los demás:** capacidad de expresarse de manera clara y eficiente al comunicar las ideas, escuchar las ideas de los demás, teniendo en cuenta el mantener una relación respetuosa con las personas con las que se comunica.
- Identificación de oportunidades:** capacidad de darse cuenta de las posibilidades de mejora que existen en su entorno para ponerlas en práctica en beneficio de un fin determinado.
- Iniciativa:** capacidad para emprender nuevos retos, planearlos y llevarlos a cabo. Esta habilidad hace referencia a la actitud permanente de adelantarse a los demás en sus acciones. Es la inclinación a poner en práctica ideas útiles aunque nadie más las haya considerado.
- Perseverancia, persistencia:** se refiere a la actitud de ser firme y no rendirse en alcanzar un objetivo. Implica la habilidad de plantear un curso de acción y cumplir con lo propuesto.
- Puntualidad:** es la característica de poder terminar una tarea requerida o satisfacer una obligación antes o en un plazo fijado con anterioridad.
- Respeto a su personal:** valorar a las personas y sus opiniones, teniendo en cuenta sus sentimientos. Es tratar a las personas con dignidad.
- Respeto a sus jefes:** saber mantener una distancia en el trato y una relación cordial con las personas encargadas de supervisar el trabajo.
- Responsabilidad:** asumir la obligación de responder por lo que se hace o se deja de hacer, poniendo cuidado y atención especial a las decisiones.
- Solución de problemas:** es la capacidad de idear medidas que logren satisfacer las dificultades que puedan presentarse en el ejercicio de su labor.
- Trabajo en equipo:** capacidad de colaborar y cooperar con los demás, de formar parte de un grupo y de trabajar juntos.

Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- Reconocer los principales roles con los que se puede llegar a interactuar en un entorno laboral.
 - Identificar las principales características de los roles: empleado, jefe, emprendedor.

Tiempo: 2 horas



Los roles en el mundo productivo y laboral

En el mundo del trabajo se tiene que estar en continua interacción con otras personas que tienen roles similares (como sus compañeros) o diferentes al suyo (como sus superiores). Estos roles varían según la actividad productiva que usted realice. Existen fundamentalmente tres roles que debe conocer y diferenciar:

**Rol de empleado**

Empleado es la persona que decide prestar sus servicios como trabajador a disposición de una determinada entidad o persona y se subordina a ejecutar las tareas que ésta considere necesario a cambio de un salario. Esto implica que existan personas encargadas (jefes) de organizar el trabajo y supervisar que sea llevado a cabo de manera oportuna y correcta. Usualmente el rol de empleado también implica interacción con otras personas que ejecutan labores similares y que pueden estar bajo las disposiciones del mismo jefe.

Rol de jefe

Es una persona que busca y coordina conocimiento experto con el fin de solucionar problemas, crear estrategias y definir caminos de ejecución. Su misión incluye fiscalización y mejora de procesos. Debe ser un líder dinámico que guíe el esfuerzo de los expertos con el fin de asegurar eficiencia. Genera un ambiente de perfeccionamiento y evaluación constante de los procesos con el fin de mejorar la calidad y competitividad de la empresa.

Rol de emprendedor

Emprendedor es quien inicia una empresa (pequeña o mediana) y pone en juego todos sus intereses, conocimientos y habilidades en la generación de ideas o proyectos económicamente productivos que satisfagan sus necesidades y las de las personas que tenga a su cargo. Usualmente son personas interesadas en la prosperidad y buen funcionamiento de su unidad productiva, independientemente de que ésta consista en un pequeño negocio. Las personas emprendedoras tienen iniciativa, averiguan sobre lo relacionado con su negocio, piensan siempre en mejorar y saben que para esto deben arriesgar. Además no se desalientan, son perseverantes.

**ACTIVIDAD 3**

Lea con atención la siguiente historia:



Julián trabaja en la empresa de encuadernación “Libros para toda la vida”; allí tiene cuatro compañeros que, junto con él, se encargan de empacar los libros terminados. Su supervisor se llama Elkin, quien vive constantemente diciéndoles que deben trabajar rápido y con cuidado para poder entregar los pedidos a tiempo. Cuando esto no sucede, Mariela, la dueña de la empresa, amonesta a Elkin por no estar cumpliendo eficientemente con sus deberes de supervisor.

A continuación identifique los cargos y funciones de las personas de la historia:

	Cargo	Función
Julián		
Elkin		
Mariela		



ACTIVIDAD 4

Lea atentamente los casos que se describen a continuación y marque con una equis (X) si el rol corresponde a un empleado, a un jefe o a un emprendedor.

	Empleado	Jefe	Emprendedor
Helena trabaja en una finca cosechando maíz, recibiendo a cambio \$5.000 por hora laborada.			
Rocío decidió ahorrar dinero y poner una pequeña tienda de dulces en su casa, pues queda al frente de un colegio.			
Un conductor de bus para una empresa de transporte urbano.			
Bernardo es ingeniero civil y contrata a unos obreros para que se encarguen de la pintura de unas oficinas.			
Reinaldo tiene a su cargo el personal de rosas en una floristería.			
Milena lleva 8 años como profesora en un colegio departamental.			



ACTIVIDAD 5

A continuación se presenta una serie de afirmaciones respecto a cómo usted se considera en su trabajo. En la siguiente tabla, conteste con una equis (X) si está de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones.

