

# Proyecto de vida

Mi compromiso para prosperar

Programa Colombiano de Formación para la Reintegración



# Proyecto de vida

---

**Mi compromiso para prosperar**

**CICLO V**



**Alta Consejería Presidencial  
para la Reintegración**

Alejandro Eder Garcés  
*Alto Consejero Presidencial para la Reintegración*

José Guillermo Téllez Rodríguez  
*Consejero Auxiliar A.C.R*

Joshua Shuajo Mitrotti Ventura  
*Gerente General A.C.R*

**Programa Colombiano de Formación  
para la Reintegración**

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

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

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

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

Miguel De Zubiría Samper  
*Director Científico FIPCAM*

Georgie Ragó de De Zubiría  
*Directora General FIPCAM*

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

Laura Milena Segovia Nieto  
Jenny Andrea Posada Morales  
Manuel Eduardo Guevara Jaramillo  
*Autores*

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

ISBN: 978-958-8586-16-8

Colección: Programa Colombiano de Formación para  
la Reintegración

Serie: Proyecto de vida

Fundación Alberto Merani  
Primera edición: 2100 ejemplares

Diseño e Impresión:  
Sanmartín Obregón & Cía.

Derechos reservados.

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

**Programa Colombiano de Formación  
para la Reintegración**

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

# Carta proyecto de vida estudiantes

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

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

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

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

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

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

# Contenido

<b>i. Proyecto de vida afectivo</b> .....	7
Fase 1: Sensibilización .....	8
Actividad 1 .....	8
Fase 2: Comprensión .....	13
Actividad 2 .....	13
Actividad 3 .....	15
Actividad 4 .....	16
Fase 3: Aplicación .....	19
Actividad 5 .....	19
Fase 4: Innovación .....	21
Actividad 6 .....	21
Actividad 7 .....	23
<b>ii. Proyecto de vida productivo</b> .....	25
Fase 1: Sensibilización .....	26
Actividad 1 .....	26
Actividad 2 .....	28
Actividad 3 .....	29
Actividad 4 .....	31
Fase 2: Comprensión .....	33
Actividad 5 .....	34
Actividad 6 .....	37
Fase 3: Aplicación .....	38
Actividad 7 .....	38
Actividad 8 .....	39
Actividad 9 .....	40
Actividad 10 .....	41
Fase 4: Innovación .....	43
Actividad 11 .....	44
Actividad 12 .....	45

<b>iii. Proyecto de vida ciudadano</b> .....	47
Fase 1: Sensibilización .....	48
Actividad 1 .....	48
Actividad 2 .....	50
Actividad 3 .....	53
Fase 2: Comprensión .....	57
Actividad 4 .....	57
Fase 3: Aplicación .....	61
Actividad 5 .....	61
Actividad 6 .....	64
Fase 4: Innovación .....	70
Actividad 7 .....	70





# Proyecto de vida afectivo

Construir una teoría sobre el rol de amigo

Formular una estrategia para mejorar sus relaciones de amistad

LAURA MILENA SEGOVIA NIETO



# Fase 1: Sensibilización

**Meta:** - Identificar y caracterizar mi rol como amigo y el vínculo que establezco con mis amigos para mejorarlo, en caso necesario.

**Tiempo:** 30 minutos



## ACTIVIDAD 1

### Test de la amistad

A continuación aparece una serie de afirmaciones relacionadas con la amistad. En cada una tendrá cuatro opciones de respuesta. Elija la que más se ajuste a lo que usted piensa. Recuerde marcar sólo una de las respuestas.

#### Test de la amistad



1. La amistad para usted es:
  - a. Confiarse los secretos más íntimos uno al otro.
  - b. Reír y compartir momentos de alegría.
  - c. Contar con un apoyo emocional incondicional.
  - d. Algo no muy importante.
  
2. Cuando recuerda a un amigo de la infancia, usted:
  - a. Se siente nostálgico y triste porque piensa que la amistad en esa época era más bonita.
  - b. Se pone de buen humor y sonrío con el recuerdo de cada aventura.
  - c. Lo recuerda como una época bonita que ya pasó.
  - d. No se acuerda mucho de esa época.
  
3. Cuando tiene un problema y se siente desanimado, usted prefiere:
  - a. Irse a un lugar solitario para pensar cómo solucionar su problema.



- b. Aplazar cualquier compromiso y dedicarse a descansar.
  - c. Programar una salida con sus amigos para irse de fiesta.
  - d. Reunirse con sus amigos más cercanos a charlar.
4. Un amigo para usted necesariamente debe ser:
- a. Leal, fiel e incondicional.
  - b. Alguien con quien se comparten intereses comunes.
  - c. Alguien con quien se desea estar y viceversa.
  - d. Desinteresado y buen oyente.
5. Idealmente, se encontraría con sus amigos:
- a. Todos los días.
  - b. Cuando alguno o ambos sienten la necesidad.
  - c. De vez en cuando, dependiendo del tiempo con el que cuente.
  - d. Muy poco.
6. Podría usted decir que:
- a. Tiene un mejor amigo.
  - b. Tiene unos amigos para divertirse y otros para las dificultades.
  - c. Tiene muchos amigos, pero ninguno cercano.
  - d. No existen los buenos amigos.
7. Cuando usted le va a dar un regalo a un amigo, generalmente:
- a. Piensa qué tipo de cosas le gusta y necesita.
  - b. Busca algo interesante.
  - c. Prefiere invitarlo a tomar algo.
  - d. Elige lo primero que encuentre y que se ajuste a la ocasión.
8. En general, si sus amigos lo buscan porque tienen algún problema, usted:
- a. Se pone muy triste y siente el problema como propio.
  - b. Lo escucha un rato y luego cambia de tema.
  - c. Lo escucha y trata de aconsejarlo.
  - d. Trata de resolverlo inmediatamente.
9. Ante una discusión fuerte con su amigo, usted:
- a. Piensa que no vale la pena seguir con la relación.
  - b. Prefiere olvidar todo y seguir adelante como si nada hubiera pasado.
  - c. Trata de solucionar el problema y de reconciliarse rápidamente.
  - d. Sigue con la amistad pero queda resentido por lo que sucedió.

10. Cuando sus amistades obtienen algún triunfo en la vida, usted:
- Se alegra por ellas, pero quiere que esa situación pase rápido.
  - Piensa que no se lo merecían del todo porque conoce sus defectos.
  - Siente una alegría inmensa por esa persona.
  - La elogia incansablemente.

Ahora, es momento de ver los resultados de su test. Primero, llene la tabla con sus respuestas como lo hizo Fabio en el ejemplo.

Pregunta	Respuesta Fabio	Puntaje
1	A	
2	B	
3	D	
4	D	
5	A	
6	B	
7	A	
8	B	
9	C	
10	C	

Pregunta	Su respuesta	Puntaje
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Después, observe que la tabla de abajo da un puntaje de 0 a 3 (0-3) a cada una de las preguntas.

Preguntas	Respuestas			
	A	B	C	D
1	2	1	3	0
2	1	3	2	0
3	0	1	2	3
4	0	2	3	1
5	3	2	1	0



Preguntas	Respuestas			
	A	B	C	D
6	3	2	1	0
7	3	0	1	0
8	3	2	1	2
9	0	2	3	1
10	1	0	3	2

Pregunta	Respuesta Fabio	Puntaje
1	A	2
2	B	3
3	D	3
4	D	1
5	A	3
6	B	2
7	A	3
8	B	2
9	C	3
10	C	3

Pregunta	Su respuesta	Puntaje
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Puntaje total Fabio: 25

Mi puntaje total: \_\_\_\_\_

¡Es hora de leer su resultado!

A continuación encontrará cuatro tipos de descripciones sobre diferentes maneras de ver y sentir la amistad. Su puntaje le indicará a cuál de ellos pertenece.

Por ejemplo, Fabio obtuvo 25. Eso indica que corresponde a: amistad idealista.

**Encuentre el suyo.**

**(Puntajes de 0-10) Una amistad exclusiva:** usted piensa que la amistad es algo muy difícil de encontrar y, por lo tanto, decidió que no la iba a buscar. Siente que las relaciones de amistad son desiguales y usted va a terminar perdiendo. Prefiere dedicar el tiempo a usted mismo, a sus intereses, a sus problemas y a sus preocupaciones. No le interesa o le da miedo invertir su tiempo, sentimientos y energías en una relación. Prefiere “estar solo que mal acompañado”.

**(Puntajes de 11-19) Una amistad intermitente:** usted puede ser un buen amigo, sin embargo no tiene una relación comprometida con sus amistades. Generalmente busca amigos que lo diviertan y lo acompañen. Curiosamente, usted sabe que esas amistades sólo aparecen en los momentos de alegría y diversión, pero que no cuenta con ellas cuando tiene problemas o cuando usted requiere algo de lo cual ellas no reciben nada. Usted no se quiere comprometer en una relación más estrecha porque sabe que, a la vez que exija eso, también se lo van a exigir a usted.

**(Puntajes de 20-24) Una amistad recíproca:** puede tener muchos o pocos amigos, pero con cada uno trata de establecer una relación de continuo dar y recibir. Sabe respetar a sus amigos por lo que son y también respeta sus propios intereses. Se divierte con ellos, pero también sabe que cuenta con ellos cuando lo necesita. Aún así, recuerde que la amistad se construye a diario por lo que no puede dejar de trabajar en ello.

**(Puntajes de 25-30) Una amistad idealista:** para usted la amistad es uno de los valores más importantes y espera mucho de ella. Por eso, muchas veces va a sentir que da más de lo que obtiene a cambio. Por ello, tiende a tener pocos amigos, a los cuales atesora. Pero también tiende a sentirse desilusionado de las personas y a perder buenas amistades al exigirles más de lo que ellas están dispuestas a dar.



## Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- *Comprender la utilidad de saber qué busco en una amistad a la hora de relacionarme con mis potenciales amigos.*
  - *Entender cómo me vinculo con mis amigos y cómo me gustaría vincularme con ellos.*



**Tiempo:** 1 hora



### ACTIVIDAD 2

#### Mis amistades

En la actividad anterior, descubrió qué tipo de amistad lo caracteriza más a usted. Relea su tipo de amistad y escriba frases cortas sobre cómo se relaciona con sus amigos y amigas. No importa si no todas aparecen en su descripción de amistad o si alguna no corresponde a ésta. Al frente de cada una de ellas escriba un ejemplo de alguna situación.

#### Ejemplo

Fabio obtuvo una calificación de 25 y, por lo tanto, lo caracteriza una amistad idealista. Después de leer el texto de nuevo, escribió sus propias afirmaciones sobre la amistad con ejemplos de su vida.

Aquí le mostramos algunas.

Afirmaciones sobre la amistad	Ejemplo
Siento que todos mis amigos me desilusionan constantemente.	Un día estaba preocupado y fui a ver si Juan salía conmigo un rato para distraerme. Me dijo que no podía, que estaba ocupado. Así estuvo toda la semana. La siguiente semana me pidió ayuda y como no podía dársela, se puso bravo conmigo.

Afirmaciones sobre la amistad	Ejemplo
A veces pienso que no tengo amigos.	A pesar de que tengo varios amigos, a veces no tengo a quien recurrir. Ayer estuve muy afectado por una pelea que tuve. No sentía que pudiera llamar o visitar a alguien para hablar de lo que me pasaba.
Soy muy buen amigo.	Ayer Juan tenía tremendo lío. Estuve con él hasta que se calmó. Lo acompañé a su casa y tranquilicé a su esposa. Hoy lo acompañé a hacer las vueltas para solucionar el problema. Lo invité a almorzar porque andaba sin plata. Ya se siente mejor. Dice que soy su mejor amigo.

Ahora, realice usted el ejercicio.

Afirmaciones sobre la amistad	Ejemplo





### ACTIVIDAD 3

## Qué piensan mis amigos de mi amistad

Ya sabe cómo es usted como amigo. Ahora, es momento de saber qué piensan sus amigos de usted y de su relación de amistad. Para ello, formule a sus amigos más cercanos las siguientes preguntas y escriba lo que dijeron.

1. ¿Me considera un buen amigo? \_\_\_\_\_

2. ¿Por qué?

---

---

3. ¿Qué es lo mejor de nuestra amistad?

---

---

4. ¿Considera que podría ser mejor nuestra amistad?

---

---

5. ¿Qué mejoraría de nuestra amistad?

---

---

6. ¿Qué eliminaría de nuestra amistad?

---

---

#### Ejemplo

Observemos qué contestó Juan, el amigo de Fabio, a las preguntas:

1. ¿Me considera un buen amigo? Sí
2. ¿Por qué? Usted es muy buena gente. Se preocupa por mí. Además, nos entendemos y la pasamos bueno.

3. ¿Qué es lo mejor de nuestra amistad? Que llevamos mucho tiempo de conocidos y ya sabemos cómo manejamos ciertas situaciones y lo que nos molesta y lo que nos gusta. En eso nos entendemos mucho.
4. ¿Considera que podría ser mejor nuestra amistad? Pues ya es muy buena para mí. Pero, si se puede hacer algo para que sea mejor, sería bueno.
5. ¿Qué cambiaría de nuestra amistad? Que usted hablara más de usted y dijera lo que le molesta de la vida. Como saber sus cosas y poderlas compartir también. Me gustaría ayudarle como usted me ha ayudado a mí.
6. ¿Qué mejoraría de nuestra amistad? Trataría de pasar más tiempo con usted como en las viejas épocas. Sabe, nos hemos alejado un poco y eso no me gusta mucho.

Ahora, realice su encuesta.



## ACTIVIDAD 4

### Contraste

Sabiendo cómo se caracteriza su amistad y sabiendo cómo ven los demás la amistad que usted lleva con ellos, es hora de contrastar lo que usted piensa con lo que piensan los demás. Para eso, responda las preguntas que le hizo a su amigo sobre la amistad y escriba un comentario sobre esa situación: por qué considera que es importante o no lo es, qué cosas en usted permiten que eso pase, etc.

#### Ejemplo

Fabio llenó su tabla al frente de la de Juan y escribió unos comentarios sobre ellos. Observemos.

Pregunta	Juan	Fabio	Comentario
1	Sí	Sí	A pesar de que siento que a veces necesitaría más de parte de él, sé que él trata de ser buen amigo.



Pregunta	Juan	Fabio	Comentario
2	Usted es muy buena gente. Se preocupa por mí. Además, nos entendemos y la pasamos bueno.	La pasamos muy bien juntos. Nos gusta ir a tomar cerveza y nos reímos mucho. Lo estimo mucho.	No tengo clara la razón, pero siento un gran afecto hacia Juan, como si fuera mi hermano. Por eso es que me preocupo tanto por que esté bien.
3	Que llevamos mucho tiempo de conocidos y ya sabemos cómo manejamos ciertas situaciones y lo que nos molesta y lo que nos gusta. En eso nos entendemos mucho.	Que nos tenemos confianza para hablar de ciertas cosas. Entiende ciertas cosas que me preocupan sin necesidad de explicarle todo.	Las pocas veces que he hablado con Juan sobre un problema, Juan se ha mostrado interesado. El problema es que generalmente no le cuento las cosas a Juan a pesar de que sé que estará ahí. Me siento solo pero si quisiera podría buscar su compañía cuando lo llegara a necesitar.
4	Pues ya es muy buena para mí. Pero si se puede hacer algo para que sea mejor, sería bueno.	Sí se podrían mejorar varias cosas de su parte y de la mía.	Me di cuenta de que no es que Juan sea mal amigo, sino que yo no era muy consciente de mi relación con él y de cómo afectaba nuestra amistad lo que pensara sobre mí.
5	Que usted hablara más de usted y dijera lo que le molesta de la vida. Como saber sus cosas y poderlas compartir también. Me gustaría ayudarle como usted me ha ayudado a mí.	Me gustaría que a veces no sólo pensara en él. Que me preguntara cómo estoy y se interesara un poco más en cómo me siento yo.	Me sorprendió mucho lo que dijo Juan. No pensé que él se diera cuenta. Creo que ni yo me había dado cuenta de eso.
6	Trataría de pasar más tiempo con usted como en las viejas épocas. Sabe, nos hemos alejado un poco y eso no me gusta mucho.	Trataría de ser menos prevenido en la relación y ser más espontáneo con lo que pienso y siento.	No me había dado cuenta de que nos habíamos alejado. Pero tiene razón. Ya no compartimos como antes. Nos encontramos sólo de casualidad.

Ahora, complete su propia tabla.

Pregunta	Mi amigo	Yo	Comentario
1			
2			
3			
4			
5			
6			



## Fase 3: Aplicación

**Meta:** - Planear acciones que le permitan mejorar sus relaciones de amistad.

**Tiempo:** una jornada de trabajo



### ACTIVIDAD 5

#### Planear cómo tener una mejor relación de amistad

Ahora que ya sabe cómo está su relación de amistad, es el momento de actuar. Elija tres hechos concretos que le gustaría mejorar o cambiar. Escriba por qué los quiere cambiar. Al frente de ellos proponga dos estrategias o actividades de cómo piensa lograr ese cambio o mejoría.

Fabio realizó esta tarea. Fíjese muy bien en las respuestas que da Fabio y lo concretas que son. Él no dice “un día de estos” o “cuando pueda”; dice días, horas, los momentos y la forma como lo va a hacer.

#### Ejemplo

Hecho a cambiar o mejorar	Por qué	Cómo
No hablo sobre mí mismo	Porque en una amistad es importante no sólo saber del otro sino compartir las cosas buenas y malas de uno.	Todos los días que me encuentre con Juan le voy a contar algo sobre mi día.
		Voy a dar mi opinión cuando el domingo hablemos de fútbol. Y así le cuento que me voy a meter en un equipo de “banquitas”.
No expreso lo que me molesta	Me genera incomodidad con Juan y deteriora la relación porque pienso que no se interesa, pero él no sabe qué es lo que me pasa.	Mañana llamaré a Juan para pedirle un favor que no me ha querido hacer y le diré que me incomoda que me toque rogarle las cosas.
		Cuando tenga un problema en el trabajo y me sienta mal, llamaré a Juan para desahogarme.

Hecho a cambiar o mejorar	Por qué	Cómo
Estar en contacto más a menudo	Tengo una bonita amistad con Juan y no quiero que se pierda ni que nos distanciemos.	El fin de semana voy a invitar a Juan y a su familia a almorzar.
		Cuando pasen más de dos semanas sin ver a Juan, voy a llamarlo para saber de él.

A continuación escriba sus propias estrategias. Recuerde ser concreto.

Hecho a cambiar o mejorar	Por qué	Cómo

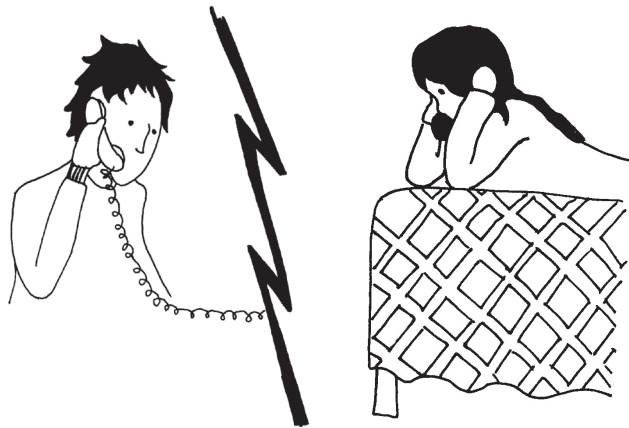
Ahora, ponga en práctica su plan. Esté pendiente de realizar sus estrategias y de ver cómo cambian las situaciones. ¡Manos a la obra!



