

ARTESANIAS DE COLOMBIA S.A.



Ministerio de Comercio, Industria y Turismo
artesanías de colombia s.a.

Módulo de Desarrollo y Crecimiento Personal

Manual del Multiplicador

Sarita Ruiz Arango
Bogotá
Diciembre 2007

Módulo De Desarrollo Y Crecimiento Personal

Sarita Ruiz Arango

Orden de servicios Artesanías de Colombia – Sarita Ruiz Arango
Bogotá
Diciembre 2007

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION

- 1. Objetivo General**
- 2. Objetivos Específicos**
- 3. El Multiplicador**
 - 1.1. Perfil**
 - 1.2. Prerrequisitos:**
- 4. Población Objetivo**
- 5 Metodología**
 - 5.1 El enfoque**
 - 5.2. Esquema metodológico de los talleres.**
 - 5.2.1.El proceso**
 - 5.2.2.La aplicación**
- 6. Cuadro Resumen:**
Productos- Talleres-Alcance-Horas sugeridas-Áreas que deben utilizar el taller
- 7. Contenido**
 - 7.1. Capitulo I Fortalecimiento de Identidad**
 - 7.1.1. Taller 1: Autoconocimiento: “Iniciando El Camino Hacia Mi Desarrollo**
 - 7.1.1.1.Objetivos**
 - 7.1.1.2.Programa**
 - 7.1.1.3.Actividad**
 - 7.1.1.4.Marco conceptual**
 - 7.1.2. Taller 2**
Autoestima “La llave que abre la puerta hacia el crecimiento personal”.
 - 7.1.2.1.Objetivos**
 - 7.1.2.2.Programa**
 - 7.1.2.3.Actividad**
 - 7.1.2.4.Marco conceptual**
 - 7.1.3. Taller 3**
Autonomía: “Asumiendo la dirección de mi destino”
 - 7.1.3.1.Objetivos**
 - 7.1.3.2.Programa**
 - 7.1.3.3.Actividad**
 - 7.1.3.4.Marco conceptual**
 - 7.1.4. Taller 4**
La Autodeterminación. “Orientando mis acciones hacia resultados efectivos”
 - 7.1.4.1.Objetivos**
 - 7.1.4.2.Programa**
 - 7.1.4.3.Actividad**
 - 7.1.4.4.Marco conceptual**

TABLA DE CONTENIDO

7.1.5. Taller 5

Proyecto De Vida “Realizando el diseño de mi propia vida”

7.1.5.1.Objetivos

7.1.5.2.Programa

7.1.5.3.Actividad

7.1.5.4.Marco conceptual

7.2. Capítulo II

7.2.1. Taller 1

Comunicación asertiva “En conexión armónica con mi entorno

7.2.1.1.Objetivos

7.2.1.2.Programa

7.2.1.3.Actividad

7.2.1.4.Marco conceptual

7.2.2. Taller 2

El Dialogo “Ejerciendo la tolerancia y el respeto”

7.2.2.1.Objetivos

7.2.2.2.Programa

7.2.2.3.Actividad

7.2.2.4.Marco conceptual

7.2.3. Taller3

El Trabajo En Equipo “Aprovechando la oportunidad para ganar más”

7.2.3.1.Objetivos

7.2.3.2.Programa

7.2.3.3.Actividad

7.2.3.4.Marco conceptual

7.2.3.5.

7.2.4. Taller 4

Manejo del tiempo. “Asumiendo el control de mi tiempo”

7.2.4.1.Objetivos

7.2.4.2.Programa

7.2.4.3.Actividad

7.2.4.4.Marco conceptual

7.2.5. Taller 5

El manejo del conflicto “Encontrando soluciones acertadas y asertivas

7.2.5.1.Objetivos

7.2.5.2.Programa

7.2.5.3.Actividad

7.2.5.4.Marco conceptual

TABLA DE CONTENIDO

7.3 Capitulo III

7.2.6. Taller 1

Manejo del cambio “Ganando flexibilidad, y apertura hacia nuevas experiencias”

7.2.6.1.Objetivos

7.2.6.2.Programa

7.2.6.3.Actividad

7.2.6.4.Marco Conceptual

7.2.7. Taller 2

Actitud “Fortaleciendo mis actitudes positivas”

7.2.7.1.Objetivos

7.2.7.2.Programa

7.2.7.3.Actividad

7.2.7.4.Marco Conceptual

7.2.8. Taller3

Valores y principios morales “Los cimientos para construir futuro”

7.2.8.1.Objetivos

7.2.8.2.Programa

7.2.8.3.Actividad

7.2.8.4.Marco Conceptual

7.2.9. Taller 4

Mejoramiento continuo “Construyendo una comunidad en crecimiento”

7.2.9.1.Objetivos

7.2.9.2.Programa

7.2.9.3.Actividad

7.2.9.4.Marco Conceptual

7.2.9.5.

Bibliografía.....

INTRODUCCIÓN

El presente Módulo hace parte de la estrategia de formación integral y se encuentra enmarcada en Artesanías de Colombia dentro de sus propósitos para el desarrollo y crecimiento del sector Artesanal en Colombia, al mismo tiempo que pretende mejorar aspectos como diseño, producción y comercialización, busca potencializar las habilidades y competencias de los artesanos e incidir en el desarrollo de habilidades personales, sociales y para su convivencia armónica.

Incluir dentro de la formación técnica un componente humano facilita los procesos de cambio y aprendizaje, con más énfasis si se pretende que los artesanos lleguen a ser innovadores, competitivos y emprendedores pues entre sus características deben contar con un alta autoestima, un mayor grado de autonomía, alta orientación al logro y necesidad de control y autodomínio.

El componente de crecimiento y desarrollo humano para el artesano, se integró a los programas de formación desarrollados en la ciudad de Bogotá y se orienta desde la estructura de formación en el oficio con la visión de formar artesanos participativos en su vida comunitaria, responsables en sus aspectos personales y familiares y competentes.

El módulo que aquí se desarrolla hará parte del proceso de formación técnica y será llevado a la practica a través de los multiplicadores que acompañan y apoyan los proyectos de formación para los artesanos por lo tanto requirió del desarrollo de una metodología adaptada a sus necesidades y la explicación detallada de su aplicación.

La primera parte esta dedicada a especificar aspectos generales que debe tener en cuenta el multiplicador como son la metodología, el enfoque, los requisitos antes de asumir el proceso de formación, entre otros. A continuación se encuentran el módulo dividido en tres capítulos: el primero esta dedicado a fortalecer los procesos de identidad como personas, miembros de una comunidad y como artesanos; el segundo esta orientado a fortalecer habilidades para el emprendimiento y así posibilitar la organización formal, la necesidad de conformar redes y , el tercer capitulo esta orientado a fortalecer actitudes y valores que de manera transversal contribuirá a tener una visión más amplia y positiva de su quehacer.

El modulo puede ser utilizado en su totalidad, realizando los talleres por ciclos completos o tomándolos de forma independiente, sin embargo se recomienda seguir la secuencia por el énfasis inicial en el aspecto individual

1. Objetivo General

Presentar un módulo de desarrollo y crecimiento personal adaptado a las necesidades del sector artesanal con identidad propia de los procesos de formación de Artesanías de Colombia.

2. Objetivos Específicos

- Inducir a los artesanos a procesos de autorreflexión para su propio autoconocimiento y desarrollo
- Motivar a la interiorización de la importancia de un rol activo por parte de los artesanos en el proceso de aprendizaje y de la consecución de metas y objetivos.
- Promover en el artesano el desarrollo de la proactividad, la recursividad, y la receptividad a la retroalimentación.
- Estimular la capacidad del artesano para el análisis, la deducción y la resolución de problemas cotidianos.
- Estimular la capacidad del artesano para conocer, descubrir y comprender su compromiso y responsabilidad que sustentan los procesos organizacionales y de su propio desarrollo
- Incidir en la visión positiva de sus propias capacidades, en la orientación de sus perspectivas personales y de trabajo y en facilitarle herramientas prácticas su propio desarrollo.

3. El Multiplicador

3.1. Perfil

Preferiblemente profesionales en el área de humanidades: psicólogos, trabajadores sociales o docentes específicos en el oficio con formación en desarrollo personales e interesados en estos temas.

Se requieren unas características especiales de sensibilidad, interés por el otro, apertura hacia su propio desarrollo personal, habilidad de comunicación y dirección de grupo, actitud positiva hacia el cambio, flexibilidad en su actuar y tolerancia activa.

3.2. Prerrequisitos:

- a. Realizar un autoanálisis sobre su actitud ética hacia el dialogo como una herramienta de comprensión y entendimiento y si es necesario trabajar para el cambio de las características que no favorecen esta actitud.
- b. Realizar una autoevaluación: para este paso se recomienda iniciar por el autodiagnóstico de actitudes (capítulo III, ejercicios 1 y 2 , Actitud) y elaborar un análisis de su propia historia, un acercamiento al auto análisis y revisar su actitud hacia el cambio y hacia su propio crecimiento personal, es decir una revisión continua de sus propias competencias, valores, actitudes, creencias. El proceso de formación lo pueden realizar con el estudio del manual siguiendo la metodología planteada y realizando los ejercicios de manera progresiva antes de ejecutar los talleres.

- c. Conocer aspectos esenciales de la metodología constructivista y aplicarla de manera direccionada y conciente, en los procesos de enseñanza aprendizaje.

4. Población Objetivo y nivel de complejidad

Los Talleres de desarrollo personal están diseñados para todo tipo de población, sin diferencia en edad, educación, género y cultura.

El impacto de los talleres esta dado por:

- 👉 la historia de vida de cada participante, como por ejemplo condiciones de su desarrollo psicoafectivo como: la aceptación o rechazo desde la concepción hasta el nacimiento, condiciones de crianza, características de su núcleo familiar entre muchos factores que inciden
- 👉 el momento de vida de cada persona, condiciones de cambio como pérdidas, quiebra financiera, separación de un ser querido, nacimiento de un hijo, cambio de vivienda entre otros
- 👉 el grado de interés por temas de crecimiento y desarrollo y participación en algún tipo de formación continua al respecto como por ejemplo: grupos de crecimiento orientados por la espiritualidad como cristianos, católicos; corrientes alternativas como yoga, ayurvedas entre otros

La clave para que este modulo obtenga los objetivos planteados esta en que cada participante realice la totalidad de los ejercicios y aplique los conceptos aprendidos en la vida diaria.

Los segmentos de público objetivo según las definiciones de Artesanías de Colombia pueden llegar a: el nivel básico, el nivel intermedio y el nivel avanzado; esta posibilidad en el caso del módulo de desarrollo y crecimiento personal esta dada por la capacidad que tenemos los seres humanos de reflexionar sobre nuestras acciones, el acto de reflexión es propio de todos.

El lenguaje y metodología son iguales para todos los niveles, es importante recordar que por ser la metodología constructivista el multiplicador parte de los saberes de los integrantes y la profundidad del taller lo da el grupo y su propia dinámica.

Existen muchos ejercicios de autorreflexión que se realizan por escrito, esto con el fin de dejar un registro que le permita a la persona recuperar la información, revisar avances y hacer un seguimiento y evaluación de lo realizado, sin embargo existe una proporción de población analfabeta que puede hacer los ejercicios sin escribir; solo direccionando su pensamiento o utilizando un registro grafico si lo prefiere.

El modulo en el que influye con mayor énfasis la cultura en la que se desarrolla el artesano es el de proyecto de vida; existen en nuestro país comunidades indígenas como los Ingas que poseen un proyecto de vida colectivo que incluye cuidado del entorno, un énfasis en el tema medio ambiental y una orientación que privilegia la salud, entendida esta como la unión hombre –naturaleza. En la misma línea en comunidades afro se ha encontrado una resistencia hacia el establecimiento de metas individuales, prefieren lo colectivo, les cuesta un poco pensar lo individual.