Usted es una persona	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Capaz de trabajar eficientemente con las exigencias y órdenes dadas por superiores					
Con buen rendimiento trabajando bajo presión externa					
Que se desempeña bien en coordinación con un equipo de trabajo					
Con capacidad para tomar decisiones					
Que se adapta fácil a los cambios impuestos por otras personas					
Con capacidad para adquirir nuevos conocimientos y nuevas formas de hacer su trabajo					



Si usted contestó la mayoría **Totalmente de acuerdo** o **De acuerdo**, probablemente sea una persona que se siente muy cómoda y productiva trabajando como empleado y, por lo tanto, sería una buena decisión que siga orientando su proyecto de vida productivo en esa vía. Por el contrario, si la mayoría de sus respuestas se ubicó entre **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**, posiblemente usted no cuenta con criterios suficientes para tomar una decisión. Si contestó la mayoría **En desacuerdo** o **Totalmente en desacuerdo**, probablemente sea porque su atención esté dirigida a otros fines.

Ahora conteste la siguiente tabla siguiendo las mismas instrucciones de la primera:

Usted es una persona	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Que identifica fácilmente oportunidades de negocio viables					
Hábil gestionando su propio tiempo y sus recursos					
Con tendencia a proponerse metas y a cumplirlas pese a los inconvenientes					
Con capacidad de toma de decisiones					
Que tiene iniciativa					
Capaz de desarrollar sus tareas sin necesidad de supervisión					



Si usted contestó la mayoría **Totalmente de acuerdo** o **De acuerdo**, probablemente sea una persona que encuentra sus intereses en proponer o mejorar una unidad productiva en pequeña escala y sus características se orientan más hacia el rol de emprendedor; por lo tanto, sería una buena decisión que siga orientando su proyecto de vida productivo en esa vía. Por el contrario, si la mayoría de sus respuestas se ubicó entre **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**, posiblemente usted no cuenta con criterios suficientes para tomar una decisión. Si contestó la mayoría **En desacuerdo** o **Totalmente en desacuerdo** y no se identificó con en el rol de empleado, tal vez sea porque falta explorar otra posible alternativa hacia donde estén dirigidos sus intereses y habilidades y, por lo tanto, se le sugiere continuar con la siguiente exploración.

Ahora conteste la siguiente tabla siguiendo las mismas instrucciones de la primera:



Usted es una persona	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
A la que le gusta responsabilizarse por actividades y personal					
Con capacidad de dirigir personal efectivamente					
Hábil para resolver problemas, sean derivados de sus tareas o de la gente que tiene a su cargo					
Respetuosa de las personas independiente del cargo que tenga					
Con capacidad para planear sus actividades o las actividades de un grupo de personas					
Con facilidad para comunicar ideas a los demás					
Con habilidad para organizar el trabajo y delegar responsabilidades					



Si usted contestó la mayoría **Totalmente de acuerdo** o **De acuerdo**, probablemente sea una persona que encuentra sus intereses en buscar y coordinar el talento de las personas con el fin de desarrollar efectivamente una actividad particular y sus características se orientan más hacia el rol de jefe; por lo tanto, sería una buena decisión que siga orientando su proyecto de vida productivo en esa vía. Por el contrario, si la mayoría de sus respuestas se ubicó en **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**, posiblemente usted no cuenta con criterios suficientes para tomar una decisión. Si contestó la mayoría **En desacuerdo** o **Totalmente en desacuerdo** y no se identificó en el rol de empleado ni en el de emprendedor, tal vez sea porque falta explorar hacia dónde están encaminadas sus capacidades o porque no considera que sus habilidades sean suficientemente buenas en un área. En ambos casos, se debe trabajar en mejorar.

Según los resultados obtenidos, ¿con cuál rol se encuentra más identificado?

Fase 3: Aplicación

- Metas:**
- *Determinar las habilidades que debe mejorar para asumir el rol con el que mejor se identifica en un entorno productivo y elaborar un plan para mejorarlo.*
 - *Establecer una estrategia para orientar su formación para el trabajo, acorde al rol que espera desempeñar en su campo de ocupación.*

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 6

Según el rol con el que más se identificó, vuelva al ejercicio anterior, revise la tabla que presenta las características propias de ese rol, cópielas en la tabla que se le presenta a continuación y valórelas (marcando con una X) teniendo en cuenta si considera que es una competencia que usted ya tiene y, por lo tanto, debe mantener, o si debe mejorarla o formarla.

Mire el siguiente ejemplo para mayor claridad de lo que debe hacer:



Ejemplo

María se identificó con el rol de empleado, por lo que escribió en la fila sombreada el rol y copió en cada una de las filas de esa columna las características del rol. Posteriormente, valoró cada una de ellas, marcando con una X el recuadro según lo que considera debe hacer.

Rol de empleado	Competencias para mantener	Competencias para mejorar	Competencias para formar
Se considera capaz de trabajar eficientemente con las exigencias y órdenes dadas por superiores	X		
Tiene buen rendimiento trabajando bajo presión externa		X	
Se desempeña bien en coordinación con un equipo de trabajo		X	
Se considera una persona con capacidad para tomar decisiones	X		
Se considera una persona que se adapta fácil a los cambios impuestos por otras personas			X
Se considera una persona con capacidad para adquirir nuevos conocimientos y nuevas formas de hacer su trabajo		X	

Es su turno, hágalo usted.