## Fase 4: Innovación

**Meta:** - *Evaluar mis estrategias para seguir mejorando mis relaciones de amistad.*

**Tiempo:** 1 hora



### ACTIVIDAD 6

#### Evalúe sus resultados

En este momento usted realizó un plan para tener una mejor relación de amistad. Ahora debe evaluar si le sirvió y, si no, pues volver a hacer un nuevo plan que sí le sirva y que realmente le ayude a mejorar su relación de amistad. Hágase preguntas que le demuestren si su plan sirve y respóndalas. Acá le ayudamos con un pequeño cuestionario. Usted puede realizar más preguntas si lo considera necesario.

Revisemos cómo lo hizo Fabio.

#### Ejemplo

Conteste:

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

2. ¿Qué le faltó?

Me faltó llamar a Juan para decirle lo del favor. Me molesta mucho que no me lo hiciera pero me da miedo pelear con él. Además, a veces siento que no debería rogarle si es mi amigo. Pero creo que es importante o no voy a poder seguir siendo amable con él.

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 5, pero esta vez completa.

4. Lo que hizo en su plan, ¿le ha generado cambios positivos en su relación con Juan o en como se siente usted respecto a la relación?  Sí  No

5. ¿Cuáles?

Siento que Juan sí se interesa en mi vida. Obviamente a veces anda con la cabeza en sus problemas, pero yo me siento menos solo. Siento más confianza llamando a Juan y a su vez nuestra relación ha mejorado. Nos reímos más y hemos recordado viejas épocas.

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 amigos o en usted mismo?

Quería saber si realmente tenía una amistad con Juan. Estaba preocupado porque me sentía muy solo y uno a veces necesita con quien charlar, reír un poco, tomar cerveza, pero también con quien llorar y rabiar.

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

Fabio se dio cuenta de cuánto le sirvió su plan. Parece que tuvo buenos resultados.

Ahora, revise cómo le fue a usted con su plan.

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 5, pero esta vez completa y con hechos concretos que sienta que puede realizar.

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

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 amigos o en usted mismo?

---

---

---

---

---

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

1    2    3    4    5



## ACTIVIDAD 7

### Compartir

Reúnanse en grupos de cinco personas y compartan sus experiencias. Pregúntense sobre cómo se sintieron, indaguen por nuevas formas de mejorar sus relaciones de amistad y disfruten conociendo a personas que pueden ser potencialmente sus amigos.





# Proyecto de vida productivo

Formular metas que favorezcan  
el desarrollo de su proyecto de vida productivo

JENNY ANDREA POSADA MORALES



# Fase 1: Sensibilización

**Meta:** - Reconocer la importancia de planificar para conseguir metas en relación con su proyecto de vida productivo.

**Tiempo:** 2 horas



## ACTIVIDAD 1

Describe brevemente dos episodios de su vida productiva en los que se haya propuesto una meta: uno en el que sí la haya logrado (experiencia exitosa) y otro en el que no la haya conseguido (experiencia no exitosa).

### Ejemplo

#### Experiencia exitosa

Paulina tenía 20 años y trabajaba en un banco. Con lo que tenía de cesantías decidió hacer un ahorro programado para conseguir su vivienda. Duró varios meses haciendo cuentas de los gastos que iba a tener, así como de las labores que tendría que realizar. Comenzó su ahorro programado y dos años después ya vivía en su casa propia y estaba haciendo las remodelaciones necesarias para ampliarla.



★ **Experiencia no exitosa**  
Alejandro quería formar una empresa de banquetes, por lo que pidió un préstamo en el banco, contrató a unos amigos que decidieron ayudarlo, compraron los insumos necesarios y empezaron. Rápidamente se dieron cuenta de que habían pasado por alto cosas que les habían entorpecido el trabajo: ni Alejandro ni sus amigos sabían muy bien cómo era el manejo de los alimentos; además, no cotizaron en varias partes los insumos que necesitaban, de manera que se generaron sobrecostos que llevaron a la pérdida de la inversión.

Experiencia exitosa

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Experiencia no exitosa

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ACTIVIDAD 2

A continuación va a analizar sus experiencias de la actividad anterior. Primero, mire el ejemplo.

### Ejemplo

Experiencia	Aspectos positivos	¿Por qué?
Exitosa (Paulina)	Lograr independencia, mejorar la calidad de vida de la familia	Al tener casa propia puedo estar más tranquila con mi familia y saber que lo que pago de cuota es para algo nuestro.
No exitosa (Alejandro)	Aprender que el trabajo requiere formación previa, organización y planeación de las actividades para poder llevarlas a cabo con una idea clara de lo que se va a hacer	Porque sin una formación previa sobre los productos con los que se va a trabajar, no se puede saber cuál es la mejor forma de usarlos para que el negocio no salga tan costoso y se puedan ver las ganancias. Además, se pierde mucho tiempo tratando de averiguar cosas que se pueden aprender en un curso de formación.

Experiencia	Aspectos negativos	¿Por qué?
Exitosa (Paulina)	El estrés que genera tener una deuda con el banco	Porque el trabajo en el banco es muy competitivo y hay mucha rivalidad y si uno no está en la jugada puede perder el puesto y no poder seguir pagando la deuda.
No exitosa (Alejandro)	Pérdida de dinero, de tiempo y frustración	Porque no se planearon bien las cosas que se debían hacer.

Ahora sí, analice sus experiencias en las tablas siguientes.

Experiencia	Aspectos positivos	¿Por qué?
Exitosa		
No exitosa		

Experiencia	Aspectos Negativos	¿Por qué?
Exitosa		
No exitosa		



### ACTIVIDAD 3

Analice las características de su desempeño en las experiencias mencionadas.

#### Ejemplo

Experiencia exitosa (Paulina)	Sí	No	Cuáles (si contestó sí, aclare qué aspectos tuvo en cuenta)
¿Sabía qué actividades debía realizar?	X		Comenzar con el ahorro programado para buscar el subsidio para vivienda
¿Tenía conocimiento sobre los recursos que necesitaría?	X		La cuota fija que me comprometí a ahorrar
¿Requería de ayuda de otras personas?	X		Asesoría financiera en el Banco
¿Sabía cuánto tiempo le tomaría?	X		2 años
¿Tenía conocimiento y formación para lograr su meta?	X		Taller de mejoramiento de la calidad de vida
¿Tenía experiencia previa en ese campo de trabajo?		X	

Experiencia no exitosa (Alejandro)	Sí	No	Cuáles (si contestó sí, aclare qué aspectos tuvo en cuenta)
¿Sabía qué actividades debía realizar?		X	
¿Tenía conocimiento sobre los recursos que necesitaría?		X	
¿Requería de ayuda de otras personas?	X		Amigos
¿Sabía cuánto tiempo le tomaría?		X	
¿Tenía conocimiento y formación para lograr su meta?		X	
¿Tenía experiencia previa en ese campo de trabajo?		X	

Conteste las preguntas de la siguiente tabla marcando con una X. En las opciones donde marque **sí**, amplíe su respuesta en la columna **Cuáles**.

<b>Experiencia exitosa</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Cuáles (si contestó sí, aclare qué aspectos tuvo en cuenta)</b>
¿Sabía qué actividades debía realizar?			
¿Tenía conocimiento sobre los recursos que necesitaría?			
¿Requería de ayuda de otras personas?			
¿Sabía cuánto tiempo le tomaría?			
¿Tenía conocimiento y formación para lograr su meta?			
¿Tenía experiencia previa en ese campo de trabajo?			

<b>Experiencia no exitosa</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Cuáles (si contestó sí, aclare qué aspectos tuvo en cuenta)</b>
¿Sabía qué actividades debía realizar?			
¿Tenía conocimiento sobre los recursos que necesitaría?			
¿Requería de ayuda de otras personas?			
¿Sabía cuánto tiempo le tomaría?			
¿Tenía conocimiento y formación para lograr su meta?			
¿Tenía experiencia previa en ese campo de trabajo?			





Haga un balance de sus respuestas:

¿En cuál de las dos experiencias tenía mayor conocimiento de los elementos que iba a necesitar?

¿En la experiencia exitosa o en la experiencia no exitosa?

---

¿En cuál de las dos experiencias estaban mejor organizados su tiempo y sus recursos? ¿En la experiencia exitosa o en la experiencia no exitosa?

---



Esta actividad tenía como propósito que usted se diera cuenta de los aspectos relevantes para que una experiencia sea exitosa o no. Probablemente, usted notó que haber definido lo que quería hacer y organizado su tiempo y sus recursos, son elementos de gran ayuda para lograr una ejecución exitosa de lo que planea. Tenga en cuenta estos elementos para futuras situaciones.



#### ACTIVIDAD 4

Llene con una equis (X) la casilla correspondiente a la frecuencia de las siguientes actitudes o acciones en el momento de iniciar un proyecto o actividad, según se indica a continuación:

	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
Tiene claro de qué se trata su propósito/proyecto				
Tiene claro los resultados que piensa obtener y cómo obtenerlos				
Sabe qué actividades va a desarrollar para conseguir sus objetivos				
Sabe cuáles son los recursos necesarios para su proyecto				
Sabe cuánto tiempo le va a tomar realizar cada una de las acciones				
Está formado o piensa buscar formación respecto a la actividad que desea realizar				



Si contestó la mayoría **Siempre** o **Casi siempre**, posiblemente sea una persona que tiende a tener propósitos bien definidos y a organizar muy bien sus planes con el fin de conseguir sus objetivos y, por lo tanto, será una buena decisión que mantenga este comportamiento en todos los proyectos que emprenda en su vida. Por el contrario, si la mayoría de sus respuestas corresponden a **Casi nunca** o **Nunca**, probablemente usted no se preocupe demasiado por los aspectos de organización de los proyectos que tiene y, por esta razón, deba trabajar en mejorar sus habilidades de planteamiento de metas y organización de su trabajo con el objetivo de tener un desempeño más efectivo en las actividades que desee emprender.