Para el trabajo con población indígena es indispensable establecer confianza y un ambiente donde sientan que se pueden expresar pues se caracterizan por ser reservados

El enfoque requiere del participante análisis, asociación y síntesis, procesos mentales que todos los seres humanos poseemos desarrollados en mayor o menor medida.

5. La Metodología

5.1. El enfoque

El enfoque de los talleres integra algunas herramientas terapéuticas que estimulan en cada persona un reencuentro consigo mismo y con los otros, la contrastación de experiencias al compartir vivencias personales, un aprendizaje significativo que motiva a la transformación desde su ser, fortaleciendo valores humanos, relaciones interpersonales y el desarrollo de competencias

Los logros que se obtienen a partir de su ejecución conllevan a cambios, modificaciones de actitudes, comportamientos o evolución intelectual que se observa en la persona después del proceso formativo.

Para el diseño de los talleres la línea conceptual desde las teorías del comportamiento la da el enfoque cognitivo conductual, sirve de base, de sustento y de principio terapéutico, su premisa básica, “cambia de pensamiento y cambiaras tu conducta”, su representante más significativo es Albert Ellis.

A manera explicativa del enfoque, en el nivel individual, cada persona integrante de un grupo humano, además de sus atributos, habilidades y competencias, posee su propio modelo mental, y este le proporciona una visión parcial o incompleta de las realidades, su modelo mental pone en acción las creencias por lo general arraigadas, construidas a partir de sus propias vivencias y lleva a una particular interpretación de la realidad, los modelos mentales pueden movernos a hacer inferencias “atrevidas”, a veces estas conclusiones no están muy cercanas a la realidad, se basan en miedos adquiridos producto de experiencias no muy afortunadas y que deben ser replanteadas para llegar a conclusiones y decisiones acertadas.

Las creencias por estar a la base de los modelos mentales y ser convicciones que determinan o modulan nuestras pautas de pensamiento afectan el rendimiento en el desempeño cotidiano, estas creencias hacen parte del componente cognitivo que explica la actitud o forma de respuesta, a alguien o a algo aprendida y relativamente permanente e incide de manera directa en el componente emocional y en la tendencia a la acción.

Identificar creencias, cuestionarlas y someterlas a contratación aumenta el autoconocimiento y posibilita replanteamientos sobre las actitudes personales y de otros que forman parte del entorno y a su vez permite formular actitudes alternativas, y conlleva a modificar el comportamiento. Mientras no se plantee, aunque sea como hipótesis, una manera distinta de entender la realidad seguiremos utilizando la que ya tenemos.

Existe una posición controversial referente a la cadena de causa y efecto entre actitudes y comportamiento; pero lo que sí es verdaderamente cierto es que existe una relación directa entre aprendizaje y comportamiento. Puede suceder que esta interdependencia ocurra en ambas direcciones; es decir que el comportamiento es el resultado al menos en parte del aprendizaje y que el aprendizaje es por lo menos en parte resultado del comportamiento por tanto la actitud es también susceptible de ser aprendida.

Tanto los modelos mentales como las actitudes tienen una influencia significativa sobre el comportamiento y en todos los casos tienen un impacto en su desempeño, tanto es así que existen investigaciones que estiman el impacto de la actitud donde se ha determinado que las mejores actitudes están asociadas con el incremento de la productividad. Aprender nuevas actitudes puede modificar el desempeño y la productividad

El programa está diseñado para que cada participante cuestione sus propias creencias, actitudes y valores y replantee su comportamiento dándose a sí mismo la oportunidad de construir su nueva realidad. Se recomienda leer y releer, realizar los ejercicios y colocarlos en un lugar visible para recordar sus tareas diarias y chequear el cumplimiento de objetivos.

Como resultado de los talleres se espera que cada participante aumente su pensamiento reflexivo, su capacidad crítica y de argumentación hacia sí mismo y al resultado de su comportamiento y asuma con responsabilidad un proceso de cambio.

Los artesanos al igual que otros oficios provienen de sectores donde las oportunidades de crecimiento no son las más adecuadas, sin embargo algunos han demostrado como la actitud, la persistencia, el creer en ellos mismos los lleva a experiencias más exitosas que se pueden apoyar desde la formación que proporciona Artesanías de Colombia.

El esfuerzo que se haga en llevarlos a creer en sí mismos, en su representación de un país y de una comunidad, en su capacidad para realizar productos de calidad y en todo su potencial, se verá reflejado en el desarrollo social y del sector.

5.2. Esquema metodológico de los talleres.

Se implementan espacios de formación apoyados en una metodología participativa, constructivista y vivencial. Durante todo el proceso se capitaliza el saber y las habilidades de los participantes para enriquecer la formación y sus objetivos, a través de preguntas direccionadas por el multiplicador sobre los conocimientos de los participantes, sus experiencias y aportes.

La metodología vivencial utiliza ejercicios de autorreflexión que se implementan con un enfoque pedagógico constructivista donde se parte de un diálogo de saberes, el constructivismo ve el aprendizaje como un proceso en el cual el estudiante construye activamente nuevas ideas o conceptos basados en conocimientos presentes y pasados. En otras palabras, "el aprendizaje se forma construyendo nuestros propios conocimientos desde nuestras propias experiencias"¹, quien va construyendo la teoría es el propio sujeto participante, es conveniente que los estudiantes desarrollen actividades centradas en sus

¹ (Ormrod, J. E., Educational Psychology: Developing Learners)

habilidades así pueden consolidar sus aprendizajes adecuadamente, la retroalimentación es una constante que busca toma de conciencia donde primero se toca la emoción y luego la razón, los temas y subtemas salen por el ejercicio mismo y la profundidad en gran medida no depende del tema mismo sino de la capacidad de hacer insight, esta palabra que dentro del argot psicológico no tiene una traducción exacta en nuestro idioma se refiere a un proceso individual, donde la persona misma se percata, percibe, se hace consciente de su propio proceso.

Los grupos de participantes deben ser entre 8 y 20 para que puedan realmente intercambiar, escuchar y dar tiempo al dialogo de saberes.

5.2.1 El proceso

Cada sesión de trabajo cumple el siguiente ciclo

1. Dinámica de presentación
2. Siempre que se inicia una sesión y sus integrantes no se conocen se debe dar tiempo a relevar la importancia del ser con una presentación
3. Construcción de expectativas
4. Los participantes deben expresar sus expectativas para poder precisar el alcance de cada sesión
5. Actividad Introdutoria la cual se describe al inicio de cada taller
6. Exposición de objetivos y precisión de la posibilidad de cumplir con las expectativas de los presentes
7. Construcción de marco teórico
8. Los participantes construyen su marco teórico, para cada taller se les pregunta por ejemplo: Que es la autoestima para ustedes?, ¿Qué es la autodeterminación? Para que sirve? Como se aplica y de acuerdo a la dinámica que genera el grupo el multiplicador va precisando conceptos o definiendo e integrando todos sus aportes
9. Ejercicios de autorreflexión
10. Cada taller tiene los ejercicios de autorreflexión, es importante que para quienes son analfabetas se les sugiere expresarlos a través de graficas
11. Plan de Acción (No todos los talleres tienen este paso)
12. El plan de acción es individualizado y siempre sugiere un qué se va a hacer, cuando y como.

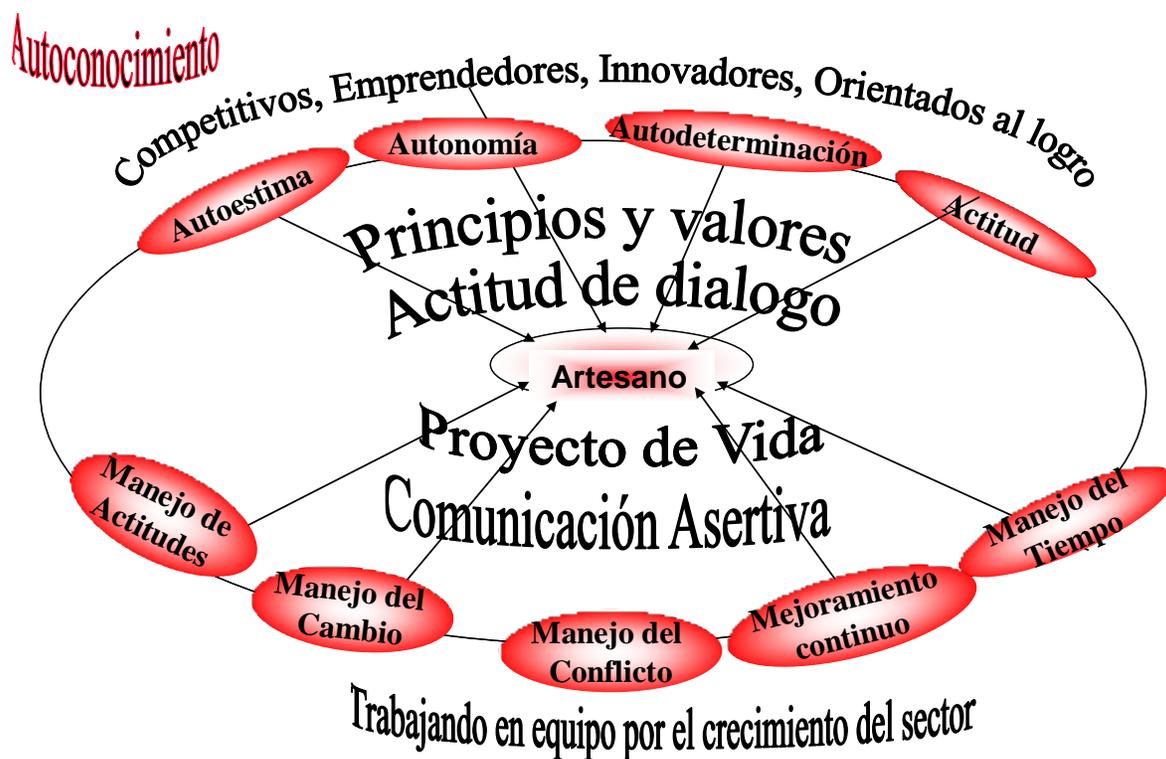
5.2.2 La aplicación

Para la aplicación de estos talleres el multiplicador antes debe revisar la base de sus propias creencias como facilitador de un proceso de enseñanza aprendizaje y sobre todo hacer consciente que debe:

- ◆ Confiar en la capacidad de construcción de cada artesano a partir de la experiencia.
- ◆ Ser moderador, coordinador, facilitador, mediador y también un participante más.
- ◆ Generar un clima afectivo, armónico, de mutua confianza, ayudando a que los participantes se vinculen positivamente con el conocimiento y por sobre todo con su proceso de adquisición y de logro
- ◆ Interesarse por conocer los intereses de alumnos y alumnas y sus diferencias individuales (inteligencias múltiples)

- ◆ Ser consciente de que cada participante tiene necesidades diferentes de evolución y cambio.
- ◆ Acercarse a conocer los estímulos de sus contextos: familiares, comunitarios, educativos y otros.
- ◆ Contextualizar las actividades preferiblemente con ejemplos de la zona o comunidad, incluir a la misma comunidad para que realice la contextualización.