Rol	Competencias que tengo que mantener	Competencias que debo mejorar	Competencias que debo formar

Rol	Competencias que tengo que mantener	Competencias que debo mejorar	Competencias que debo formar



ACTIVIDAD 7

Teniendo en cuenta los resultados de la actividad anterior, establezca las palabras clave que le permitan llamar las competencias que debe mejorar o formar y escríbalas en la siguiente tabla en las casillas: **Competencias que debo mejorar o formar**. Planee una estrategia preguntándose **¿cómo mejorarla?** y **¿cuándo y dónde lo voy hacer?** Escriba la mejor respuesta a esas preguntas.

Fíjese en algunas de las respuestas que dio María:

Ejemplo

Competencias que debo mejorar o formar	¿Cómo mejorarla?	¿Cuándo y dónde lo voy a hacer?
Trabajo bajo presión externa	Buscando en Google por “estrategias para trabajar bajo presión”, encontré varias páginas con explicaciones y procedimientos para mejorar este aspecto. Voy a seguir las recomendaciones de dos páginas: http://noticias.eempleo.com/colombia/consejos_profesionales/trabajar-bajo-presin-n-una-mala-decisin-n/6586550 http://www.articuloz.com/sugerencias-articulos/puede-usted-trabajar-bajo-presion-1845956.html	Seguiré los consejos que me sugieren en esas dos páginas durante las dos semanas siguientes, en mi lugar de trabajo.
Adaptarse fácil a los cambios	En la empresa están promocionando un taller de adaptación al cambio; buscaré información sobre la inscripción, costos y horario para inscribirme.	Tomaré el curso que comienza la siguiente semana en la empresa.



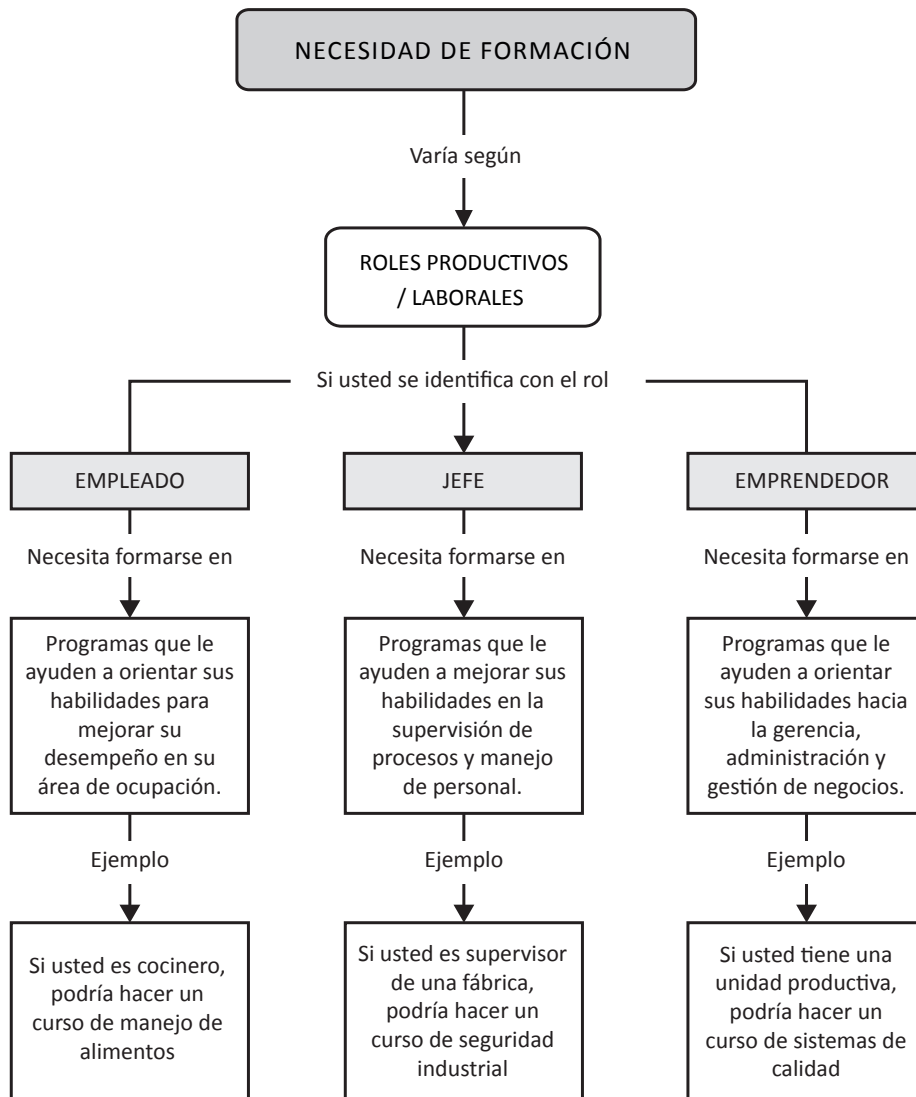
Ahora realice su plan:

Competencias que debo mejorar o formar	¿Cómo mejorarla?	¿Cuándo y dónde lo voy a hacer?