### **A modo de conclusión**

Identificar (definir) claramente lo que se quiere hacer y precisar los pasos (planear) necesarios para conseguirlo son los elementos indispensables para hacer que su proyecto productivo se desarrolle favorablemente.

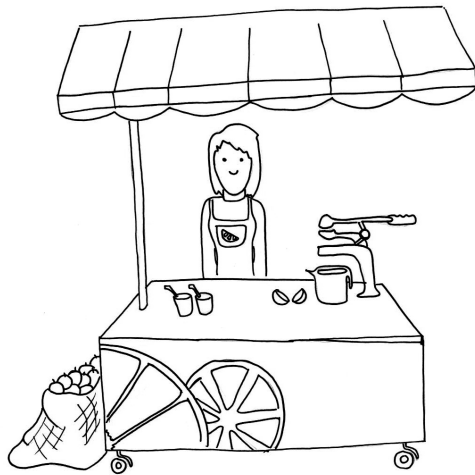
Para lograrlo, se hace indispensable contar con una formación para el trabajo que ayude a definir claramente lo que quiere hacer y cuáles deben ser los pasos para alcanzarlo. Por eso es importante que preste atención al proceso de planeación de metas de su proyecto de vida productivo, ya que es una herramienta básica para cumplir con sus objetivos.



## Fase 2: Comprensión

- Metas:**
- *Entender cómo puede llevar a cabo los pasos necesarios para la formulación de metas para desarrollar su proyecto de vida productivo, teniendo en cuenta las posibilidades de su entorno.*
  - *Comprender que el rol que desempeña es un aspecto clave que genera variaciones en el tipo de metas que se proponga en su proyecto de vida productivo.*
  - *Reconocer que de la forma como proponga y planifique su proyecto de vida productivo dependerá el éxito del mismo.*

*Tiempo: 2 horas*



### El proyecto de vida productivo se desarrolla alcanzando metas

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, meta es un “fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien”.

La meta se logra a través de un esfuerzo temporal que se lleva a cabo para concretar los propósitos que esperamos alcanzar en algún momento de nuestra vida productiva. Implica realizar una serie de acciones en búsqueda del resultado propuesto y delimitado al definir la meta en un tiempo determinado.

Cuando la meta propuesta es de gran complejidad, como poner un negocio o comprar una

casa, podría ayudarnos verla como un proyecto, donde se establece un proceso que se desarrolla en una serie de fases en las que esperamos ciertos productos o resultados que se puedan evaluar en su desarrollo, permitiéndonos avanzar poco a poco en la consecución de lo que esperamos y queremos.

Para poder dar comienzo a un proyecto, lo primero que se debe hacer es **definirlo**, esto es: puntualizar la idea que se tiene y limitar los alcances de la misma, con el fin de organizar cómo se va a llevar a cabo de manera organizada y efectiva.

**Definir** el proyecto tiene diferentes pasos: **identificar una necesidad** y tener claro por qué se quiere hacer, es decir, **justificar, proponer el proyecto y proponer los objetivos** que se quiere conseguir con el mismo.

Una vez se tiene claro en qué consiste el proyecto, comienza la fase de **planeación**, es decir, la determinación de las fases que se necesitan para alcanzar los objetivos trazados. Esto es necesario para organizar el tiempo y las actividades para cumplir con cada paso del proceso.

Cuando se planea un proyecto, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos: cuáles son los **objetivos** que se quieren conseguir en cada fase del proyecto, cuáles son las **actividades** por medio de las que se van a lograr los objetivos, cuáles son los **recursos necesarios** para realizar las actividades y quiénes son las **personas** involucradas y que nos van a ayudar al desarrollo de las actividades.



## ACTIVIDAD 5

Lea atentamente los siguientes casos y especifique, marcando con una equis (X), si se trata de un ejemplo de definición o planeación del proyecto.

Casos	Definición	Planeación
Carlos compró una casa frente a un colegio y se dio cuenta de que no había cafeterías en el sector, de modo que decidió abrir una.		
Irene está hablando con su esposo para que le ayude a averiguar acerca de los requisitos que se deben cumplir para abrir una guardería comunitaria, ya que está interesada en poner una con sus amigas de la cuadra. Ya tienen el lugar y los artículos que van a necesitar.		
Eliana estudió un curso de estética donde le enseñaron a arreglar el cabello y las uñas; acaba de graduarse y piensa asociarse con dos compañeras para montar un salón de belleza en su barrio.		
Estela está pasando hojas de vida para conseguir empleo como programadora, luego de haber estudiado esta tecnología.		
Bernardo está calculando el tiempo que le toma hacer las empanadas de su negocio, para saber cuánto tiempo tiene para salir a vender.		
Arturo acaba de decidir que necesita contratar una persona que le colabore con la compra de materiales para su negocio de instalación de <i>drywall</i> .		



### ¿Las metas o proyectos de un empleado, un jefe o un emprendedor son iguales?

Proponer y definir el proyecto de vida productivo supone partir del reconocimiento de los gustos, intereses, habilidades, formación en el mundo del trabajo y las experiencias laborales de una persona; en otras palabras, reconocer el proceso de formación del talento que se ha tenido. De esta forma, las decisiones que usted ha tomado sobre su formación para el trabajo o el empleo o las acciones productivas que ha emprendido hacen parte de la construcción de su proyecto de vida productivo.

Por ello, al momento de tomar decisiones sobre emprender una nueva meta o un proyecto, usted no puede dejar de lado todo lo que ha hecho anteriormente y que hoy configura su talento. Sin embargo, un aspecto que suele dejarse de lado y que es de vital importancia para tomar decisiones sobre lo que una persona va a hacer en el futuro, tiene que ver con el tipo de rol **productivo** que desempeña o proyecta desempeñar. Si usted se identifica con el rol de **emprendedor** o con el de **jefe o empleado**, los objetivos que se tienen son distintos, como también son diferentes las habilidades que se ponen en juego para conseguir dichos objetivos.

#### ¿Qué quiere un empleado?

El objetivo primordial de un empleado es mantener su estabilidad laboral, ya que de este factor depende que pueda conseguir otros propósitos que mejoren su calidad de vida para él y su familia, como lo es mejorar el nivel de estudio propio (lo que repercute en aumentar los ingresos) y el de su familia (en especial el de los hijos), mejorar la vivienda y, en general, las posibilidades de acceder a la cultura y al disfrute.

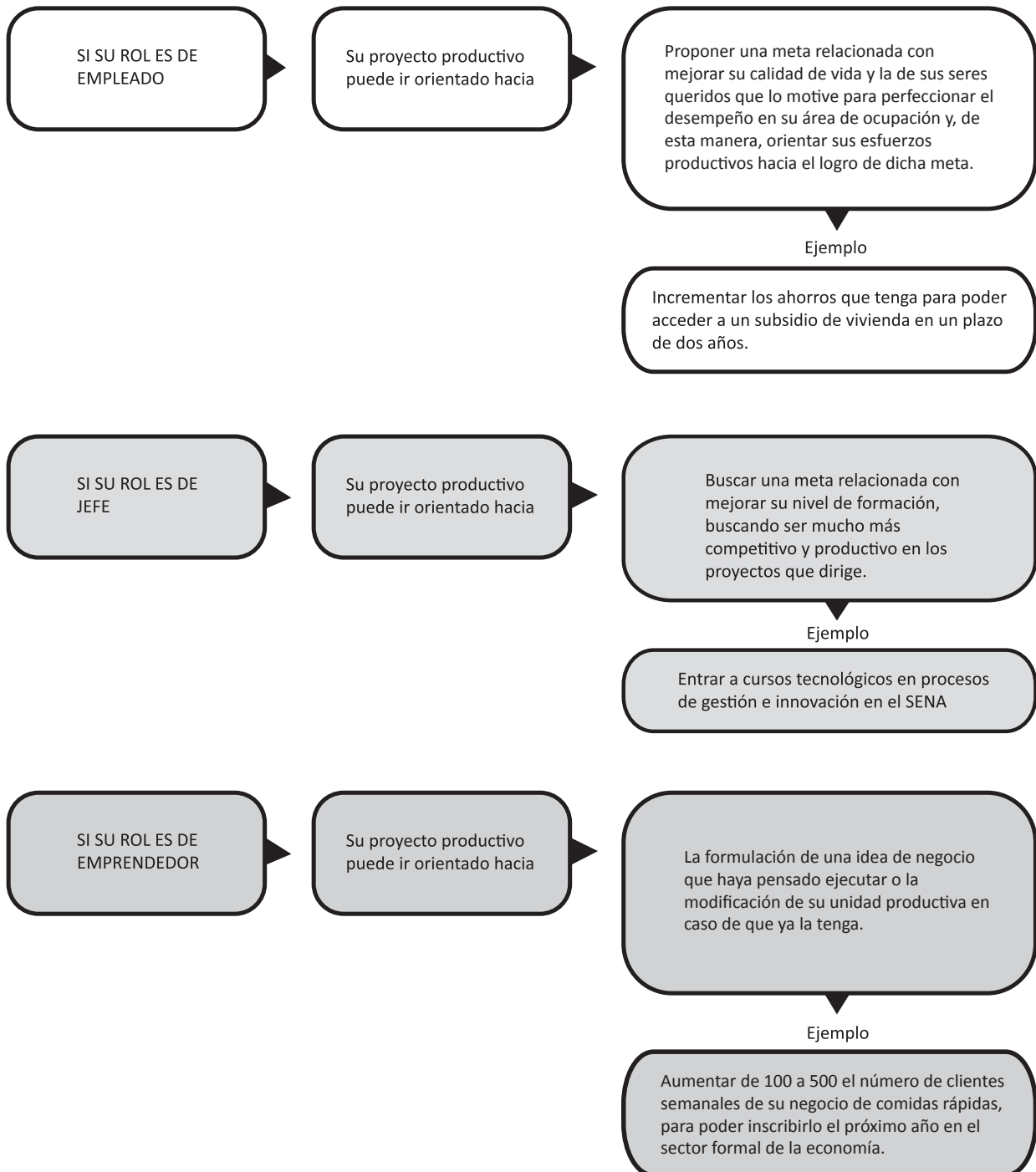
#### ¿Qué quiere un jefe?