MODULO DE DESARROLLO PERSONAL



Cuadro Resumen: Productos- Talleres-Alcance-Horas sugeridas-Áreas que deben utilizar el taller

| MÓDULO DE DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL | | | | |
|---|--------------------------------------|---|------------------------|--|
| <i>Los diamantes son trozos de carbón apegados a su trabajo. M Forbes</i> | | | | |
| PRODUCTOS | TALLERES DE DESARROLLO HUMANO | ALCANCE | HORAS SUGERIDAS | AREAS QUE PREFERIBLEMENTE DEBEN UTILIZAR EL MODULO |
| CAPITULO I Fortalecimiento de Identidad | Autoconocimiento | Motivar hacia la importancia de la reflexión como inicio del camino hacia el desarrollo y crecimiento personal. | 4 | DESARROLLO EMPRESARIAL, ASOCIATIVIDAD, DISEÑO, DESARROLLO SOSTENIBLE MATERIAS PRIMAS, PRODUCCIÓN, MERCADEO (Promoción y fomento), COMERCIALIZACIÓN |
| | Autoestima | Inducir en los participantes a procesos de autorreflexión sobre la confianza en si mismos como base para su desarrollo. | 4 | DESARROLLO EMPRESARIAL, ASOCIATIVIDAD, DISEÑO, DESARROLLO SOSTENIBLE MATERIAS PRIMAS, PRODUCCIÓN, MERCADEO (Promoción y fomento), COMERCIALIZACIÓN |
| | Autonomía | Reflexionar sobre las conductas propias que reflejan sus elecciones y preferencias | 4 | DESARROLLO EMPRESARIAL, , COMERCIALIZACIÓN |
| | Autodeterminación | Aprehender el concepto de autodeterminación para analizar la responsabilidad y el papel de cada persona en el direccionamiento de su vida | 4 | DESARROLLO EMPRESARIAL, DISEÑO, MERCADEO |
| | Proyecto de Vida | Inducir a los participantes a plantear metas de desarrollo. | 8 | DESARROLLO EMPRESARIAL DESARROLLO SOSTENIBLE MATERIAS PRIMAS, COMERCIALIZACIÓN |

| PRODUCTOS | TALLERES DE DESARROLLO HUMANO | ALCANCE | HORAS SUGERIDAS | AREAS QUE PREFERIBLEMENTE DEBEN UTILIZAR EL MODULO |
|--|--------------------------------------|---|------------------------|---|
| CAPITULO II Fortalecimiento de habilidades de emprendimiento | Comunicación Asertiva | Reflexionar sobre nuestros modelos de respuesta y escucha y así incidir en el fortalecimiento de la capacidad de comunicación asertiva | 4 | MERCADEO, COMERCIALIZACIÓN |
| | El dialogo | Reconocer aspectos esenciales del dialogo como son validar a todos los interlocutores y saber que todos aportamos sin que exista una sola verdad | 4 | LA TOTALIDAD DE LAS AREAS |
| | Trabajo en equipo, | Aprender conceptos básicos y reflexionar sobre roles personales y habilidades para trabajar en equipo | 4 | PRODUCCIÓN DESARROLLO EMPRESARIAL ASOCIATIVIDAD |
| | Manejo del tiempo | Inducir a procesos de autoconciencia sobre capacidad de planear, priorizar y manejar este recurso | 4 | PRODUCCIÓN DESARROLLO EMPRESARIAL |
| | Resolución de conflictos | Reconocer estrategias para el manejo de conflictos y aplicarlas a casos de la cotidianidad | 8 | DESARROLLO EMPRESARIAL ASOCIATIVIDAD, DISEÑO, COMERCIALIZACIÓN |
| CAPITULO III Fortalecimiento de actitudes y valores | Manejo del Cambio | Proporcionar conceptos básicos sobre el cambio y su manejo | 4 | DISEÑO, MERCADEO, PRODUCCION; COMERCIALIZACIÓN |
| | Actitud | Proporcionar conceptos básicos sobre la actitud. Reflexionar para hacer conciencia sobre actitudes que nos identifican y barreras que impiden la actitud positiva | 8 | DESARROLLO EMPRESARIAL, ASOCIATIVIDAD, DISEÑO, PRODUCCIÓN |
| | Principios y valores | Identificar principios y valores personales y reflexionar sobre la importancia de plantear nuestros principios y valores y compartirlos. | 8 | DESARROLLO EMPRESARIAL, ASOCIATIVIDAD, DISEÑO, DESARROLLO SOSTENIBLE MATERIAS PRIMAS, PRODUCCIÓN, MERCADEO (Promoción y fomento), COMERCIALIZACIÓN |
| | Mejoramiento continuo | Hacer concientes actitudes hacia la transferencia de conocimiento y mejoramiento continuo | 4 | DESARROLLO EMPRESARIAL, DISEÑO, PRODUCCIÓN |

6. Contenido

6.1. Capítulo I

6.1.1. Taller 1

Autoconocimiento: “Iniciando El Camino Hacia Mi Desarrollo”

6.1.1.1.Objetivos

1. Reconocer la importancia de tener conciencia sobre uno mismo para generar acciones que propendan al mejoramiento personal.
2. Interiorizar la reflexión como herramienta para analizar y conocer nuestras experiencias personales, nuestro pasado, buscar en ellas su utilidad para el futuro
3. Realizar un plan de acción que incluya las herramientas para el autoconocimiento.

6.1.1.2.Programa: 4 horas

1. Actividad: 45 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 45 minutos
4. Ejercicio 1 hora: Primero individual y luego comparten experiencias divididos en grupos máximo de cinco personas, cada grupo expresa a la totalidad el significado de auto conocerse.
5. Plan de Acción 45 minutos
6. Conclusiones 15 minutos

6.1.1.3.Actividad

👉 Instrucciones:

- Cada participante debe pintar en una cartulina una silueta que lo va a representar.
- En la silueta debe pintar y o escribir que tiene por dentro esa silueta
- Se forman grupos máximo de cuatro integrantes.
- Intercambian que pintaron dentro de su silueta
- Se preguntan que tanto se conocen a sí mismos
- Elaboran conclusiones.

👉 Materiales

Una cartulina por persona
Marcadores o crayolas o colores

6.1.1.4.Marco conceptual

Que es:

El conocimiento de uno mismo es un proceso realizado por cada ser humano como parte de capacidad de razonamiento, es la acción y efecto de conocer y al mismo tiempo se puede definir como el proceso reflexivo y su resultado, por medio del cual la persona adquiere noción de su yo, de su ser en el mundo, de aquello que lo identifica y que lo hace único y diferente a los demás, con sus propias cualidades y características; la condición de autoconocerse se da durante toda la vida, es un proceso constante que se da desde la niñez hasta el momento en que dejamos de existir.

Durante todo el módulo de desarrollo personal la base del proceso de crecimiento será el autoconocimiento, ya que es un proceso que tiene como resultado tomar conciencia o reconocer los aspectos propios que afectan la convivencia armónica, nos permiten detectar en nuestras características aquellas que se pueden o deben mejorar,

Para que este proceso de autoconocimiento se realice es indispensable que quien participe en los talleres busque de manera intencionada desarrollar:

- La auto percepción: o la capacidad de conocer a través de los sentidos nuestras propias actitudes, comportamientos.
- La auto observación, o la capacidad de centrar la atención en nuestros propios actos.
- La memoria autobiográfica: Recordación de acontecimientos o situaciones de la vida propia, requiere en muchas ocasiones escribir, plasmar en un papel nuestros recuerdos, pensamientos, criterio, opiniones sobre cada acontecimiento.
- La autoevaluación. La capacidad de emitir un juicio sobre nuestro propio comportamiento.

Para que sirve:

Son muchos los expertos que insisten en la importancia de adquirir la conciencia de sí mismos; entre ellos los estudiosos de la inteligencia emocional, para todos los autores el conocimiento de uno mismo constituye una importante dimensión de la inteligencia emocional, la cual se define como un conjunto de talentos o capacidades del ser humano para:

- percibir las emociones de forma precisa o expresado de otra forma la capacidad de percepción.
- aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.
- comprender las propias emociones y las de los demás, denominado también empatía
- para controlar las propias emociones.

El autoconocimiento es la base para aumentar la capacidad de percepción, de nosotros mismos y del entorno, nos abre una visión crítica y así contribuye para que nos centremos en aspectos importantes y esenciales, adicionalmente aumenta la conciencia de sí, posibilita el crecimiento y desarrollo personal, la aceptación de las propias características, la amplia e infinita oportunidad de mejora que posee cada ser humano.

Como artesanos es importante que se reflexione sobre su propio desarrollo y desempeño para adquirir conciencia sobre su papel, estos procesos de autoconocimiento les van a proporcionar la oportunidad de cuestionarse sobre su propia identidad, el rescate de tradiciones el resultado del trabajo artesanal como parte de la identidad del país.

Como aplicarlo a nuestra vida diaria

1. El primer paso incluye la necesidad de **reconocer las barreras** que nos impiden el autoconocimiento Las barreras que existen para llevar con éxito el proceso de autoconocimiento son:

- **La tendencia que tenemos las personas por pudor, modestia, soberbia o simplemente desconocimiento, a negar defectos y virtudes.**” Todos los seres humanos tenemos lo que algunos autores denominan, punto ciego, una parte que no vemos en nosotros mismos y que pareciera evidente para los demás. Para reconocerlo es necesario realizar un proceso de reflexión y pensar en cuantas ocasiones nos sorprendemos juzgando a un vecino por sus defectos y nos aterrorizamos de que no se de cuenta de los mismos; cuantas veces nos repiten constantemente lo

que somos y lo negamos con energía, en cuantas ocasiones hemos reconocido que los otros tuvieron razón al juzgarnos.

- **La toma de conciencia es un proceso que se relaciona mucho más con los sentimientos que con los pensamientos, para lo que se requiere tiempo, reestructuración de nuestros conceptos y confrontación con la propia realidad.** Para reflexionar sobre este punto debemos pensar como en una crisis cuando nuestros sentimientos son tocados por fin tratamos de cambiar en los aspectos que ya sabíamos que era necesario hacerlo, reflexione sobre sus crisis y los cambios que ha logrado: Por ejemplo una persona no puntual cuando pierde la oportunidad que deseaba tener por llegar tarde, es tocada en su emoción y empieza a cambiar este comportamiento.
- **La tendencia a situarnos en lo que deberíamos ser no en lo que somos.** Piense en las entrevistas a las que ha asistido en búsqueda de empleo o en las veces que otra persona le pide que se describa, y en su respuesta recita: honesto, buen empleado, dedicado, recto entre otras múltiples características que por lo general son positivas. Si le piden que describa estas características en comportamientos, existe un mayor grado de dificultad. Es más fácil pensar en lo ideal que en aquello que realmente es nuestro propio comportamiento, decirnos la verdad a nosotros mismos es un paso esencial para la práctica del autoconocimiento.

2. El segundo paso es reconocer que para que se potencialicen nuestras cualidades personales psicológicas y espirituales se requiere voluntad, compromiso, perseverancia y dedicación; todo aquello que nos proponemos lo debemos realizar, no solo una vez, es indispensable repetir las acciones porque solo de esta manera adquirimos un hábito

3. El tercer paso es vencer estas barreras como parte de nuestra vida diaria, como un trabajo constante después de identificar cual de ellas tenemos, nos conduce definirnos con una mayor precisión, a tomar conciencia y por lo tanto a una mayor autonomía y autodeterminación, temas que explicaremos en los siguientes talleres.

4. El cuarto paso es reflexionar y poner en acción las herramientas que nos llevan a aumentar el conocimiento de nosotros mismos, las cuales usted mismo debe poner en acción:

- 👉 Observando y analizando por que hago o dejo de hacer; regálese todos los días un tiempo para la reflexión, repase sus comportamientos analícelos y así ira avanzando en su autoconocimiento.
- 👉 Observando y analizando a las otras personas, trate de no juzgar sino analizar el porque de sus actos, trate de dar argumentos de lo que usted conoce de ellas.
- 👉 Preguntando a otros con interés y disposición de escucha sobre sus propios comportamientos
- 👉 Informándose ya sea con libros que hablan de estos temas o personas calificadas
- 👉 Observando personas que usted cree se parecen por sus características y descubriendo si esas personas con las cuales usted se siente identificado realmente reflejan lo que usted cree ser.