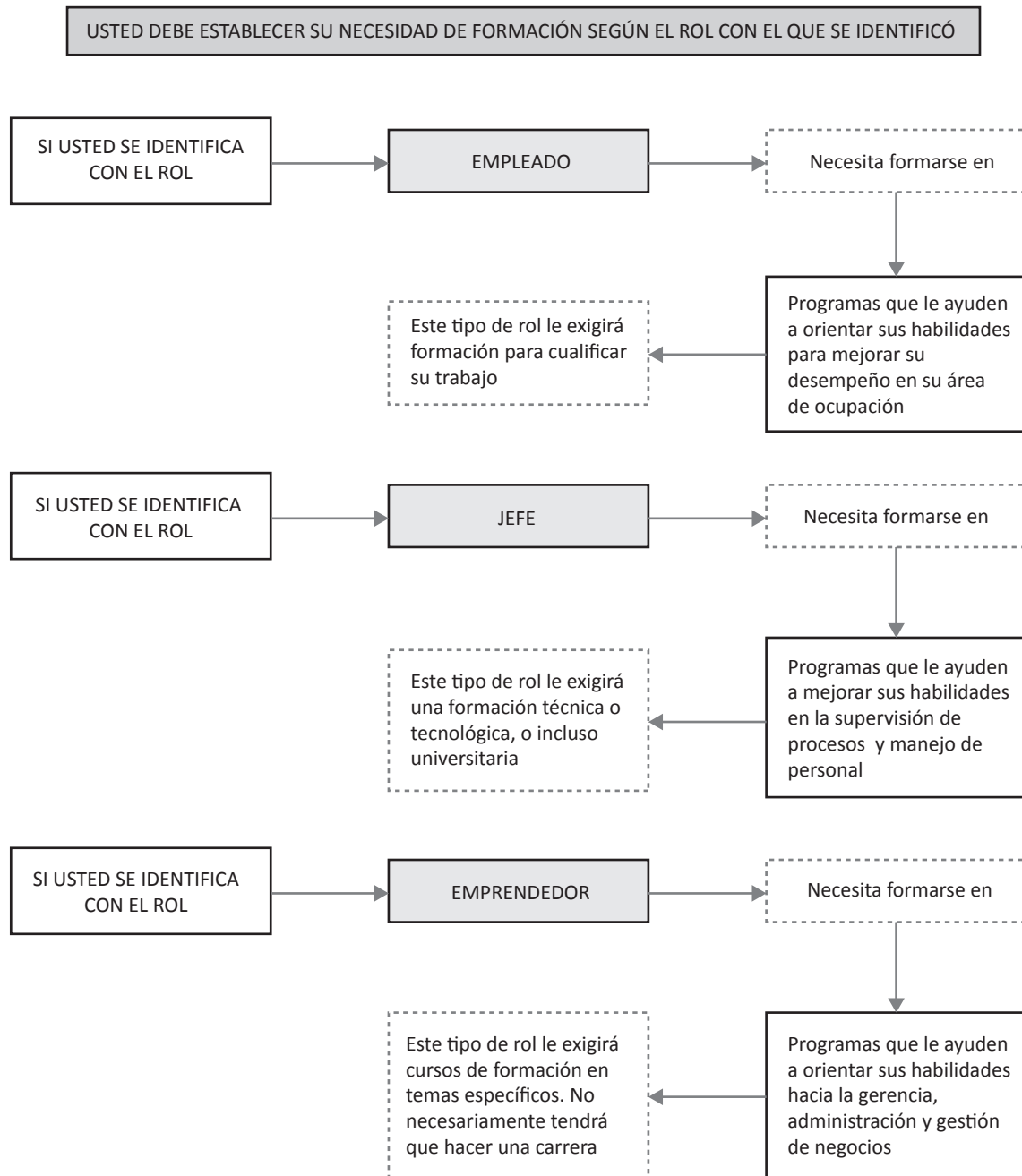
ACTIVIDAD 8

1. Observe atentamente el siguiente cuadro donde hay una ruta de formación para cada uno de los roles. Responda cuales serían **sus** necesidades de formación según el rol con el que previamente se identificó:



2. Según la información que acaba de escribir, ¿cuáles cursos cree que debería buscar para mejorar su desempeño en su rol productivo? (Diga qué cursos podría estudiar)

A continuación encontrará una guía con posibilidades de formación. Teniendo en cuenta los roles productivos, fíjese en la formación correspondiente a dicho rol con el que se identificó.



3. Investigue en internet la disponibilidad de estos cursos. Se sugiere que ingrese a las siguientes páginas.

- <http://www.sena.edu.co/Portal/Portafolio+de+Programas+de+Formación+y+Cursos/Programas+de+formación+profesional/>
- <http://www.senasofiaplus.edu.co>
- <http://www.senavirtual.edu.co/>

4. ¿Qué cursos encontró en su investigación? Escriba al menos cinco opciones:



Como ayuda

En su investigación, usted se dará cuenta de que existen diferentes tipos de formación. Aquí se le brinda una definición:

Cursos libres son programas que no requieren conocimientos previos y son de una duración muy corta (alrededor de 40 horas) y ayudan a capacitarse o mantenerse actualizado. Dentro de éstos, usted encontrará programas de **Formación continua**, cuya función es actualizar y complementar los conocimientos y destrezas de los trabajadores vinculados, y la **Formación ocupacional**, la cual busca habilitar y complementar los conocimientos y destrezas de los desempleados para promover su vinculación al mundo laboral.