Un jefe persigue asumir nuevas responsabilidades, busca dirigir nuevos proyectos que impliquen tener bajo su cargo tareas retadoras y personas con quién realizarlas. Lograr este propósito implica, muy a menudo, emprender acciones de formación que le permitan estar preparado para afrontar nuevas tareas. Así mismo, mantenerse productivo le permite realizar propósitos que, al igual que al empleado, mejoran su calidad de vida.

#### ¿Qué quiere un emprendedor?

Hacer empresa es lo que impulsa a un emprendedor. Le apasiona enfrentar riesgos y la incertidumbre que genera ser el responsable de elaborar u ofrecer un producto o servicio y abrir el mercado que le permita sostenerse e innovar para mantenerse y ser competitivo. Por lo general, un emprendedor no se conforma con un solo negocio sino que continuamente comienza y desarrolla nuevos proyectos y, dependiendo del éxito o fracaso, mejora su calidad de vida y la de su familia.

El siguiente esquema muestra una ruta de elección para realizar un proyecto productivo según el rol productivo con el que se pueda identificar o desempeñar.





## ACTIVIDAD 6

Usted deberá identificar, marcando con una equis (X), a qué rol pertenece la meta o proyecto de los siguientes ejemplos:

Francisco es operario en una planta de productos lácteos; él tiene como proyecto dar la cuota inicial de su casa propia.

- Empleado
- Jefe
- Emprendedor

Marcela es la supervisora del área de mantenimiento de equipos en un hospital. Ella se ha propuesto que al finalizar el año quiere comprar camas nuevas para toda su familia.

- Empleado
- Jefe
- Emprendedor

Lucía desea incorporar las nuevas técnicas que aprendió en un curso de gestión empresarial para mejorar su negocio de empanadas: se ha propuesto que los resultados económicos se puedan ver en un período de seis meses para poder ampliar su local.

- Empleado
- Jefe
- Emprendedor

## Fase 3: Aplicación

- Metas:**
- *Identificar la meta hacia donde quiere orientar su proyecto de vida productivo acorde al rol productivo.*
  - *Planear acciones que le permitan llevar a cabo eficientemente su meta o proyecto.*

**Tiempo:** 2 horas



### ACTIVIDAD 7

Llegó el momento de aplicar lo aprendido y proponer su meta o proyecto.

1. Seleccione cuál es su rol productivo:

- Empleado
- Jefe
- Emprendedor

2. Seleccione en la lista correspondiente a su rol las cuestiones que más le gustaría considerar como metas para desarrollar su proyecto de vida productivo (puede marcar varios inicialmente, pero tenga en cuenta que deberá decidirse por el que más le llame la atención para llevarlo a cabo).

#### Empleado

- Vivienda
- Estudio
- Salud
- Recreación

#### Jefe

- Vivienda
- Estudio
- Salud
- Recreación

#### Emprendedor

- Abrir un negocio
- Diversificar el negocio
- Tecnificar
- Expandir el negocio
- Certificarlo





Tenga en cuenta que esta es sólo una lista de sugerencias; si usted tiene otra idea, diga cuáles podrían ser:

---



---



---



---

Una vez tenga claro qué temas le interesan para desarrollar su proyecto de vida productivo, es importante que decida cuál va a ser la meta que tendrá que proponerse. Por ejemplo, si decidió que se va a enfocar en su vivienda, tendrá que decidir si lo que quiere es mejorar la vivienda que ya tiene o buscar una propia.

A continuación complete la frase con el tema que escogió de la lista y la propuesta o meta que tiene para su proyecto productivo, como se muestra en el ejemplo.

#### Ejemplo

Yo, **Pedro Castellanos**, desempeño o proyecto desempeñar el rol de **empleado**. Me interesa el tema **educación** y mi proyecto productivo va a ser **ahorrar dinero para asegurar que mis hijos puedan terminar su bachillerato**.

Es su turno:

Yo, \_\_\_\_\_, desempeño el rol de \_\_\_\_\_.  
Me interesa el tema \_\_\_\_\_ y mi proyecto productivo va a ser

---



---



## ACTIVIDAD 8

Ahora que ya tiene claro cuál es el propósito que configurará su meta o proyecto, pregúntese por qué le parece importante lograrlo

---



---



---



---



**Para tener en cuenta**

Desarrollar exitosamente su meta o proyecto depende de que usted tenga claro cuáles son los pasos que debe seguir para poder llevarlo a cabo, es decir, **cómo va a hacerlo**. Esos pasos o etapas que usted se fija son los **objetivos** que tiene que cumplir para culminar su meta o proyecto de manera exitosa.



**ACTIVIDAD 9**

En este punto usted ya sabe qué quiere hacer y por qué quiere hacerlo; ahora explique cómo piensa lograrlo. Diga por lo menos tres objetivos o pasos que considere necesarios para cumplir con su meta o proyecto.

**Paso 1 (objetivo 1)**

---

---

---

---

---

---

**Paso 2 (objetivo 2)**

---

---

---

---

---

---

**Paso 3 (objetivo 3)**

---

---

---

---

---

---



## ACTIVIDAD 10

A manera de resumen, escriba en la siguiente tabla los aspectos del proyecto que desarrolló anteriormente, como se muestra en el ejemplo.

### Ejemplo

<b>Definición de la meta o proyecto</b> (Escriba cuál es el propósito que espera lograr)
Montar un negocio de comidas rápidas.
<b>Justificación</b> (Explique por qué quiere lograr esto)
Porque es una manera de independizarme y ganar dinero para mejorar la calidad de vida de mi familia. Además, es un negocio que conozco, ya que me he formado en el SENA en Cocina y he tenido varias experiencias laborales en este tipo de negocio.
<b>Objetivos</b> (Cuáles son los pasos que espera desarrollar para lograr su meta o proyecto)
Paso 1: escribir el plan de negocio Paso 2: hacer un estudio de mercado Paso 3: determinar el tipo de comidas y los procesos de preparación y servicio Paso 4: conseguir financiación Paso 5: buscar local Paso 6: perfeccionar los productos y servicios Paso 7: legalizar el negocio Paso 8: contratar el personal Paso 9: abrir al público

Es su turno:

<b>Definición de la meta o proyecto</b> (Escriba cuál es el propósito que espera lograr)

**Justificación**

(Explique por qué quiere lograr esto)

**Objetivos**

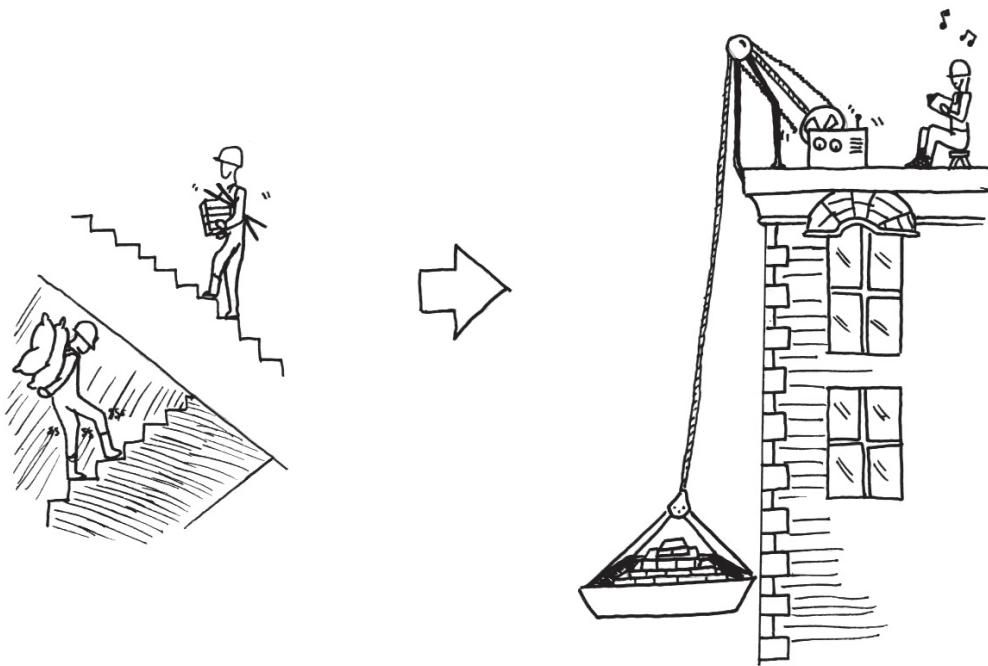
(Cuáles son los pasos que espera desarrollar para lograr su meta o proyecto)



## Fase 4: Innovación

- Metas:**
- *Evaluar la propuesta y planificación de la meta o proyecto, en cuanto a viabilidad, recursos y tiempos.*
  - *Crear una estrategia para ajustar su propuesta dada la evaluación realizada.*
  - *Establecer criterios y tiempo para mejorarla.*

**Tiempo:** 2 horas



### Para tener en cuenta

Algunas veces las proyecciones que se hacen al realizar la definición y la planeación de un proyecto, tienden a ser imprecisas, ya sea por desconocimiento de las actividades que implican o por errores de cálculo. Por eso, lo mejor antes de empezar con la ejecución de un proyecto, es reflexionar un momento acerca de cómo ha sido el proceso de planeación y realizar los ajustes pertinentes.