Recuerde que el crecimiento personal consiste en potencializar las cualidades humanas, psicológicas y espirituales, más allá de su desarrollo natural en función de la edad y de las experiencias personales. Es un proceso intencionado que requiere de la voluntad o lo que es lo mismo la facultad psíquica que tiene el individuo para elegir entre realizar o no un determinado acto. Depende directamente del deseo y de la intención de realizar un acto en concreto y aumenta la toma de conciencia de las propias posibilidades de pensar, sentir y actuar de una manera saludable y armónica. Aunque toma los elementos de un proceso terapéutico se diferencia de este ya que esta destinada no solo a resolver problemas existentes sino al desarrollo del ser.

**EJERCICIO N°1
AUTOCONOCIMIENTO**

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible

Va a imaginar que hoy inicia un camino que va ser muy largo pero lleno de emociones, este camino lo va a conducir a un lugar privilegiado lleno de aquello que anhela: Pregúntese ¿que anhela? En su respuesta incluya sus sueños como Artesano.

Para recorrer el camino de autoconocimiento requiere aumentar sus percepciones, escuchar mejor, ver más, sentir, reconocer sus emociones. Va a iniciar pensando en aquello que lo caracteriza, sus gustos, sus comportamientos típicos, Piense ¿como soy yo? Realice su propia descripción incluyendo su ser como Artesano

Es importante que usted mismo reconozca que tanto se observa a sí mismo y como y cuando lo hace por lo tanto describa como es su propio proceso de autoconocimiento.

Todos los seres humanos evaluamos nuestros propios comportamientos y de acuerdo a aspectos propios de nuestra personalidad algunos se evalúan más negativamente y otros positivamente. Es importante reconocer como son las auto evaluaciones propias. Piense si tiene en cuenta la opinión de otros, si mide las consecuencias antes de actuar, si es o no impulsivo para actuar, que tanto se arrepiente de cosas dichas o hechas, si analiza la causa y consecuencia de sus acciones. Describa su propio proceso.

*“Pensar la vida,
he ahí la tarea”
Hegel*

**PLAN DE ACCIÓN N° 1
AUTOCONOCIMIENTO**

Realice su propio plan y el seguimiento de sus acciones, recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados

Antes de realizar su plan analice sus respuestas del ejercicio y responda las siguientes preguntas

- Se regala un tiempo para la reflexión?
- Recuerda y repasa como fueron sus comportamientos?
- Observa y analiza el porque de los actos de las otras personas?,
- Pregunta a otros con interés y disposición de escucha sobre sus propios comportamientos?
- Se informa sobre temas de desarrollo y crecimiento personal?
- Se reconoce como un artesano que representa su región?

| QUE METAS DE AUTOCONOCIMIENTO | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | INDICADOR DE LOGRO |
|--|-----------------------------|---|-------------------------------|
| | | | |

*“Pensar y obrar
obrar y pensar
es la suma de toda sabiduría ”*

6.1.2. Taller 2

Autoestima “La llave que abre la puerta hacia el crecimiento personal”.

6.1.2.1.Objetivos

- Proporcionar a los participantes conocimientos y un espacio de reflexión sobre su autoestima
- Propiciar la reflexión hacia los autoesquemas, autoconcepto, autovaloración, autoeficiencia y autoimagen
- Motivar a los participantes para la toma de conciencia y el reconocimiento de sus habilidades y potencialidades

6.1.2.2.Programa: 4 horas

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 45 minutos
 - a. Definición de autoestima
 - b. Autoesquemas
4. Ejercicio de autoesquemas
5. Construcción de conceptos 45 minutos (en grupos máximo de 5 integrantes)
 - a. Baja y alta autoestima
6. Plan de Acción 30 minutos

6.1.2.3.Actividad

👉 Instrucciones:

- Cada artesano participante cierra los ojos y en su silla sin variar la posición se da la siguiente instrucción: Todos vamos a pensar como somos, concentrados vamos haciendo un recorrido por algunas partes, pensamos en nuestros ojos, ¿Cómo son? , Como es mi cara? Como es mi boca? Como es mi cuerpo? si mirara mi figura completa ¿Como me veo?
- Se da la siguiente instrucción: cada uno debe hacer su imagen mental rápidamente.
- Cada uno va a pensar cuales son sus habilidades más destacadas
- Si tuviera que ponerse un valor ¿Cuánto se pondría?
- Conclusiones sobre el ejercicio

6.1.2.4.Marco conceptual

Que es

La autoestima es la confianza que tenemos en nuestra capacidad de pensar y de enfrentarnos a los desafíos de la vida, en el derecho que tenemos a triunfar y a ser felices; Es el sentimiento que tenemos de ser respetables, de ser dignos, y de tener el derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos; Es una fuerza motivadora que inspira nuestro comportamiento y nuestros actos y el pilar fundamental para la salud mental del individuo. Representa la columna en la que se estructura la personalidad del individuo.

La autoestima se construye durante toda la vida y en ella se reúnen los fracasos y los éxitos, los miedos e inseguridades, las sensaciones físicas, los placeres y los disgustos, la manera

de enfrentar los problemas, lo que dicen que eres todo se organiza en una imagen interna sobre tu propia persona y conforma tu autoestima.

Para que sirve:

La autoestima nos permite descubrir el ser que tenemos dentro, lleno de potencialidades y de riquezas, si la autoestima es baja, es muy posible que no enfrentemos las situaciones que consideremos difíciles, y si las enfrentamos no damos lo mejor de nosotros mismos, está comprobado que las personas con una auto estima alta, persisten más en sus propósitos que los que tienen autoestima baja.

La baja autoestima se expresa al tener miedo a lo nuevo o desconocido, al hacerse ciegos ante la realidad, al ser rígido en sus conceptos, al ser inadecuadamente conforme o rebelde sin causa, al estar a la defensiva o tener miedo ante la hostilidad de los demás.

La alta autoestima se expresa al buscar metas dignas y exigentes, al sentir un fuerte deseo de expresarnos y de reflejar nuestra riqueza interior. Al tener comunicaciones más abiertas, honradas y apropiadas, al buscar relaciones gratificantes, al estar mejor preparados para hacer frente a los problemas que se presentan en nuestra vida privada y en nuestra profesión, al levantarnos más rápido de caídas y al tener más energía para empezar de nuevo, al tratar a los demás con respeto, benevolencia y justicia, al no sentir a los demás como una amenaza, al no enfocar las relaciones personales con expectativas de rechazo, humillación o traición.

“Lo que piensas y sientes acerca de ti mismo es aprendido y almacenado en forma de teorías llamadas autoesquemas”

En los autoesquemas se entrelazan cuatro aspectos fundamentales:

El auto concepto: Es aquello que se piensa sobre uno mismo, es la imagen mental que construimos sobre características de personalidad, intelectuales, sociales, afectivas; el autoconcepto se va construyendo durante toda la vida, siendo mucho más fuerte aquello que queda grabado desde la concepción y el nacimiento hasta la niñez, por esta razón quienes trabajan con mujeres en estado de embarazo se les insiste en que le expresen a la aceptación y es tan importante demostrar a los niños que son aceptados por sus padres o quienes sean responsables de su crianza.

La autoestima: Es el valor que cada uno se da, este valor se expresa desde el autocuidado o sea la capacidad que cada ser humano tiene para cuidar su salud, su economía personal, hasta en la capacidad para defender sus derechos y su criterio.

La autoimagen: es la representación que la persona tiene de sí misma, conformada por las creencias que cada persona tiene sobre sus características a nivel físico. Es el gusto que se tiene por la propia imagen, los sentimientos en relación al cuerpo.

La autoeficiencia: Es la confianza que cada uno tiene en sí mismo, en que es capaz de llevar a cabo una acción en sus propia habilidad, los sentimientos de autoeficacia influyen en motivar el esfuerzo, la perseverancia en el logro de un determinado objetivo.

Como artesanos cada uno debe reflexionar que tan orgulloso se siente de su oficio, como lo vive y que imagen se ha hecho de los artesanos del país, y cual ha sido su aporte para construir una identidad propia del ser artesano colombiano.

La responsabilidad de dar valor al trabajo artesanal esta en primera instancia en cada artesano, por esto es importante trabajar en su propia autoestima, en su autovaloración y de esta depende el valor que otros le den.

Como aplicarlo a nuestra vida diaria

Conocer los fundamentos básicos para la autoestima nos permite generar acciones en torno a:

1. Aumentar la confianza en nuestra propia capacidad de pensar y actuar. Debemos descubrir nuestras posibilidades, mejorarlas y aumentarlas, cuando somos conscientes de lo que hacemos o de lo que deberíamos hacer, esa conciencia tendrá un efecto enorme y positivo en nuestra confianza y ésta desarrollará nuestra autoestima, cuando sentimos la seguridad que surge del hombre o mujer que sabe por qué hace lo que está haciendo y sabe que lo hace bien, estamos a un paso de lograr la autoestima verdadera.
2. Defender el derecho que tenemos a ser felices. “La autoestima alta se constituye en el mejor pronóstico de una gran felicidad personal.”

“La autoestima entendida como la confianza en nosotros mismos para llegar a ser plenamente felices, es el medio más potente que tiene el hombre para desarrollar al máximo todo su potencial”. Y cuando esta se desarrolla plenamente sabremos quienes somos y desarrollaremos un estado interior que dentro de nosotros, es un sentimiento que nos embarga y nos llena de paz, tranquilidad, amor, satisfacción; se dice que la felicidad está en el ser pues es allí donde encontramos los valores, lo auténtico, lo consciente, lo verdadero

Para realizar un análisis sobre la autoestima se hace necesario conocer las expresiones o características que presentan las personas como producto de una baja autoestima

- Tener miedo a lo nuevo o desconocido.
? Cuestiónese sobre su comportamiento frente a los cambios, si realiza siempre las mismas rutinas, si siente curiosidad por conocer nuevas personas, lugares, en experimentar nuevas formas de realizar sus productos.
- Hacerse ciegos ante la realidad.
? Reflexione sobre momentos en que usted no escuchó a los demás y posteriormente se dio cuenta de que tenían razón.
- Ser rígido en sus conceptos.
? Cuantas veces asume que su opinión es la que vale, que solo usted tiene la razón y que son los otros los equivocados.
- Ser inadecuadamente conforme o rebelde sin causa.
? Piense cuando se queja y si lo hace continuamente sin tomar una acción de cambio, cuantas veces se muestra terco o si por lo contrario siempre termina dando la razón a los demás.
- Estar a la defensiva o tener miedo ante la hostilidad de los demás.
? Cuestiónese en cuantas ocasiones ha sentido que se debe desconfiar de todo y de todos.

Y las expresiones o características que presentan las personas como producto de un alta autoestima

- Buscar metas dignas y exigentes.
- ? Piense si se caracteriza por ser una persona progresista, que ha tenido un camino ascendente, que se esmera por no conformarse sino luchar por cosas mejores.
- Expresarnos y de reflejar nuestra riqueza interior.
- ? En su comunidad lo reconocen, comunica sus pensamientos, siente que es necesario expresar su opinión.
- Tener comunicaciones abiertas, honradas y apropiadas.
- ? Cuando se expresa, dice lo que piensa y siente, es conciente de su actitud y del tono en que habla
- Buscar relaciones gratificantes.
- ? Reflexione si ha tenido relaciones donde se siente victima y su decisión es retirarse o ha continuado a pesar de sentirse maltratado.
- Estar preparados para hacer frente a los problemas que se presentan en nuestra vida privada y en nuestra profesión.
- ? Cuestiónese si en momentos de crisis, o de conflicto se muestra fuerte, valeroso, busca alternativas.
- Levantarnos más rápido de caídas y tener más energía para empezar de nuevo.
- ? En su historia personal como es el tiempo que demora en recuperarse de los problemas
- Tratar a los demás con respeto, benevolencia y justicia.
- ? Siente que cada persona es digna, confiable y solo si sus actos se lo demuestran piensa lo contrario.
- No sentir a los demás como una amenaza.
- ? Cuestiónese si siente temor a los otros porque piensa que le vana a hacer daño.
- No enfocar las relaciones personales con expectativas de rechazo, humillación o traición
- ? Reflexione sobre su expectativa cuando inicia una relación, piensa en que no va a ser apreciado.