La **formación de trabajadores calificados** consiste en la formación de personas para ocupaciones que, por lo general, requieren haber cumplido un programa de aprendizaje, educación básica secundaria más cursos de capacitación, entrenamiento en el trabajo o experiencia. Quienes cursan este tipo de programas reciben el **Certificado de Aptitud Profesional (CAP)** del SENA. Esta formación dura alrededor de un año.

Por su parte, las carreras **de formación técnica** hacen énfasis en la práctica y ejecución de procesos con el objetivo de lograr hacer de su graduado una persona calificada para desempeñarse en un campo específico.

Las carreras de **Formación tecnológica** enfatizan en el conocimiento práctico pero incorporando elementos teóricos para lograr que la persona que se dedique a este tipo de carreras pueda, además, innovar aspectos y mejorar procesos.

Las **Carreras profesionales** acentúan en la formación teórica, buscando que sus egresados tengan un claro panorama de la disciplina en el campo científico y se puedan desempeñar como investigadores, transformadores y directivos.

Usted se dará cuenta de que cada curso tiene requisitos y niveles de exigencia distintos. Hay algunos que requieren que asista a clases en un determinado lugar y con cierta frecuencia (**cursos presenciales**); otros le dan la oportunidad de asistir a algunas clases de manera presencial mientras que otra parte del trabajo la va a tener que hacer desde su casa o en un computador (**cursos semipresenciales**). Hay otros cursos que manejan todo su contenido de forma **virtual o a distancia**, es decir, que todo el trabajo depende de la disciplina y el compromiso que usted tenga para cumplir con sus tareas y entregarlas de manera virtual (por Internet).

Para complementar esta información, se les recomienda visitar la página del SENA <http://www.sena.edu.co> y hacer clic en “Programas de formación”, donde encontrará cursos de formación técnica, tecnológica y complementarios.



5. A continuación escriba cuáles son las características de los cursos que encontró. Ayúdese a organizar la información con la siguiente tabla:

Curso (los que encontró en su investigación)	Duración (tiempo que lleva hacer el curso, ej.: meses, años, etc.)	Nivel de formación (diga si es curso libre, CAP, técnico, tecnológico o universitario)	Requisitos (exigencias y documentos que le piden para inscribirse)	Modalidad (diga si es diurna o nocturna, si es presencial semipresencial o virtual)

6. Escriba en la siguiente tabla los aspectos que encuentra positivos y negativos de cada uno de los cursos que encontró:

Curso (los que encontró en su investigación)	Aspectos positivos (cosas buenas que ganaría haciendo este curso, ejemplo: le enseña cosas que no sabe respecto a su ocupación)	Aspectos negativos (cosas que según usted son inconvenientes para realizar el curso, ejemplo: el horario no le sirve)

7. De los cursos que revisó, ¿en cuál estaría más interesado?

8. ¿Cuáles son los requisitos de este curso?

9. ¿Cuáles son las fechas de inscripción del curso?



Reflexione

Esta guía es sólo un paso en su búsqueda de formación. Nuestro objetivo es ser una ayuda en su proceso de identificación y mejora de su rol productivo, pero sin su trabajo responsable y dedicado no se puede avanzar más allá de este punto.

Este es el momento de tomar una decisión y de comprometerse con ella. Inscríbase en el curso que más le llama la atención, persevera y gradúese. De esta manera, notará que su esfuerzo es recompensado y podrá saber si necesita otros procesos formativos.

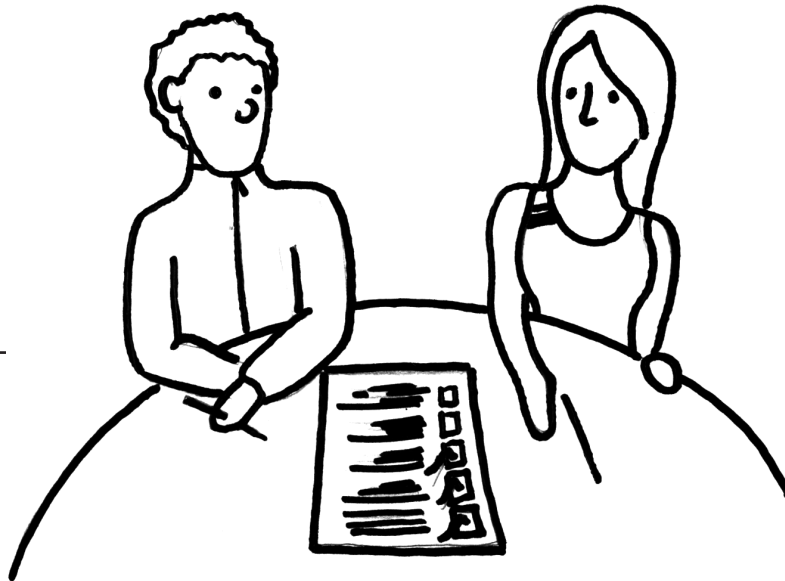
Cada rol exige un nivel diferente de formación y mientras en unos casos bastará tomar un curso de formación complementaria, para otros tendrá que acceder a niveles avanzados de formación como la tecnológica y la universitaria.