## ACTIVIDAD 11

Antes de empezar este ejercicio, contacte y entrevístese con personas que usted sepa que han realizado con éxito un proyecto similar al que usted se propone. Le recomendamos tomar nota de las ideas clave que les permitieron a ellos ser exitosos.

Elabore una cartelera que le permita compartir con sus compañeros de clase las ideas clave para ser exitoso que aprendió de sus entrevistas.

Revise atentamente la definición de su proyecto, su justificación y sus objetivos ¿Considera que deba realizar alguna modificación en su contenido? ¿Cuál?

---



---



---



---



---



---



---

Observe cuidadosamente las actividades que realizó anteriormente para proponer y planear su proyecto ¿Considera que dejó de contemplar algún aspecto?, ¿considera que en algún punto es necesario corregir?

Escriba en la siguiente tabla cuáles aspectos de la planeación debe modificar (ya sea que deba añadir, eliminar o modificar), especificando en qué consiste esa modificación:

	Añadir	Eliminar	Modificar
Definición			
Justificación			



	Añadir	Eliminar	Modificar
Objetivos			



## ACTIVIDAD 12

Incluya en la planeación de su meta o proyecto las correcciones que realizó.

<b>Definición de la meta o proyecto</b> (Escriba cuál es el propósito que espera lograr)
<b>Justificación</b> (Explique por qué quiere lograr esto)

### Objetivos

(Cuáles son los pasos que espera desarrollar para lograr su meta o proyecto)



### Recomendación

Usted ha tomado una decisión importante al definir y planear una nueva meta o proyecto que le permita desarrollar su proyecto de vida productivo. La tarea que sigue es cumplir con lo que se ha propuesto, por lo que le animamos a que siga cada uno de los pasos que ha establecido. No pierda este material, manténgalo para que en el ciclo VI aprenda a manejar herramientas para ejecutarlas y hacer el respectivo seguimiento con el fin de cumplir exitosamente lo que se ha propuesto.





## **Proyecto de vida ciudadano**

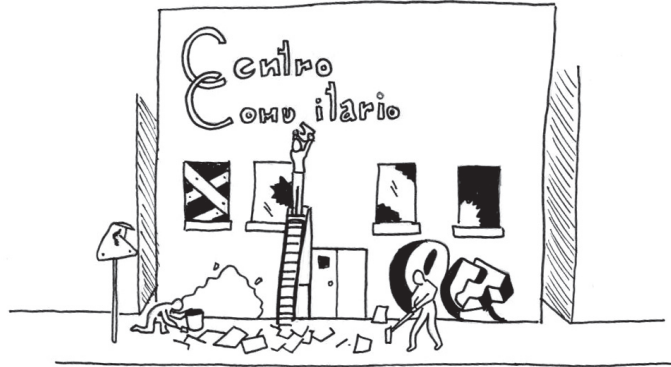
Evaluar críticamente su práctica ciudadana, reconociendo los beneficios personales y sociales que conlleva, así como las dificultades que ha enfrentado en su desarrollo

MANUEL EDUARDO GUEVARA JARAMILLO



# Fase 1: Sensibilización

- Metas:**
- *Evaluar mi conocimiento sobre conceptos y prácticas básicas ligadas a la ciudadanía*
  - *Evaluar mi proceso de fortalecimiento ciudadano*



**Tiempo:** 2 horas



## ACTIVIDAD 1



### Reflexionemos

Durante siglos, los hombres y las mujeres vivieron en sociedades donde unos pocos disfrutaban de todos los derechos, mientras que la mayoría tenía sólo unos cuantos derechos o ninguno. Posteriormente, el concepto de ciudadanía cambió las relaciones entre los individuos. Una vez aceptado y asumido el concepto de ciudadanía en una sociedad, sus miembros se hacen iguales ante la Ley, con idénticos derechos, sin importar su cuna, raza, sexo o posición socioeconómica\*.

Sin embargo, este proceso de inclusión de la ciudadanía en la vida política no ha sido sencillo. Ha tomado tiempo y, en algunas ocasiones, se puede pensar incompleto aún. Por esta razón, los ciudadanos de un país, nacidos todos con iguales derechos, deben trabajar para hacer realidad el ideal democrático incluido en la ciudadanía.

\* Petersson Olof; Westholm Anders; Blomberg Goran. Citizen Power. Estocolmo; 1989. En: [http://www.olofpetersson.se/\\_arkiv/skrifter/citizen.pdf](http://www.olofpetersson.se/_arkiv/skrifter/citizen.pdf). Visto el 27 de junio de 2011.

Diligencie la tabla que se ofrece a continuación, con sus ideas, recuerdos o conocimientos sobre los siguientes conceptos.



Para mí, ciudadanía es...	Para mí, democracia es...

Investigue en la biblioteca de su institución educativa o en Internet los conceptos incluidos arriba, los cuales son fundamentales para ejercer nuestra ciudadanía.

Según mi investigación, ciudadanía es...	Según mi investigación, democracia es...

En el grupo y con ayuda de su docente, llegue a un acuerdo sobre los dos significados más completos o ajustados de los conceptos “ciudadanía” y “democracia”. Elabore una cartelera con ellos y cada vez que vayan a trabajar el módulo Proyecto de vida ciudadano, colóquenla en un lugar visible del aula. De esa forma, cuando trabajen sobre su proceso ciudadano, tendrán a la vista esos conceptos.



## ACTIVIDAD 2



### Soy ciudadano

Soy ciudadano colombiano. Esto me hace poseedor de derechos y obligaciones hacia mi país. Tengo, por ejemplo, derecho a una identificación, a un nombre que me permita vivir como uno más dentro de la sociedad, y a que se me proteja la vida y los bienes en caso de que éstos estén en peligro.

Tengo también otro tipo de derechos: a la educación, la salud y a un ambiente sano, entre otros. Tengo derecho a elegir y ser elegido. Cada cierto tiempo, ejerzo este derecho yendo responsablemente a las urnas a depositar mi voto.

Al mismo tiempo, tengo una serie de obligaciones hacia la sociedad. Debo ser respetuoso de la Ley, las autoridades y las instituciones. Si tengo reclamos que hacerles, me comprometo a realizarlos sin recurrir a la violencia y acudiendo a las instancias que la sociedad ha creado para ello.

A continuación se debe realizar un ejercicio parecido al de la actividad anterior, pero esta vez teniendo en cuenta otros conceptos muy importantes para nuestro ejercicio ciudadano.

Para mí, tener derechos como ciudadano significa que:	Para mí, tener obligaciones como ciudadano significa que:

Realice una nueva investigación. Consulte la Constitución Política de Colombia para conocer un poco más a fondo nuestros derechos y obligaciones. Puede consultarla en la biblioteca de su institución educativa o en Internet (en Google –[www.google.com](http://www.google.com)– escriba Constitución Política de Colombia y escoja el documento que desee).



Una vez abra nuestra Constitución Política, vaya al Título II, llamado: “De los derechos, las garantías y los deberes”. Este Título abarca del Artículo 11 al 95. Después de leer, escriba en la tabla siguiente algunos de los derechos y deberes que más le llamen la atención y le parezcan de especial importancia.

Según la Constitución Política de Colombia, algunos de mis derechos son:	Según la Constitución Política de Colombia, algunos de mis deberes son:
(Buscar desde el Artículo 11 hasta el 94)	(Buscar en el Artículo 95)

A continuación responda si usted ejerce esos derechos y cumple esos deberes:

<b>¿Cuáles de esos derechos ejerzo?</b>	<b>¿Cuáles de esos deberes cumplo?</b>
<b>¿Cómo los ejerzo? (Dé ejemplos):</b>	<b>¿Cómo los cumplo? (Dé ejemplos):</b>



### ACTIVIDAD 3



#### Reflexionemos

Ejercer plenamente mi ciudadanía exige una actividad constante: necesito estar vigilante con mis actitudes; evaluar mis conocimientos o habilidades; promover una cultura de paz y convivencia desde mis actitudes cotidianas, en los espacios públicos y privados; ser solidario con mis conciudadanos que necesiten ayuda; proteger los recursos culturales, ambientales y todos aquellos que son de carácter público; reconocer mis derechos, entre otras cosas.

Estas actitudes se construyen a diario. Nadie es un buen ciudadano para siempre, sino que somos individuos que luchamos por ser buenos ciudadanos diariamente. Por eso, evaluarlos resulta tan importante para nuestro proceso. Pero esta evaluación es provisional, puede mejorar (y debe hacerlo a lo largo del proceso), así como puede empeorar si somos descuidados con nuestro ejercicio ciudadano.

Evalúe algunas de sus actitudes y conocimientos ciudadanos, marcando con una X la columna que más se identifique con sus acciones en torno a la ciudadanía. Al final, sume la cantidad de respuestas en la fila del total.

Autoevaluación de mis deberes como ciudadano			
	Siempre	A veces	Nunca
1. Respeto las leyes y normatividades.			
2. Soy solidario ante los infortunios de mis conciudadanos.			
3. Respeto a las autoridades e instituciones con las que me relaciono.			
4. Participo activamente en la vida política de mi país y región.			
5. Protejo los recursos naturales de mi región.			
6. Participo activamente en la vida comunitaria de mi barrio o localidad.			
7. Soy una persona que hace aportes a una cultura de convivencia y paz.			
8. Protejo los recursos públicos.			
9. Reconozco los límites de mis derechos.			
10. Protejo los espacios públicos.			
<b>Total</b>			

Para la evaluación de sus deberes y derechos como ciudadano, el resultado de cada columna tendrá los siguientes valores: Siempre (bien), A veces (regular), Nunca (mal).