¿Como puede mejorar su autoestima?

1. Haga conciencia de sus propias expresiones y características de alta y baja autoestima.
2. Hágase el propósito de llevar a cabo diariamente una o dos conductas que guarden coherencia con lo que desea ser
3. Explore y decida que va a hacer para mejorar sus autoesquemas
4. Cuando juzga a otra persona trate de considerar que el mensaje que envía sea positivo y construya, en caso de corregir céntrese en la acción no en el ser.

Cada uno es responsable de fortalecer sus autoesquemas, elegir y seleccionar los comportamientos que reflejan una adecuada autoestima y evitar aquellos que por lo contrario reflejan una baja autoestima.

**EJERCICIO N°2
AUTOESTIMA**

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta con sinceridad y con el convencimiento que una adecuada autoestima representa sus características tanto negativas como positivas, para hacer su propio análisis siga las instrucciones AUTOCONCEPTO ¿Que piensa de si mismo? Piense en sus características tanto positivas como negativas y complete la siguiente frase.: Yo soy

AUTOVALORACIÓN ¿Qué tanto se quiere?. Piense en una situación o en diversas situaciones donde otros vulneraron sus derechos, conteste a la siguiente pregunta, ¿Qué tanto defiende su criterio, o lo que considera que son sus derechos? Analice su respuesta y saque conclusiones respecto cuanto valor se da.

Piense que tanto se cuida, hace ejercicio, asiste al médico, le pone atención a sus propias necesidades.

AUTOIMAGEN ¿Qué tanto se gusta y se acepta?. Piense en su imagen, en su cuerpo y exprese lo que piensa y siente respecto a sí mismo.

AUTOEFICACIA ¿Qué tanta confianza tiene en si mismo? Piense que tan confiado y seguro se siente cuando se enfrenta a nuevas situaciones, recuerde algunas situaciones donde se ha puesto a prueba su capacidad.

Analice su autoconcepto, autoestima, autoimagen y autovaloración como artesano

**PLAN DE ACCIÓN N° 2
AUTOESTIMA**

Instrucciones:

Realice su propio plan y el seguimiento de sus acciones, recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados

Antes de realizar el plan de acción y basado en las reflexiones realizadas en el formato anterior y en las preguntas que se ha hecho a sí mismo sobre expresiones de baja autoestima planea su propio plan de mejoramiento.

| QUE METAS DE MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | LOGRO QUE ESPERA OBTENER |
|---|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| AUTOVALORACION | | | |
| AUTOCONCEPTO | | | |
| AUTOEFICACIA | | | |
| AUTOIMAGEN | | | |

Si quieres que tu reino vaya bien, haz que primero vaya bien tu provincia: para que tu provincia vaya bien, haz que vaya bien primero tu ciudad; para que tu ciudad vaya bien, haz que vaya bien primero tu familia y para que tu familia vaya bien, haz que vaya bien primero tú.

(Citado por M.Schatzman, 1978)

6.1.3. Taller 3

Autonomía: “Asumiendo la dirección de mi destino”

6.1.3.1.Objetivos

- Reconocer la importancia de actuar por nuestros propios intereses y preferencias
- Hacer conciente nuestras propias elecciones
- Hacer un análisis de las posibilidades de tener acciones autónomas

👉 Programa: 4 horas

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 1 hora 30 minutos
4. Ejercicio 1 hora
5. Plan de Acción 30 minutos

6.1.3.2.Actividad

Instrucciones:

- Se reparten una hoja blanca por participante
- Cada uno debe dibujar un barco representando su vida
- Va a imaginar quien le da la dirección, el viento , otras personas etc
- Va a sacar conclusiones personales analizando la pintura
-

6.1.3.3.Marco conceptual

Que es

Para la psicología o la ciencia que estudia el comportamiento humano la autonomía es el estado o condición del individuo que tiene la capacidad de dirigir su propia vida, que se gobierna a sí mismo, en otros términos el individuo que desarrolla la capacidad de tomar decisiones sin ayuda de otro, o que tiene la facultad para gobernar las propias acciones sin ofender a otro. Todos y cada uno de los seres humanos –con el apoyo justo-, son capaces de asumir su propia vida con capacidad decisoria y responsabilidad, aún en las circunstancias más penosas y la autonomía es una aspiración de cada uno.

Se considera una conducta autónoma si la persona actúa según sus propias preferencias, intereses y/o capacidades, e independientemente, libre de influencias externas o interferencias no deseadas pero teniendo en cuenta que es un sujeto social, que su actuar debe orientarse no solo hacia su preferencia sino hacia el bien común.

Asumir la propia vida con autonomía requiere responsabilizarse por las consecuencias de sus actos, aspecto que debe ser propio de la edad adulta y que en muchas ocasiones no se encuentra ya sea por aspectos culturales, psicológicos o físicos.

Para que sirve:

La autonomía como capacidad posibilita a los seres humanos para elegir entre posibilidades y justificar su elección.

Desarrollar la autonomía evita la dependencia que se da por variables personales. La dependencia se define como el estado en el que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta aspectos psíquicos sienten la necesidad de asistencia y/o de solicitar ayudas importantes a fin de realizar los actos que quienes la han desarrollado realizan de acuerdo a sus propias elecciones y preferencias. Es cuando el individuo pierde su capacidad para resolver sus problemas y tomar decisiones propias

Entre los seres humanos el estado ideal es el de la interdependencia, un sujeto autónomo asume sus decisiones conociendo los límites, sus posibilidades y la gran oportunidad que existe en la interrelación, pues la autonomía no se trata de individuos que no consideren el entorno, al contrario lo evalúan y lo consideran como parte de su ser y estar.

El desarrollo de la autonomía va unido a la capacidad de argumentar o lo que es lo mismo de exponer los motivos y razones, a justificar nuestras elecciones, también implica considerar cada opción o alternativa, valorarla de acuerdo a nuestros parámetros, poner en movimiento los sentimientos que nos genera y la voluntad o disponibilidad para ponerla en acción; en el ejercicio de este proceso expresamos juicios de acuerdo a las argumentaciones

Otro aspecto en el que aporta la autonomía es para la búsqueda de autorrealización: la concepción humanista en la psicología, define la autorrealización como llegar a ser lo que se debe ser, por la propia condición de potencialidad de los seres humanos; para especialistas en el tema al definir la personalidad madura se señalan tres indicadores: la autonomía, la capacidad para reconocernos y la visión de la vida como el lugar donde confluyen los otros y yo.

Como aplicarlo a nuestra vida diaria

Implica el desarrollo de habilidades relativas a realizar elecciones personales; entre ellas:

- 👉 Analizar nuestras propias preferencias personales
- 👉 Argumentar o presentar motivos y razones para nuestras elecciones y preferencias o valorar cada situación con nuestros propios argumentos
- 👉 Aprender a guiarnos por lo planificado
- 👉 Defender nuestras propias elecciones, preferencias y predilecciones
- 👉 Abrirnos a la experiencia, sin la adopción de conductas defensivas.
- 👉 Ser congruentes entre nuestras percepciones y la realidad.
- 👉 Adaptarnos y ser creativos.
- 👉 Sentir una consideración positiva de sí mismo.

**EJERCICIO N°3
AUTONOMIA**

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible

Para actuar de manera autónoma, primero es necesario considerar sus propias preferencias. Describa cuales son en cuanto a: características de las personas que le parecen interesantes, tipos de lugares, actividades. Explico el porque de estas preferencias

Recuerde alguna elección que ha debido realizar. Describa como es su proceso para elegir. Piense si acostumbra a argumentar o explicar sus motivos y razones.

Piense en decisiones importantes de su vida. Describa su proceso para tomar decisiones

Preguntase sobre que tanto es como ha deseado ser. Describa que tan autorrealizado se siente y porque?

Piense en su ser como artesanos. Describa como utiliza su propia a autonomía en beneficio de su oficio

**Usted es hacedor de su destino.
Si se resiste a ello,
¿Cuál es entonces su papel en este breve paso por la vida?"**

**PLAN DE ACCIÓN N° 3
AUTONOMIA**

Realice su propio plan y el seguimiento de sus acciones, recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados

Antes de realizar su plan de acción para el desarrollo de su propia autonomía conteste las siguientes preguntas:

- **Siente que depende de alguien en algún aspecto, ya sea económico, físico o emocionalmente?**
- **Piensa que usted se gobierna a sí mismo considerando a los otros con quien convive?**
- **Toma sus propias decisiones?**
- **Busca activamente cumplir sus sueños y aspiraciones?**

| QUE METAS PARA EL MEJORAMIENTO DE SU AUTONOMIA | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | LOGRO QUE ESPERA OBTENER |
|---|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| | | | |

**Usted es hacedor de su destino.
Si se resiste a ello,
¿cuál es entonces su papel en este breve paso por la vida?"**

6.1.4. Taller 4

La Autodeterminación. “Orientando mis acciones hacia resultados efectivos”

6.1.4.1.Objetivos

- Reconocer nuestro compromiso con las metas personales
- Reflexionar sobre las conductas que cada persona debe tener para ser autodeterminada
- Generar un plan de acción que nos impulse a autorregularnos

6.1.4.2.Programa: 4 horas

6. Actividad: 30 minutos
7. Construcción de expectativas: 30 minutos
8. Construcción de conceptos básicos 1 hora 30 minutos
9. Ejercicio 1 hora
10. Plan de Acción 30 minutos

6.1.4.3.Actividad

Instrucciones

- **Vamos a cerrar los ojos y a pensar por unos minutos en algunas decisiones que cada uno ha tomado en su vida. Se va a responder las siguientes preguntas:**
- **Porque tomo esa decisión?**
- **Cual fue la motivación?**
- **Vamos a continuar concentrados en nosotros mismos y vamos a pensar en decisiones que no hemos tomado**
- **Vamos a analizar que nos impulsa a tomar decisiones**
- **Se conforman grupos máximo de cuatro personas**
- **Se discuten por grupos las respuestas**

6.1.4.4.Marco conceptual

Que es

Es una capacidad del ser humano que combina habilidades, conocimientos y creencias y lo capacitan para comprometerse en una conducta autónoma, autorregulada y dirigida a meta. Dentro del marco conceptual de la calidad de vida, la autodeterminación es una de las dimensiones centrales, al dar el poder a las personas para obtener control sobre aspectos que les implican y que les son propios.

Se considera a una persona autodeterminada cuando:

- 👍 Es autónoma o actúa por sus preferencias y criterio
- 👍 Se autorregula o se autoobserva, evalúa sus acciones.
- 👍 Busca continuamente su desarrollo
- 👍 Se siente autorrealizado con su propia circunstancia

Para que sirve:

La autodeterminación permite que los seres humanos percibamos que somos quienes le damos direccionamiento a nuestra vida o dicho de otra manera somos la causa para aquello que nos ocurre en la vida de cada uno, implica actuar como el promotor e impulsor de la vida propia.

Al emprender la búsqueda de una meta por lo general se cree poseer las habilidades para alcanzar los logros deseados y tener control sobre las circunstancias que son importantes para cada uno; sin embargo solo al poseer un mayor control sobre las metas se aumenta la expectativa frente a los resultados, se da la posibilidad de realizar acciones para corregir el rumbo si es necesario y la persona realmente puede evaluar si llegó o no al resultado esperado. En este proceso la autodeterminación incide en el compromiso y la responsabilidad, la potencia y la fuerza personal de cada ser humano para alcanzar aquello que será su meta u objetivo.

Como aplicarlo a nuestra vida diaria

La autodeterminación es una competencia susceptible de ser aprendida, como todas las competencias del ser humano. Esta conformada por habilidades actitudes y valores y puede ser analizada frente al resultado del desempeño ante una situación específica, requiere de habilidades personales relativas a realizar elecciones y a resolver problemas y de características como la asertividad.