Fase 4: Innovación

- Metas:**
- *Evaluar el proceso que ha llevado a cabo y decidir qué áreas debe tener en cuenta para mejorar sus capacidades según el rol identificado.*
 - *Crear una estrategia concreta para mejorar sus capacidades según el rol identificado.*
 - *Establecer la manera de ejecutar la estrategia propuesta.*

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 9

Evaluar el plan que llevó a cabo

¿Le funcionó la estrategia que estableció? Explique su respuesta

¿Qué mejoraría?

En relación con los cursos que revisó

¿Considera que hizo una adecuada selección de su opción de formación? ¿Por qué?

¿Qué otros aspectos debería que tener en cuenta para buscar nuevas opciones de formación?

¿Considera que el curso de formación que seleccionó le ayuda a mejorar las competencias de su rol productivo? ¿Por qué?

Marque con una equis (X) si considera que su proceso de búsqueda de formación fue:

- Excelente
- Bueno
- Regular
- Malo

Explique por qué.



Se propone que una vez termine el curso de formación que inició, revise los pasos llevados a cabo hasta ahora y evalúe los aspectos positivos y negativos del proceso de búsqueda, elección y ejecución de su proceso formativo. Pregúntese qué aprendió y qué cosas cambiaría de su proceso para implementarlas en una nueva búsqueda de formación.



Proyecto de vida ciudadano

Identificar fortalezas y debilidades en la forma como se comunica con los demás

Plantear o modificar cursos de acción que le permitan mejorar sus habilidades comunicativas

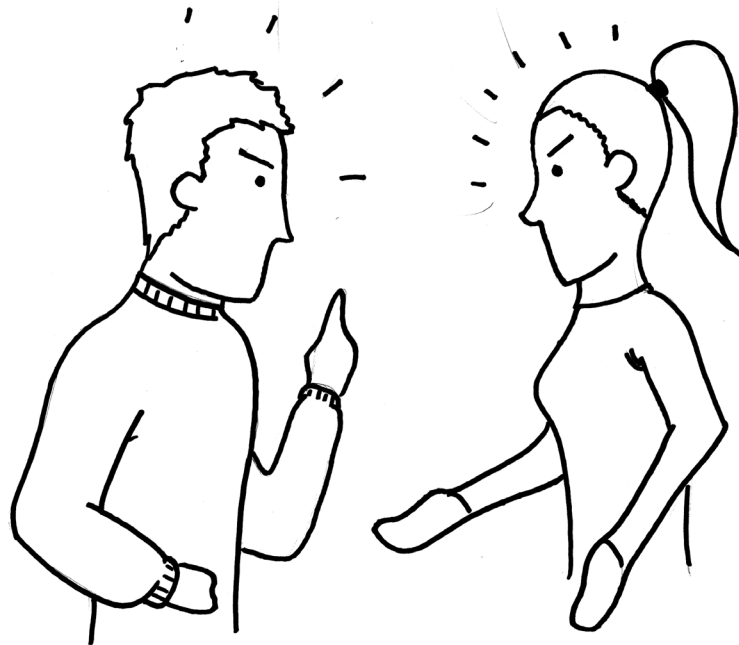
JENNY CAROLINA GIL JULIO



Fase 1: Sensibilización

- Metas:**
- Identificar las acciones que le impiden comunicarse efectivamente.
 - Darse cuenta de los ámbitos en los que requiere mejorar sus habilidades comunicativas.

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 1

1. En la siguiente tabla se describen varias conductas que pueden estar a favor o en contra de una buena comunicación con los demás. Marque una X en cada casilla si usted realiza esa acción en ese lugar. Por ejemplo, si yo hablo al oído de alguien mientras miro a otra persona en mi colegio y en mi trabajo, pero no en mi casa ni en la calle ni en mi trabajo, mi respuesta se verá así:



Ejemplo

Conductas a favor y en contra de la comunicación	En mi casa	En mi trabajo	En el colegio	Con mis amigos	En la calle	Tipo de acción
Hablo al oído de alguien mientras miro a otra persona.		X	X			N

Ahora diligencie la tabla con sus propias respuestas. Sea muy sincero y recuerde que el objetivo es que usted mejore la forma en que se comunica con los demás.

Conductas a favor y en contra de la comunicación	En mi casa	En mi trabajo	En el colegio	Con mis amigos	En la calle	Tipo de acción
Doy respuestas agresivas, interrumpo o soy grosero con los demás						N
Muestro interés por las preocupaciones y opiniones de los demás						P
Hablo al oído de alguien mientras miro a otra persona						N
Levanto la voz o grito						N
Resalto las fallas y los errores de los demás						N
Comparto juegos, charlas, preocupaciones y deseos con los otros						P
Escucho con atención todo lo que dicen otras personas						P
Me burlo de otros						N
“Chismoseo” sobre los secretos ajenos						N
Exagero mis virtudes, aventuras o realizaciones personales						N
Me muestro repetidamente “en contra” de las opiniones de otros						N
Perdono a los demás por sus fallas o errores						P

Conductas a favor y en contra de la comunicación	En mi casa	En mi trabajo	En el colegio	Con mis amigos	En la calle	Tipo de acción
Hablo mucho de mis propias preocupaciones y soy un “intenso” con las cosas malas que me pasan						N
Interrumpo la conversación de otras personas						N
Acepto la crítica como una muestra de interés de los demás.						P
Me aílo de los demás y no participo con ellos						N
No dejo participar a un compañero/familiar/amigo en los juegos o actividades que realizo						N
Defiendo de las críticas ajenas a alguien que no esté presente						P
Muestro deseos de compartir, escuchar y cooperar con otros						P
Admito a los otros tal cual son, sin pretender cambiarlos						P

2. Al final de cada fila hay una N o una P. Cuente cuántas acciones marcadas con P y cuántas acciones con N realiza, sin importar el lugar donde las realice, y registre los resultados en la siguiente tabla. Por ejemplo, si yo hablo al oído de alguien mientras miro a otra persona, aunque realice esa acción en dos lugares (trabajo y colegio), sólo lo voy a contar **una** vez.