Ahora responda cómo le fue según las sumas y explique por qué cree que obtuvo esos resultados.

Las preguntas **1, 3 y 9** están relacionadas: se refieren al respeto que usted como individuo muestra por leyes, normas, autoridades y por sus conciudadanos.

**¿Cómo le fue en la autoevaluación?**

---

---

---

---

Las preguntas **2 y 7** están relacionadas: muestran si usted aporta o no a una cultura de convivencia y paz.

**¿Cómo le fue en la autoevaluación?**

---

---

---

---

Las preguntas **4 y 6** están relacionadas: muestran su habilidad de ser un ciudadano participativo.

**¿Cómo le fue en la autoevaluación?**

---

---

---

---

Las preguntas **5, 8 y 10** están relacionadas: muestran cómo se relaciona y qué concepto tiene usted de los espacios y recursos públicos.

**¿Cómo le fue en la autoevaluación?**

---

---

---

---

Realice el mismo ejercicio, pero ahora concentrándose en sus derechos como ciudadano. Recuerde obtener el total de respuestas de la autoevaluación.





Autoevaluación de mis derechos como ciudadano			
	Siempre	A veces	Nunca
1. He leído, al menos, partes de la Constitución Política de Colombia.			
2. Conozco mis derechos fundamentales como ciudadano.			
3. Cuando observo alguna injusticia o irregularidad, reclamo respetuosamente.			
4. Conozco instrumentos que tengo a mi alcance para defender mis derechos.			
5. Ejerczo el derecho a la educación consagrado en la Constitución.			
6. Conozco leyes, normas o políticas públicas que pueden beneficiarme a mí o a mi comunidad.			
7. Ejerczo el derecho a la salud consagrado por la Constitución.			
8. Ante algún inconveniente en torno a mis derechos, acudo a las instituciones y autoridades pertinentes.			
9. Conozco las instituciones o autoridades ante las que debo presentar quejas o reclamos en torno a mis derechos.			
10. En general, siento que ejerczo mis derechos como ciudadano.			
<b>Total</b>			

Suma y contesta cómo le fue en los resultados. Explique por qué cree que obtuvo esos resultados.

Las preguntas **1, 2, 4, 6 y 9** están relacionadas: se refieren al conocimiento básico de sus derechos como ciudadano y los instrumentos que tiene para defenderlos.

**¿Cómo le fue en la autoevaluación?**

---



---



---



---



---

Las preguntas **5, 7 y 10** están relacionadas: tratan de cuánto ejerce sus derechos.

**¿Cómo le fue en la autoevaluación?**

---

---

---

---

Las preguntas **3 y 8** están relacionadas: se refieren a la actitud que usted exhibe a la hora de reclamar sus derechos.

**¿Cómo le fue en la autoevaluación?**

---

---

---

---



## Fase 2: Comprensión

**Meta:** - Identificar los beneficios personales y sociales que conlleva una correcta práctica ciudadana

**Tiempo:** 2 horas



### ACTIVIDAD 4



#### Reflexionemos

En ciertas circunstancias cuesta ser un buen ciudadano. Si observamos que en determinada situación las personas tienden a romper las reglas, ¿haremos nosotros lo mismo? ¿Es fácil actuar correctamente si los demás actúan incorrectamente? Estas son preguntas que debemos tener presentes. Nuestro proceso de fortalecimiento ciudadano debería ayudarnos a contestarlas.



#### Lectura

La familia Garzón está compuesta por cinco miembros: el padre, la madre, un abuelo y dos hijos. El hijo mayor, Alfredo, está por irse a prestar su servicio militar. Su madre le rogaba a Dios que no lo reclutara el Ejército, pero ante lo inevitable del asunto, ahora le dice que vaya a cumplir honradamente su deber. Alfredo ha debido aplazar sus planes de estudio para prestar el servicio militar. Jennifer, la hija menor, empieza sus estudios de mecánica en el SENA; no podría estar más feliz con su carrera ni con la oportunidad que le brindaron para estudiar, aun cuando su deseo era entrar a la universidad en la capital del departamento.

El abuelo Honorio tiene más de 80 años. No se sabe con seguridad su edad, puesto que cuando nació, en muchos lugares no llevaban el registro de nacimiento. El abuelo sacó su cédula cuando pasaba los 30 años. Cuenta con orgullo sobre la primera vez que votó. A partir de allí, Honorio fue miembro de cuanta junta y comité de vecinos se formaba con

el fin de buscar algún beneficio para la comunidad. Siempre se caracterizó por ser activo en esas tareas. Ya las energías escasean, por lo que decidió participar lo menos posible, y así dedicar tiempo a descansar. Sin embargo, de vez en cuando Honorio saca de nuevo sus rasgos de luchador y político.

Pablo, el padre de familia, fue miembro de una comisión que buscaba proteger la cuenca del río municipal ante la amenaza de unos finqueros de talar los bosques que la circundaban. Con su ayuda, se evitó tal cosa, la cual seguramente hubiera generado inconvenientes ambientales en la región.

Amanda, la madre, estuvo muy enferma el año pasado. El servicio médico municipal era bastante precario y ella sufría fuertes dolores que en el hospital no le trataban. Amanda ha interpuesto una acción de tutela para que su servicio médico asuma los costos de sus medicamentos para el dolor. Está en espera del veredicto del juez.

Así, la familia Garzón, de una manera u otra, ha disfrutado de los beneficios que conlleva el ejercicio de la ciudadanía, pero también ha conocido las dificultades que comprende el mismo.

A partir del relato anterior, identifique algunos de los beneficios sociales y personales incluidos en el ejercicio de la ciudadanía

Algunos beneficios sociales o colectivos que se desprenden del relato son:	Algunos beneficios personales que se desprenden del relato son:



Comente cuáles son algunos de los retos o dificultades que enfrentan o enfrentaron los personajes del relato, en torno a ejercer sus derechos:

<b>Algunos de los retos o dificultades para ejercer la ciudadanía que se desprenden del relato son:</b>

Ahora responda lo mismo, pero ya no para los personajes del relato, sino para usted mismo.

<b>Algunos beneficios sociales o colectivos que YO percibo en mi comunidad y que provienen del ejercicio de la ciudadanía son:</b>	<b>Algunos beneficios personales que se desprenden de MI ejercicio de la ciudadanía son:</b>

Comente los retos o dificultades (mínimo 6) a las que usted puede enfrentarse o que dificultan su ejercicio ciudadano (por favor, numérelas y téngalas en cuenta, pues posteriormente va a trabajar sobre ellas).

**Ejemplo**

**Algunos de los retos o dificultades que enfrento para ejercer MI ciudadanía son:**

1. Mi escaso conocimiento de las leyes
  2. Desconozco a quién acudir en caso de reclamos
  3. Nunca he votado
  4. No he sido solidario frente a mis conciudadanos
- Y así sucesivamente...

Ahora realícelo usted.

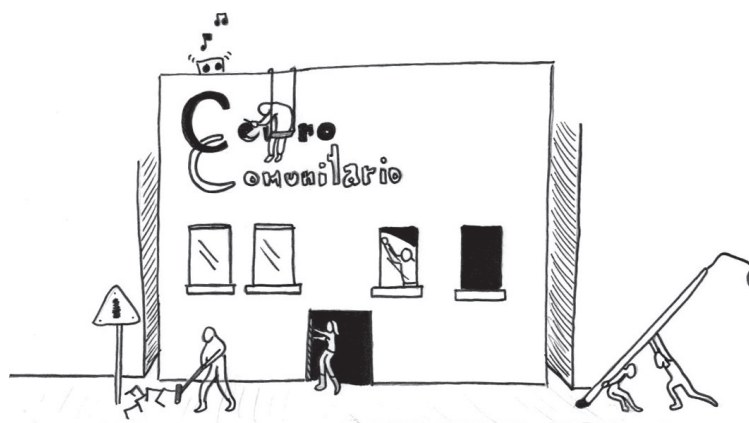
**Algunos de los retos o dificultades que enfrento para ejercer MI ciudadanía son:**



## Fase 3: Aplicación

**Meta:** - Realizar e implementar mi plan para mejorar mi ejercicio ciudadano

**Tiempo:** 4 semanas



### Reflexionemos

Durante nuestro ejercicio ciudadano, enfrentaremos múltiples inconvenientes. Desde un adecuado comportamiento, ¿qué nos exige a la hora de enfrentar estas complicaciones? ¿Cómo actuar ante estas complicaciones que enfrento como ciudadano?

Recuerde que su actitud como ciudadano es fundamental para enfrentar estos constantes retos.



### ACTIVIDAD 5

Defina estrategias alrededor de las dificultades que va a enfrentar en su proceso de fortalecimiento ciudadano. Recuerde las dificultades que consideró se enfrentan en este proceso y que se diligenciaron en la actividad anterior. Escoja las estrategias que usará para sortear estas dificultades y las actividades que se requieren para tal fin.

#### Ejemplo

Reto o dificultad	Estrategia(s)	Actividades
<b>Reto o dificultad 1:</b> Mi escaso conocimiento de las leyes	Asumiré la tarea de leer apartes de las leyes que me pueden beneficiar como individuo.	Visita a la biblioteca. Consultas en Internet. Búsqueda de información sobre la Ley de víctimas.