Para llevarla a la práctica se hace indispensable que la persona siempre que emprenda una iniciativa evalúe si las actividades elegidas son adecuadas a la situación, al contexto, al horario y a los intereses y posibilidades personales.

Otro aspecto esencial para ejercer la autodeterminación es realizar un horario o una agenda y guiarse por lo planificado; pues no existe otra manera para realizar un adecuado seguimiento y comprometerse con una meta.

Estas características surgen según se van ejecutando los pasos que a su vez son considerados como los diferentes componentes de la conducta autodeterminada:

1. La elección conciente. O el proceso por el cual determinamos que alternativa se adecua más a nuestros intereses o preferencias después de un análisis que tiene en cuenta mis propias habilidades, los recursos con que contamos y el entorno o contexto donde se desarrolla cada actividad.
2. La toma de decisiones después de analizar las situaciones a las que se va a enfrentar, la definición del camino que se va a emprender, de lo que se va a llevar a cabo a realizar o a ejecutar.
3. La resolución de los problemas u obstáculos que se pueden presentar, preferiblemente antes de iniciar el camino, a manera de previsión. Debemos ser concientes que para todas las situaciones se presentan barreras para vencer y que requieren de cada uno de los involucrados su acción para darles salida.
4. Establecer metas u objetivos. Bien se dice que quien no sabe a donde llegar cualquier camino será bueno, las metas permiten hacer un seguimiento real a los logros.
5. Adquirir habilidades o conocimientos que requiere abordar la nueva circunstancia. El aprendizaje es constante y requiere de una actitud abierta.
6. Auto observar el desarrollo. Se requiere hacer seguimiento, estar continuamente atento.
7. Evaluar. Juzgar, preguntar, recordar aquello que se quiere.
8. Reforzar o retroalimentar. Felicitarlos por los logros, o recriminarlos por el fracaso
9. Comparar el resultado con las expectativas
10. Analizar el resultado.

A continuación se destacan los principales aspectos, que es necesario enfatizar para obtener una conducta autodeterminada sus definiciones y los procesos a asumir como un camino de búsqueda de la autodeterminación.

Autonomía: “Es el estado o condición del individuo que se gobierna a sí mismo” se considera una conducta autónoma si la persona actúa según sus propias preferencias, intereses y/o capacidades, e independientemente, libre de influencias externas o interferencias no deseadas.

Autorregulación: Es la “Regulación del individuo por sí mismo” permite a las personas analizar sus entornos y sus repertorios de respuesta para desenvolverse en cualquier ambiente. Las personas que se autorregulan toman decisiones sobre qué habilidades utilizar en una situación; examinan la tarea que están desarrollando y el repertorio del que disponen, formulan planes de acción y los evalúan, hacen modificaciones cuando es necesario

Como proceso requiere:

- 👉 estrategias de autocontrol:
 - auto monitorización por ejemplo observar si las tareas se han terminado con calidad : observación del ambiente social y físico propio
 - auto evaluación constante realizando juicios sobre lo correcto o incorrecto y argumentando posibles razones; comparando lo que se está haciendo con lo que se debería haber hecho.
 - auto refuerzo; auto administración de las consecuencias, que hice para obtener éxito, que sucedió antes o después y que hice para obtener fracaso, para determinar que comportamientos se deben mantener y cuales cambiar.
- 👉 establecimiento de metas, este es un trabajo continuo porque siempre abra aspectos a mejorar que requiere incluir nuevos objetivos de logros esperados realistas pero retadores
- 👉 conductas de resolución de problemas; como por ejemplo buscar ayuda si es necesario.
- 👉 estrategias de aprendizaje a través de la observación de otros, este paso requiere buscar personas que ya han obtenido los logros que uno desea, poder observarla o preguntar analizar y comparar para poder buscar nuevas habilidades, imitar o copiar aquello que no tenemos siempre haciendo conciencia sobre como son los resultados.

Búsqueda del desarrollo personal: Es una actitud o tendencia a la acción que lleva a los individuos a la reflexión, a la meditación y la evaluación de su desempeño para aumentar el conocimiento de sí mismos y emplear este conocimiento para una mejor comprensión contribuyendo así a elevar el nivel de armonía a nuestro alrededor y a trabajar en el mejoramiento continuo del ser.

Como proceso el desarrollo requiere fuera de lo anterior o sea autonomía y autorregulación y monitoreo de lo propuesto la voluntad de mejoramiento continuo, la convicción de que el aprendizaje y desarrollo requiere esfuerzo constante y persistencia.

**EJERCICIO N°4
AUTODETERMINACIÓN**

Instrucciones:

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible

1. Va a recordar que metas ha logrado terminar con éxito. Que piensa usted que lo llevo al éxito. Incluya las metas como artesano?

2. Recuerde alguna meta en la que se sintió fracasado Que piensa usted que lo llevo al fracaso? _____

3. Teniendo en cuenta sus características personales piense si su forma de ser lo lleva a una mejora constante. Y cuales son las características que debe mantener o agregar _____

4. Entre las múltiples oportunidades que le ha brindado la vida cuales recuerda. Describalas _____

5. Recuerde los momentos en que al evaluar el resultado de su desempeño o de sus metas no ha sido favorable. Como ha sido su actuación, desiste, intenta, sigue adelante, busca justificaciones. Piense y describa como es su comportamiento _____

6. Describa porque es importante que un artesano tenga autodeterminación?

**PLAN DE ACCIÓN N° 4
AUTODETERMINACIÓN**

Realice su propio plan y el seguimiento de sus acciones, recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados:

Antes de realizar su plan responda las siguientes preguntas:

- Para su proceso de elección, consulta, analiza?
- Toma de decisiones considerando sus habilidades, sus recursos, los resultados que espera?
- Como es su actitud ante los obstáculos?
- Se premia o no cuando obtiene logros?
- Hace juicios positivos o negativos?
- Se interesa por mejorar continuamente?
- Como artesano

| QUE METAS DE MEJORAMIENTO DE AUTODETERMINACIÓN | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | LOGRO QUE ESPERA OBTENER |
|--|------------------|------------------------------|--------------------------|
| PROCESOS DE ELECCIÓN Y TOMA DE DECISIONES | | | |
| AUTOREGULACIÓN | | | |
| BÚSQUEDA DE DESARROLLO | | | |

El hombre en todo momento es responsable, su éxito no esta con las estrellas , está dentro de sí mismo. Debe llevar la lucha de la autocorrección y la disciplina Debe luchar contra la mediocridad como un pecado y vivir con la aspiración al más alto ideal de vida” Frank Curtis Williams

6.1.5. Taller 5

Proyecto De Vida “Realizando el diseño de mi propia vida”

6.1.5.1.Objetivos

1. Motivar a los artesanos a buscar metas claras y objetivos en aspectos diversos de su vida, la parte personal, familiar, social, laboral, académica y financiera.
2. Sensibilizar sobre la importancia de un plan o proyecto de vida.
3. Elaborar su propio proyecto de vida

6.1.5.2.Programa: 8 horas

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 1hora
 - a. Análisis en grupo de los aspectos básicos para construir un proyecto de vida 30 minutos
4. Ejercicio 45 minutos hora
5. Realización del proyecto de vida individual. 2 horas
 - a. Establecimiento de áreas importantes
 - b. Revisión de metas, actividades e indicadores de logro
6. Análisis grupal y listado de los recursos con que se cuenta 30 minutos
7. Análisis grupal de los recursos posibles y su priorización 45 minutos
8. Realización de una carta suponiendo que han pasado cinco años y en ella se relata a una persona cercana que ha pasado con nuestra vida. 30 minutos
9. Plan de Acción 30 minutos
10. Discusión grupal sobre los posibles planes de acción para el cumplimiento del proyecto de vida 45 minutos
11. Conclusiones 30 minutos

6.1.5.3.Actividad

Instrucciones

- **Se recuerda a una persona representativa de la Región y su historia**
- **Cada participante va a escribir su biografía.**

6.1.5.4. Marco conceptual

Que es

Proyecto de Vida es la posibilidad que cada uno tiene de “visionar lo que se quiere ser y hacer. Es el enunciado, organización, planeación y clarificación de metas realizables, concretas que llevan a la proyección futura de la persona que lo elabora. Es una estrategia de planeación necesaria dentro del proceso de construcción de futuro

Se construye respondiendo a las siguientes preguntas:

- 👉 Cual es mi propósito: Visión
- 👉 Que quiero: Objetivos
- 👉 Como logro lo que quiero: Actividades
- 👉 Cuando lo voy a realizar: Fechas
- 👉 Con que recursos cuento para llevarlo a cabo
- 👉 Que recursos necesito

Debemos soñar nuestro proyecto vital, la vida se presenta ante nuestros ojos como senda hacia el horizonte, puesto que se percibe como algo que cada uno, diseñará y realizará. Este hecho es una perspectiva que llena el alma, en cualquier momento de la vida podemos soñar nuestra propia existencia, los deseos de infinitud y los anhelos de grandeza, son los mismos que imaginaron los grandes conquistadores comenzaban habiendo soñado una meta y queriendo llegar a ella, pero siempre desconociendo lo que en el viaje les aguardaba.

Encontrar el lugar propio es necesario para realizar la vocación vital, aquella misión de vida. Y como la vocación es algo que se lleva dentro, debemos encontrar un modo de vivir que se ha de aprender a desarrollar, allá donde se encuentre, y sean cuales sean las circunstancias, darse cuenta quizá, no sea fácil y supone tiempo, atención a los acontecimientos, confianza, diálogo y paciencia.

Siempre se necesita tiempo y paciencia porque un camino por momentos puede resultarnos difícil para nuestro modo de ser o para nuestros deseos, acaba abriéndose y nos permite sentarnos a recopilar nuestros aprendizajes.

Lo que hay después de los sueños es el trabajo para realizarlos. Y eso es una tarea más costosa y difícil que simplemente soñarla. Pues para soñar basta con tener alma grande, imaginación y capacidad de asombro. Pero para realizar los sueños, se necesita algo más que eso. Aun suponiendo un esfuerzo importante, forjar el camino, crecer, seguir madurando, sacar una y otra vez de nosotros cuando ya parecía que no había más, tiene también para la persona un atractivo, una grandeza especial.

Para que sirve

- 👉 Fomenta la planeación y clarificación de metas realizables, fijas y concretas, a corto y largo plazo para formarse como personas.
- 👉 Sirve también para la proyección futura en términos de reconocerse como seres con misiones y visiones, debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades, que pueden aspirar a una mejor y mayor calidad de vida.
- 👉 Abre la posibilidad de descubrir la identidad de cada uno
- 👉 Significa conocer y dejar fluir el potencial que hay dentro de cada uno y forjar un futuro teniendo en cuenta sus propias capacidades.
- 👉 Favorece la perspectiva de Proyección futura saber cuál es la misión de cada uno y realizarla; de proyectar metas a corto, mediano y largo plazo; de definir ideales futuros; Como aplicarlo a nuestra vida diaria

Como artesanos todos requieren desarrollar un proyecto que busque metas de desarrollo para su oficio, desde obtener productividad hasta poder transferir sus conocimientos, este país debe conservar aquello que lo identifica y el artesano tiene una responsabilidad como memoria e identidad.

Como aplicarlo a nuestra vida diaria

Para que el proyecto de vida sea efectivo requiere:

- 👉 hacer un seguimiento constante que implica reflexionar sobre el pasado y el presente y su influencia sobre el futuro; aprender el hábito de preguntarse

continuamente que quiero y para donde voy teniendo claras las metas hace que se asuma la responsabilidad y la vida tenga mayores definiciones.

- 👉 Revisar periódicamente y registrar los logros y resultados.
- 👉 Contrastar lo propuesto contra lo realizado

Esta visión de futuro en la definición de proyecto de vida es importante para el ser humano al comprender que cada uno se construye permanentemente.

**EJERCICIO N°5
PROYECTO DE VIDA**

Instrucciones:

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible

Cada persona tiene su propia misión y su razón de ser y estar en el mundo ¿cual es su propósito en la vida?