Acciones marcadas con P	
Acciones marcadas con N	

Resultados

Las acciones que se marcan con P son acciones **positivas**, es decir, que le ayudan a mantener una buena comunicación con los demás. Las acciones marcadas con N son acciones **negativas** y le dificultarán comunicarse de forma amable y adecuada con los demás.





- a. Si marcó 7 o más respuestas identificadas con la letra N, probablemente usted sea una persona que constantemente se ve envuelta en conflictos y malos entendidos, y necesitará trabajar mucho en sus habilidades comunicativas para evitar que eso siga ocurriendo.
 - b. Si marcó entre 3 y 6 acciones negativas, posiblemente usted necesita revisar en qué situaciones específicas se ven afectados sus niveles de escucha y diálogo. Tenga en cuenta que mientras mejor sea la calidad de su comunicación en todos los ámbitos de su vida, menores son las posibilidades de que se involucre en discusiones con otras personas.
 - c. Si marcó 1 ó 2 acciones negativas, **¡felicitaciones!** Aunque aún debe mejorar ciertos puntos de su comportamiento cuando interactúa con los demás, usted procura ejecutar acciones que demuestren respeto por las opiniones de los demás y que no los incomoden.
 - d. Todas las acciones positivas que usted marcó le ayudarán a que los demás sientan que usted respeta sus opiniones y valora sus sugerencias. Además, le ayudarán a evitar conflictos y malos entendidos, así que realice todas estas acciones **tanto como pueda**.
3. Ahora cuente cuántas acciones marcadas con P y cuántas acciones marcadas con N realiza usted en su casa, en su trabajo, en su colegio, con sus amigos o en la calle, y regístrelas en la siguiente tabla.

	En mi casa	En mi trabajo	En el colegio	Con mis amigos	En la calle
Número de acciones marcadas con P que realizo					
Número de acciones marcadas con N que realizo					

4. Escriba los dos lugares en los cuales usted ejecuta más acciones comunicativas negativas.

Lugar 1: _____

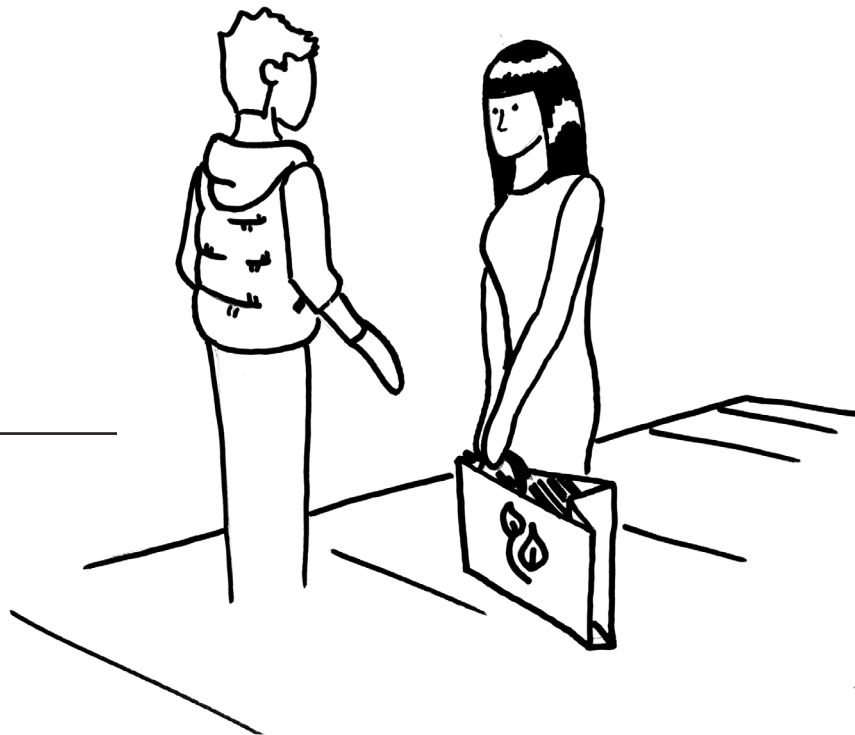
Lugar 2: _____

Tenga en cuenta sus respuestas, puesto que las vamos a utilizar posteriormente en esta cartilla.

Fase 2: Comprensión

- Metas:*
- *Comprender qué se necesita para comunicarse efectivamente con las personas.*
 - *Identificar sus fortalezas y debilidades para comunicarse con los demás.*

Tiempo: 2 horas



Cómo comunicarnos correctamente con los demás

Para poder llegar a acuerdos justos y lograr una comunicación efectiva y sin malentendidos, hay que tener en cuenta:

- Expresar nuestras opiniones de forma que los demás las entiendan.
- Pensar en lo que los demás están escuchando.
- Escuchar lo que los otros proponen.
- Demostrar al otro que lo estamos escuchando.