Reto o dificultad	Estrategia(s)	Actividades
<b>Reto o dificultad 2:</b> Nunca he votado	Empezaré a informarme sobre los candidatos a las próximas elecciones para ejercer mi derecho al voto. Inscribiré mi cédula en un puesto de votación.	Leer prensa, boletines y otros medios para enterarme de las propuestas de los candidatos. Visitar el sitio de inscripción de cédulas en la Alcaldía.

Ahora es su turno.

Reto o dificultad	Estrategia(s)	Actividades
Reto o dificultad 1		
Reto o dificultad 2		
Reto o dificultad 3		
Reto o dificultad 4		
Reto o dificultad 5		
Reto o dificultad 6		





Programe a lo largo del siguiente mes esas actividades que involucran sus estrategias. A continuación se presenta un formato por semanas para que planee dichas actividades, ya que pueden ser de ayuda en este proceso de fortalecimiento ciudadano.

### Ejemplo

Semana	Actividades	Reto o dificultad que enfrente
1	Visita a biblioteca del municipio, en la que voy a consultar sobre la recientemente aprobada Ley de víctimas. Consulta en Internet sobre oportunidades educativas que brinda el Estado para personas como yo. Consultar página de la Presidencia, del Ministerio de Educación y de la Secretaría de Educación de mi municipio.	Escaso conocimiento de las leyes

¡Mucha suerte con la planeación!

Formato de planeación de actividades por semana		
Semana	Actividades	Reto o dificultad que enfrente
1		
2		
3		

Formato de planeación de actividades por semana		
Semana	Actividades	Reto o dificultad que enfrento
4		



## ACTIVIDAD 6



### Lectura

“Puede decirse que nuestro problema no consiste solamente ni principalmente en que no seamos capaces de conquistar lo que nos proponemos, sino en aquello que nos proponemos: que la desgracia no está tanto en la frustración de nuestros deseos, como en la misma forma de desear. Deseamos mal.

En lugar de desear una relación humana inquietante, compleja y perdible, que estimule nuestra capacidad de luchar y nos obligue a cambiar, deseamos un idilio sin sombras y sin peligros, un nido de amor y, por lo tanto, en última instancia un retorno al huevo. En vez de desear una sociedad en la que sea realizable y necesario trabajar arduamente para hacer efectivas nuestras posibilidades, deseamos un mundo de satisfacción, una monstruosa salacuna de abundancia pasivamente recibida.”

Tomado de *Elogio de la dificultad* de Estanislao Zuleta

Es hora de iniciar su proceso de fortalecimiento ciudadano. Recuerde que las actividades que se ha propuesto para superar las dificultades y retos presentes en su proceso ciudadano, deben ser realizables. Esos aparentemente pequeños logros lo llevarán a metas más grandes e importantes.

Marque con una X si la actividad que se había propuesto se realizó o no o si quedó a medias. Las que no se realizaron o quedaron inconclusas, pueden diligenciarse en el espacio “Observaciones”, donde puede anotar cuándo intenta realizarlas. Hay cuatro espacios para actividades por semana. La idea es que lleve un registro claro de lo que se propuso y lo que va logrando a lo largo de las cuatro semanas.

A continuación encontrará un ejemplo de cómo diligenciar el formato en el que llevará un control de las actividades realizadas.



## Ejemplo

Semana	Actividad propuesta	¿Se realizó?			¿Por qué no se realizó?	Si se realizó, ¿qué logros o productos obtuvo?	Observaciones
		Sí	No completamente	No			
2	Participar en la organización de un campeonato de microfútbol	X				Se me nombró encargado de citar a los equipos y de establecer los cronogramas de partidos.	
	Conocer en la Alcaldía programas sociales que puedan beneficiarme a mí o mi familia		X		Fui a la Alcaldía, pero en hora de almuerzo, así que nadie me atendió.	Obtuve folletos e información sobre requisitos para obtener subsidios educativos para mis hijos.	Esta actividad la realicé el jueves 13 de marzo en horas de la mañana



Recuerde que las actividades responden a los retos o dificultades que ha enfrentado durante su ejercicio ciudadano. En el caso del ejemplo, podemos pensar que quien lo diligenció consideró que una debilidad era su poca participación en actividades comunitarias y su desconocimiento de políticas públicas que le pudieran ser beneficiosas.

Ahora sí, a trabajar en las actividades propuestas. ¡Mucha suerte con este proceso!

Formato de seguimiento de actividades propuestas							
Semana	Actividad propuesta	¿Se realizó?			¿Por qué no se realizó?	Si se realizó, ¿qué logros o productos obtuvo?	Observaciones
		Sí	No completamente	No			
1							



Formato de seguimiento de actividades propuestas						
Semana	Actividad propuesta	¿Se realizó?		¿Por qué no se realizó?	Si se realizó, ¿qué logros o productos obtuvo?	Observaciones
		Sí	No completamente			
2						

Formato de seguimiento de actividades propuestas							
Semana	Actividad propuesta	¿Se realizó?			¿Por qué no se realizó?	Si se realizó, ¿qué logros o productos obtuvo?	Observaciones
		Sí	No completamente	No			
3							



Formato de seguimiento de actividades propuestas							
Semana	Actividad propuesta	¿Se realizó?			¿Por qué no se realizó?	Si se realizó, ¿qué logros o productos obtuvo?	Observaciones
		Sí	No completamente	No			
4							

## Fase 4: Innovación

- Metas:**
- *Evaluar mis actividades y actitudes en torno al plan de mejora.*
  - *Proponer mejoras en mi práctica ciudadana.*

**Tiempo:** 1 hora



### ACTIVIDAD 7



#### Reflexionemos

En muchas ocasiones, en nuestra vida hemos sido evaluados. Y no solamente en nuestro colegio; también cuando solicitamos una entrevista laboral nos evalúan; cuando nuestros hijos nos exigen más atención nos han evaluado. La evaluación se convierte entonces en un proceso que nos permite darnos cuenta de nuestras fallas y del trabajo a seguir en torno a ellas.

Evaluar nos permite conocer qué logramos y qué está pendiente por lograrse. En todo proceso es sano evaluarse.



#### Lectura

Fernando llega a su casa a las 5 de la tarde, después de trabajar en la construcción de un conjunto de apartamentos al otro lado de la ciudad. Fernando ha tenido últimamente problemas con su esposa, Francy. Ella reclama que los sábados él prefiere quedarse con sus amigos después del trabajo, en vez de venir a casa con su esposa e hijos.

En un principio, Fernando pensaba que eran ganas de molestar de Francy. Pero después de evaluar la situación, ha llegado a la conclusión que quizás Francy tenga algo de razón. Piensa proponerle que, de ahora en adelante, sólo se quedará cada quince días con sus compañeros de la construcción.





Al mismo tiempo, Fernando está preocupado por el rendimiento en el colegio de su hijo mayor, Camilo. La profesora le ha dicho que Camilo se la pasa muy distraído en clase y que no trae tareas al colegio. Fernando, después de evaluarse, se ha dado cuenta de que él no ha estado muy pendiente de los deberes académicos de Camilo. Se ha propuesto ayudarle en las tareas que pueda.

Francy ha tenido negocios con unas primas. En el último de sus arranques empresariales, las primas han quedado insatisfechas con las ganancias. Han hecho una evaluación para saber dónde pudieron fallar en esta ocasión, y se dieron cuenta de que la compra de una materia prima de mala calidad disminuyó las ventas.

Basándose en la lectura, comente lo siguiente:

<b>Algunos de los beneficios de la evaluación que se desprenden del relato:</b>

Ahora vamos a evaluar actitudes clave a lo largo del proyecto, pero sobre todo durante la etapa de ejecución. En la siguiente tabla califique su desempeño de 1 a 5 en cada uno de las actitudes (donde 1 es bajo y 5 es alto).

<b>Actitud</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Compromiso					
Cumplimiento					
Actitud positiva					

Comente qué fortalezas (por ejemplo: su entusiasmo, cumplimiento, etc.) mostró usted a lo largo del proyecto y, así mismo, qué debilidades (por ejemplo: si fue inconstante, si hubo poca disposición para emprender el proceso, etc.).

Fortalezas más durante el proceso:	Debilidades más durante el proceso:

Detalle cuáles actividades, que quizás no incluyó en su plan, le pueden servir a usted o a su comunidad para seguir mejorando en su ejercicio ciudadano.

Actividades que puedo realizar para seguir fortaleciendo mi ejercicio ciudadano una vez finalizado este proceso:



Ahora dirija una propuesta a su comunidad para mejorar el ejercicio ciudadano de sus familiares o vecinos.

Por ejemplo, Juana siente que debe ser más participativa en las decisiones políticas de la sociedad o su comunidad. Eso debe diligenciarlo en la columna de la izquierda. En la columna de la derecha, Juana puede diligenciar la necesidad de su familia de informarse bien sobre normas de convivencia que hagan más llevadera la vida con sus vecinos, ya que se vienen presentando conflictos entre ellos.

En qué sentidos necesito fortalecer mi ejercicio ciudadano	En qué sentidos puedo ayudar a mis familiares o vecinos en fortalecer su ejercicio ciudadano

Expongan y comenten, entre todos los compañeros de clase, las conclusiones del ejercicio anterior. De esta forma, todos conocerán qué se propone trabajar cada uno de ustedes y así podrán ser acompañantes en sus procesos de fortalecimiento ciudadano. Pídanle a su docente que dirija esta actividad.



### Recordemos

Hemos llegado al final de un corto proceso que debió hacernos ciudadanos distintos: mucho más activos, conocedores de nuestros derechos y conscientes de nuestras obligaciones. Recuerden que lo aprendido y recordado en este proceso podrá serles de ayuda en muchas situaciones que van a enfrentar en su vida diaria.







PROGRAMA COLOMBIANO DE FORMACIÓN  
**PARA LA REINTEGRACIÓN**