Piense en sus estrategias para lograr lo que se propone y descríbalas

Lo que es usted hoy es producto de toda su historia. Cree que planea el futuro?, continuamente esta imaginando y soñando que quiere y como lo desea? Explique su respuesta)

Cuando tenemos claro por qué queremos aquello a lo cual nos estamos dedicando, y estamos confiados de que nuestros planes y estrategias tienen una alta probabilidad de éxito, *entonces* podemos establecer metas y hacerlas realidad.

**PLAN DE ACCIÓN N° 5
PROYECTO DE VIDA**

Antes de elaborar su plan y el seguimiento de sus acciones, recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados

- **Piense cuando usted era niño que deseaba ser?**
- **A quien admira y desearía seguir su ejemplo**
- **Que tanto derecho se da a soñar con aquello que desea obtener?**

| | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| MI PROPÓSITO O MISIÓN ES: | | | |
| SE SUGIEREN ELABORAR METAS EN ASPECTOS: PERSONALES-(Características de personalidad a mejorar, salud, deporte), FAMILIARES - LABORALES-FINANCIEROS-ACADÉMICOS, SOCIALES y /o COMUNITARIOS | | | |
| QUE METAS | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | LOGROS ESPERADOS |
| -Verificables en el tiempo.(Escritas) -Se inician por verbos que identifiquen acción. -Deben ser medibles | Prácticas, alcanzables y que representen un reto | Incluir un tiempo de realización (corto, mediano y largo plazo) | Sistema de verificación o registro |
| METAS | ACTIVIDADES | FECHAS | INDICADOR |
| CON QUE CUENTA PARA LOGRAR SUS METAS RECURSOS (HUMANOS, FINANCIEROS, LOGISTICOS..) | | | |

6.2. Capítulo II

6.2.1. Taller 1

Comunicación asertiva “En conexión armónica con mi entorno”

6.2.1.1.Objetivos

1. Conocer el concepto de asertividad en la comunicación y su aplicación.
2. Analizar las creencias que son barreras para una comunicación armónica
3. Realizar un plan de acción de mejoramiento

6.2.1.2.Programa: 4 horas

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 1 hora 30 minutos
4. Ejercicio 1 hora
5. Plan de Acción 30 minutos

6.2.1.3.Actividad

👉 Instrucciones:

- Cada uno va a recibir una hoja con un cuadrado a reflexionar que tan grande es cada ventana después de hacer la reflexión.
- Llene los recuadros con un color que indique como cree que es cada área

| | |
|---|---|
| ■ LO QUE YO CONOZCO Y OTROS NO CONOCEN | ■ LO QUE YO DESCONOZCO DE MI Y OTROS TAMBIEN DESCONOCEN |
| ■ LO QUE OTROS CONOCEN DE MI Y YO CONOZCO | ■ LO QUE OTROS CONOCEN Y YO DESCONOZCO |

- Van a sacar conclusiones personales
- Conclusiones con el grupo completo

6.2.1.4.Marco conceptual

Que es

La comunicación asertiva es aquella donde expreso lo que quiero expresar defendiendo mis derechos sin violar los derechos de los demás. Cuando se analiza este tipo de comunicación el análisis lo centramos en la forma personal de responder ante las diferentes situaciones.

En cada respuesta el ser humano refleja sus pensamientos, creencias, la persona asertiva maneja los temores y no permite que la lleven a la sumisión o a la agresión. En este caso se trata de expresar lo que cada uno siente y desea en forma directa, honesta y apropiada defendiendo los propios derechos pero respetando los derechos de los demás.

La efectividad de la comunicación depende de:

- El grado en que el otro valore nuestra relación o mis sentimientos.

- La medida en que el otro no le de una gran importancia al uso de la conducta que consideramos objetable.

La comunicación asertiva se centra en la respuesta que damos frente a lo que se nos comunica, toda clase de respuesta presenta tres componentes:

1. Emociones y diálogos internos
2. Un comportamiento no verbal
3. Un lenguaje verbal.

Cada uno de ellos explica las respuestas desde el punto de vista de su asertividad o no asertividad como se describe a continuación:

- 👉 Las emociones y diálogos internos El comportamiento no asertivo o agresivo se debe a lo que uno piensa mientras va a actuar o mientras actúa. Este dialogo o conversación interna puede inhibir una respuesta asertiva apropiada. Los pensamientos generan sentimientos y emociones los cuales son el resultado de presupuestos, evaluaciones o interpretaciones. Cuando tales pensamientos son erróneos generan emoción, culpa, ansiedad o desvaloración. Las emociones cambian cuando cambian los pensamientos, por ello tales pensamientos se deben identificar, cuestionar y reemplazar.

Algunos pensamientos no funcionales y/o temores más comunes con su respectivo cuestionamiento son:

- Temor a desagradar a otros “Y ellos van a pensar mal de mí”
- Temor a que me rechacen o a que tomen venganza “Temor a que me retire su afecto, a que termine la relación, o a que utilice su poder para obligarme”.Lo que realmente asusta no es el rechazo, si no mi reacción frente al rechazo, pues no veo forma de protegerme
- Temor herir a otra persona
- Temor a los propios sentimientos de culpa
- Cuando las Cosas no salen como uno espera, La Vida es horrible, despreciable, catastrófica, terrible.

Para que sirve

La asertividad parte de los derechos fundamentales de los seres humanos y su mayor utilidad esta en: Respetar el derecho a rechazar solicitudes sin sentirse culpable o egoísta, a sentir que las propias necesidades son tan importantes como las de los demás, a cometer errores y a expresarnos tanto en cuanto no violemos los derechos de los otros. Frente a estos derechos las personas responden no asertivamente, asertivamente o agresivamente, a continuación se exponen las respuestas verbales, no verbales y emotivas que acompañan la comunicación asertiva, no asertiva y agresiva.

Aprender a comunicarse asertivamente evita que los demás sobrepasen el límite de mis derechos. Generalmente se da porque uno no quiere herir los sentimientos del otro, porque no considera importante los propios sentimientos o por temor a la reacción de la otra persona.

Como aplicarlo a nuestra vida diaria

Para aplicar la comunicación asertiva es necesario comprender que primero debemos respetarnos a nosotros mismos, ser tolerantes que cada uno es diferente y debemos generar empatía, cuando entendemos al otro y conseguimos su atención y su confianza podemos

presentarle ideas nuevas, actitudes nuevas. Naturalmente eso no garantiza que el otro las acepte pero facilita la expresión.

Se deben seguir los siguientes pasos

1. Cuestionar nuestras emociones y diálogos internos

- 👉 .Haga una lista de los pensamientos negativos o contraproducentes
- 👉 Identifique lo que cree que usted o los otros están obligados a hacer y cuestiónelos
- 👉 Desarrolle una lista de pensamientos positivos que contrarresten los diálogos internos negativos; tales pensamientos deben ir contra los pensamientos no contra los sentimientos o emociones propios.
- 👉 Practique sustituir los pensamientos negativos por los diálogos internos positivos hasta cuando éstos sean más frecuentes que los negativos.
- 👉 Deje de pensar – Pare: Es una técnica muy útil para cambiar los pensamientos negativos. Se trata de gritar en voz alta o silenciosamente para sí mismo la palabra **Pare** cuando la imagen o el pensamiento negativo aparezca. El efecto, de este procedimiento se refuerza si inmediatamente lo reemplazamos por un diálogo interno positivo
- 👉 Evite juzgar
- 👉 Este atento a reconocer todo aquello que le provoca sentimientos de culpa, ansiedad o desvaloración explicarlos y reemplazar los pensamientos que los generan

2. Analizar el lenguaje verbal

1. Prefiera frases que personalicen su intención “Yo Quiero”: “Yo quiero tener esto”, “Yo quiero que usted haga esto”, “Me gustaría que usted hiciera esto”, “Me gustaría hacer esto”.

Efectos:

Ayuda a clarificar tanto a usted como lo que quiere

Proporciona información al otro sobre cómo puede él satisfacerlo

Si el otro no lo satisface, por lo menos no ha tenido temor de expresar su voluntad

Si el otro tiene un deseo diferente entonces negocian, buscan nuevas fórmulas o aprenden a vivir con tal diferencia.

2. Prefiera frases que le ayuden al otro a conocer su sentimiento “Yo Me Siento”
Cuando hizo (tal cosa) yo me sentí..., no me gustó cuando usted hizo (tal cosa)

Se trata de presentar la conducta o el hecho y luego el sentimiento que me generó

Efectos

Ayuda a expresar sus sentimientos sin atacar la autoestima del otro.

Al descubrir la conducta del otro proporciona información específica

Ayuda a reducir mal entendidos acerca de la naturaleza de sus sentimientos.

3. Prefiera frases que expliquen la razón de sus sentimientos aunque sean sentimientos encontrados. En este caso se presenta más de un sentimiento y de donde proviene.

Por ejemplo: Mi aumento de sueldo es bueno; me siento bien porque reconoció mi trabajo de este año. Pero al mismo tiempo me siento bastante disgustado porque continúo bastante por debajo de las personas que están realizando el mismo trabajo. Qué se puede hacer para colocarme al mismo nivel del resto de las personas?

Efectos: A veces las personas creen que no deben expresar sus sentimientos cuando estos son contrapuestos. Sin embargo, cuando se pueden comunicar sentimientos positivos y negativos frente a la misma persona, la comunicación se mejora mucho.

4. Utilice frases que expresen empatía o lo que percibe de los sentimientos del otro. Además de expresar el deseo propio, se quiere mostrar sensibilidad por la otra persona, sobre todo si el otro se siente ofendido. Describir la propia situación, los propios sentimientos, deseos y creencias.

La frase tiene dos partes:

Establecer que usted reconoce de la otra persona:

- Su situación (presiones, dificultades, no darse cuenta)
- Sus sentimientos (tristeza, irritación, temor, alegría)
- Sus deseos (discutir un tema, obtener una mejor nota)
- Sus creencias (que ha sido tratado injustamente)

Efectos:

A veces tranquiliza a la persona asertiva

Permite que la persona asertiva tenga en cuenta la perspectiva del otro.

Indica que la otra persona es importante para uno

Facilita que el otro reciba el mensaje afirmativo.

5. Utilice frases de: “Confrontación Asertiva “: Se utiliza cuando existen diferencias entre lo que la persona ha dicho o prometido y lo que de hecho hace, o cuando hay diferencia entre lo que dice y lo que realmente hizo.

La confrontación tiene tres partes:

Describir objetivamente lo que la persona dijo que haría

- Describir lo que realmente hizo
- Expresar lo que usted quiere que haga.

Efectos:

Difiere de la confrontación agresiva en cuanto que está devaluada y hace sentir culpable en lugar de describir la conducta.

Cuando se describen las diferencias es más fácil manejar el conflicto; hay menos probabilidad de que la otra persona reaccione defensivamente.

Es útil cuando la otra persona ha prometido hacer algo o cambiar y no ha cumplido.

3. Practique la asertividad: Usted puede realizar su propio guión con es (Forma DEEE)

Esta pauta de comportamiento se usa para expresar sentimientos negativos difíciles; tiene cuatro partes importantes:

1. Describa el comportamiento o situación que interfiere con usted o lo está afectando.
2. Describa cómo esa situación o comportamiento afecta su vida (tiempo, dinero, esfuerzo).
3. Exprese sus propios sentimientos frente a esa conducta o reacción.
4. Especifique lo que quiere que haga la otra persona (dar una explicación, disculparse, cambiar de conducta, dar sugerencias, etc)

5. Escoja las consecuencias positivas o negativas que está dispuesto a llevar a cabo si la conducta deseada se da o no se da.

Efectos:

La mayoría de las personas no hacen algo que saben que va a molestar al otro; por eso es importante especificar el efecto concreto de la conducta del otro sobre mí.