Además de revisar lo que decimos, hay que revisar **cómo** lo decimos. Si expresamos nuestras ideas de manera agresiva o negativa, los demás nos responderán de forma parecida.

Recuerde que debe hablarles a los demás de la misma forma en la que quiere que los demás le hablen a usted.



ACTIVIDAD 2

1. Tome una hoja de papel en blanco y márkela con su nombre. En un lado de la hoja escriba como título “Fortalezas” y, en el otro, “Cosas por mejorar”. Todos deben pasar su hoja a sus compañeros hasta que todos hayan escrito al menos una fortaleza y al menos una cosa por mejorar en la hoja de cada uno de sus compañeros.

En la parte marcada con “Fortalezas”, sus compañeros y usted deben escribir las cosas positivas o cualidades para comunicarse con los demás que tenga la persona dueña de la hoja (ejemplos: “Es amable”, “Presta atención a lo que se le dice”, “Da buenos consejos”, etc.). En la parte marcada como “Cosas por mejorar”, sus compañeros y usted deben escribir los aspectos que la persona dueña de la hoja deba mejorar para comunicarse mejor con los demás o que le dificulten relacionarse con los demás (ejemplos: “No acepta fácilmente las críticas”, “Se molesta fácilmente”, “Sube mucho el volumen de su voz”, etc.).

2. A continuación escriba las dos o tres “fortalezas” y las dos o tres “cosas por mejorar” que más escribieron sus compañeros en su hoja.

Mis fortalezas	Mis cosas por mejorar
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. ¿Usted está de acuerdo o en desacuerdo con lo que escribieron sus compañeros? ¿Por qué?

4. Pregúntele a un amigo personal, a un familiar y a un compañero de trabajo o vecino si está de acuerdo o en desacuerdo con lo que escribieron sus compañeros. Registre las respuestas en la siguiente tabla:

	Amigo	Familiar	Compañero o vecino
Fortaleza 1			
Fortaleza 2			
Fortaleza 3			
Aspecto por mejorar 1			
Aspecto por mejorar 2			
Aspecto por mejorar 3			

5. Pregúntele a un amigo personal, a un familiar y a un compañero de trabajo o vecino si creen que usted debe mejorar algún aspecto para comunicarse, aparte de los que le dijeron sus compañeros de clase.

Amigo:

Familiar:

Compañero de trabajo o vecino:



Fase 3: Aplicación

Meta: Plantear acciones que le permitan comunicarse mejor en los diferentes ámbitos de su vida.

Tiempo: 2 horas



ACTIVIDAD 3

1. Escriba a continuación todas las fortalezas que sus conocidos, familiares y amigos reportaron en el ejercicio anterior, y también las que usted cree que tiene y que ellos no nombraron.

Fortalezas
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

2. Es momento de plantear cómo mejorar sus debilidades comunicativas. Escriba todas las cosas por mejorar que sus familiares, conocidos y amigos le dijeron en la fase 2, y también escriba las cosas que usted cree que debe mejorar para comunicarse con los demás. Frente a cada cosa por mejorar, escriba cómo debería comportarse para que le sea más fácil comunicarse con los demás.

Cosas por mejorar	Lo que debo hacer
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

3. ¿Recuerda que al inicio de este “Proyecto de vida ciudadano” usted identificó los lugares en los que ejecuta más acciones comunicativas negativas?

De las cosas por mejorar que escribió en la tabla anterior, escoja dos que pueda mejorar **para cada lugar** en el cual tiene dificultades de comunicación y escriba qué va a hacer para cambiar esa actitud o esa conducta suya en cada lugar. Apóyese en las acciones que propuso en la tabla anterior.

Ejemplo

Lugar 1: Casa

- Cosa por mejorar 1

Mis hijos me dijeron que debo dejar de gritarles, entonces voy a estar pendiente cuando empiece a gritar; y les preguntaré si sienten que estoy gritando cuando me dé cuenta de que mi tono de voz es muy alto.



- Cosa por mejorar 2

Mis papás me dijeron que los interrumpo cuando están hablando, entonces voy a esperar a que terminen de hablar para comenzar a expresar mis opiniones.

Ahora es su turno:

Lugar 1: _____

- Cosa por mejorar 1

- Cosa por mejorar 2

Lugar 2: _____

- Cosa por mejorar 1

- Cosa por mejorar 2

4. Durante las próximas dos semanas, **comprométase** a realizar las acciones que acabó de escribir, siempre teniendo en mente que lo que está haciendo le ayudará a entenderse mejor con los demás.



2. ¿En qué otros ámbitos de su vida podría aplicar lo que estuvo cambiando estas dos semanas? ¿Por qué?

3. ¿Cree usted que las acciones que mejoró le van a ayudar a comunicarse mejor de aquí en adelante? ¿Por qué?

4. Escriba cuáles de sus fortalezas comunicativas le pueden servir para mejorar la comunicación en:

- Su casa

- Su trabajo

- Su colegio

- Con desconocidos



PROGRAMA COLOMBIANO DE FORMACIÓN
PARA LA REINTEGRACIÓN