4. Analice el comportamiento no verbal

Toda comunicación oral está acompañada siempre de componentes no verbales que provienen del lenguaje corporal, el cual, como algunos autores afirman es el responsable del ochenta por ciento de nuestra comunicación.

El lenguaje corporal asertivo es congruente con lo que se dice, agrega fuerza y énfasis y es auto-asegurador mientras que el lenguaje corporal no asertivo revela debilidad, nerviosismo, indica falta de autoconfianza y disminuye el mensaje verbal sobre todo cuando no hay congruencia entre lo verbal y lo corporal.

El lenguaje corporal agresivo manifiesta un sentido exagerado de importancia, despotismo, fuerza y aire de superioridad.

El lenguaje corporal tiene dos elementos a saber: Visuales y vocales

1. Contacto Visual

El asertivo mira confortablemente, directo a los ojos; el agresivo mira con expresión fuerte o a la parte baja de la cara; el no asertivo mira hacia el suelo, hacia otro lado y/o pestañea rápido.

2. Expresión Facial

El asertivo tiene una expresión abierta, franca, relajada; el agresivo aprieta los dientes, le soplan las narices, tiene la cara tensa y los labios cerrados fuertemente; el no asertivo sonríe constantemente aún cuando expresa irritación, se muerde o moja los labios, carraspea, pensiona o arruga la frente.

3. Gestos y Posturas

El asertivo tiene una posición corporal bien balanceada, es relajado y usa las manos para hacer énfasis en palabras claves; el agresivo muestra los puños, señala con el dedo, mueve la cabeza en señal de no creer; el no asertivo asiente demasiado con la cabeza, juega con las manos, cambia de pie, etc.

El Asertivo es apropiadamente firme, cálido, claro y hace énfasis en las palabras claves; el agresivo es demasiado rápido, fuerte o estridente, es sarcástico o condescendiente, el no asertivo es demasiado suave, despacio, monótono, quejumbroso y vacilante.

Si usted quiere cambiar su lenguaje corporal sea consciente de los pensamientos sobre sí mismo y cámbielos dé a sí mismo instrucciones simples, practique los nuevos gestos en el espejo, practique con los amigos.

EJERCICIO N°1
COMUNICACIÓN ASERTIVA

Instrucciones:

**Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste lo más sinceramente posible
No digo lo que pienso en ocasiones porque:**

**1. Temo desagradar a otros. Pienso si van a pensar mal de mí SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**2. Temo a que me rechacen o a que tomen venganza SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**3. Temo a que me retire su afecto, a que termine la relación, SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**4. Temo a que utilicen su poder para obligarme SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**5. Temo herir a otra persona SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**6. Temo a los propios sentimientos de culpa SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

Me caracterizo porque:

**7. Trato a cada uno como se merece, de acuerdo a su dignidad. SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**8. Reconozco los méritos de los demás. SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**9. Evito juzgar. . SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**10. Tolero y valoro las diferencias, pero hablo claro de mis ideas. SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**11. Soy cortés, amable, agradecido y puntual. SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**12. Separo los hechos de las personas, corrijo la conducta inapropiada pero
comprendo a las personas. SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**13. Soy valiente para expresar y defender mis ideas propias y considero las ideas
ajenas. SI ___NO ___
¿Porqué?_____**

**PLAN DE ACCIÓN N°1
COMUNICACIÓN ASERTIVA**

Antes de realizar su propio plan y el seguimiento de sus acciones, recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados y pregúntese:

- Tengo temores que me impiden una expresión franca de mis pensamientos, mi criterio y mis deseos o mis sentimientos?
- En mi lenguaje verbal predominan expresiones positivas o negativas?
- Cuando hablo manoteo, muevo mucho las manos, miro a los ojos, como es esa expresión no verbal.
- Como es mi tono de voz?

| QUE METAS DE MEJORAMIENTO COMUNICACIÓN ASERTIVA | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | LOGRO ESPERADO |
|---|------------------|------------------------------|----------------|
| EMOCIONES O DIALOGOS INTERNOS | | | |
| LENGUAJE VERBAL | | | |
| LENGUAJE NO VERBAL | | | |

6.2.2. Taller 2

El Dialogo “Ejerciendo la tolerancia y el respeto”

6.2.2.1.Objetivos

1. Inducir a la toma de conciencia sobre la importancia del dialogo como punto de encuentro con el otro.
2. Analizar sobre los aspectos que se requieren para tener una actitud abierta hacia el dialogo..
3. Generar un plan de acción para facilitar la actitud dialogica

6.2.2.2.Programa: 4 horas

1. Actividad: 20 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 1hora30 minutos
4. Ejercicio 1 hora
5. Plan de Acción 30 minutos
6. Conclusiones 10 minutos

6.2.2.3.Actividad

Instrucciones:

- Se lee el cuento de “Choco encuentra una mamá”
- Se comenta en grupo las enseñanzas

Choco era un pájaro muy pequeño que vivía a solas. Tenía muchas ganas de conseguir una mamá, pero ¿quién podría serlo?

Un día decidió ir a buscar una.

Primero se encontró con la señora Jirafa.

-¡Señora Jirafa! -dijo- ¡Usted es amarilla como yo! ¿Es usted mi mamá?

-Lo siento -suspiró la señora Jirafa-. Pero yo no tengo alas como tú.

Choco se encontró después con la señora Pingüino.

-¡Señora Pingüino! -dijo- ¡Usted tiene alas como yo! ¿Será que usted es mi mamá?

-Lo siento -suspiró la señora Pingüino-. Pero mis mejillas no son grandes y redondas como las tuyas.

Choco se encontró después con la señora Morsa.

-¡Señora Morsa! -exclamó- ¡Sus mejillas son grandes y redondas como las mías! ¿Es usted mi mamá?

-¡Mira! -gruñó la señora Morsa-. Mis pies no tienen rayas como los tuyos, así que ¡no me molestes!

Choco buscó por todas partes, pero no pudo encontrar una madre que se le pareciera.

Cuando Choco vio a la señora Oso recogiendo manzanas, supo que ella no podía ser su madre. No había ningún parecido entre él y la señora Oso.

Choco se sintió tan triste, que empezó a llorar:

-¡Mamá, mamá! ¡Necesito una mamá!

La señora Oso se acercó corriendo para averiguar qué le estaba pasando. Después de haber escuchado la historia de Choco, suspiró:

-¿En qué reconocerías a tu madre?

-¡Ay! Estoy seguro de que ella me abrazaría -dijo Choco entre sollozos.

-¿Así? -preguntó la señora Oso. Y lo abrazó con mucha fuerza.

-Sí... y estoy seguro de que también me besaría -dijo Choco.
 -¿Así? -preguntó la señora Oso, y alzándolo le dio un beso muy largo.
 -Sí... y estoy seguro de que me cantarían una canción y de que me alegraría el día.
 -¿Así? -preguntó la señora Oso. Y entonces cantaron y bailaron.
 Después de descansar un rato, la señora Oso le dijo a Choco:
 -Choco, tal vez yo podría ser tu madre.
 -¿Tú? -preguntó Choco- Pero si tú no eres amarilla. Además no tienes alas, ni mejillas grandes y redondas. ¡Tus pies tampoco son como los míos!
 -¡Qué barbaridad! -dijo la señora Oso- ¡Me imagino lo graciosa que me vería!
 A Choco también le pareció que se vería muy graciosa.
 -Bueno -dijo la señora Oso-, mis hijos me están esperando en casa. Te invito a comer un pedazo de pastel de manzana. ¿Quieres venir?
 La idea de comer pastel de manzana le pareció excelente a Choco.
 Tan pronto como llegaron, los hijos de la señora Oso salieron a recibirlos.
 -Choco, te presento a Hipo (Hipopótamo), a Coco (Cocodrilo) y a Chanchi. (Marrano) Yo soy su madre.
 El olor agradable a pastel de manzana y el dulce sonido de las risas llenaron la casa de la señora Oso.
 Después de aquella pequeña fiesta, la señora Oso abrazó a todos sus hijos con un fuerte y caluroso abrazo de oso, y Choco se sintió muy feliz de que su madre fuera tal y como era.

Keiko Kasza

6.2.2.4.Marco conceptual

Todos somos parte de una comunidad, el barrio, la calle, la familia, el colegio, el grupo de trabajo, para interactuar y relacionarnos es esencial colocarnos en una actitud dialógica, o una actitud de diálogo. Esta actitud sugiere respetar límites, posibilitar puntos de encuentro con el otro, establecer acuerdos y crecer humanamente en la convivencia. Esta actitud es ejercida por cada individuo a través del cumplimiento de normas básicas de convivencia, de su tolerancia, solidaridad, sentido de participación.

Los aspectos indispensables para asumir una actitud abierta hacia el dialogo son

- 👉 Reconocer a las demás personas como interlocutores válidos, con derecho a presentar los argumentos que sean necesarios para el entendimiento
- 👉 Disponerse a expresar sus intereses.
- 👉 Saber que no existe una sola verdad
- 👉 Ser conciente de que un dialogo no es unilateral es bilateral, es decir entre dos personas o más.
- 👉 Preocuparse por encontrar soluciones correctas y, por tanto, por entenderme con mi interlocutor. Entenderse no significa lograr un acuerdo total, pero sí descubrir lo que ya se tiene en común.
- 👉 Saber que las decisiones finales para ser correctas no tienen que atender a intereses individuales y grupales, sino a intereses universales, es decir, a aquello que todos podrían querer.

En la práctica esto implica renunciar a la idea de que yo soy el experto que sabe lo que le conviene al otro, aceptar que no siempre se tiene la razón, que la convivencia consiste en la tolerancia hacia todo lo diferente pero en busca de un bien común y aceptar las decisiones

del otro cuando no coinciden con las nuestras o con lo que nosotros consideramos políticamente correcto”.

Motivar al otro no quiere decir elegir por el otro, sino ofrecerle alternativas viables, para que él pueda elegir la que más le conviene.

Para que sirve

La actitud de dialogo permite ejercer una ciudadanía real solo a través del dialogo, a través de la palabra el hombre manifiesta lo que para él es justo o injusto, lo conveniente y lo no conveniente y es así como pone en acción su capacidad de convivencia, ser ciudadano es un modo de ser libre actuando bajo la ley, la ciudadanía es social y tiene una doble dirección de la comunidad al ciudadano y del ciudadano a la comunidad, es activa y capaz de asumir sus responsabilidades.

La actitud dialogica fomenta la voluntad de entendimiento a través de la búsqueda de sentidos compartidos, busca valores compartidos y requiere del respeto mutuo, por lo tanto hace posible llegar a acuerdos y una mejor manera de hacer las cosas, más democrática e incluyente y realmente busca que se interioricen los vínculos humanos. De lo que se trata es de construir una sociedad de todos y diversa donde quepan diversas formas de actuar, de relacionarse, de crear, que no estén en contra de la vida o de la libertad.

Como artesanos una actitud abierta hacia el dialogo es importante ya que permite estar más abierto al conocimiento, la innovación y las nuevas técnicas que pueden fortalecer el oficio.

Como aplicarlo en nuestra vida diaria

Esta actitud de dialogo simplemente se puede aplicar donde nos encontremos hombres y mujeres para establecer juntos intereses, expectativas y discusiones, en todos los hechos viables en una comunidad.

Se aplica en la conversación entre artesanos, entre vecinos, en las discusiones en los centros de estudio, en la mesa del comedor de las familias, en las organizaciones de las asambleas populares, en las reuniones, en los debates, en los trabajos en los barrios y comunas, en las veredas y en los pueblos. Allí se construye en la cotidianidad, y allí confrontándose los unos a los otros, las personas concretas, van establecido cuáles son los intereses comunes, conocen las expectativas de cada uno, buscan su posibilidad de crecer de tener desarrollo y de ser viables como grupos.

Esta actitud presupone una confianza en que los seres humanos podemos razonar y en que los hombres y las mujeres sometidos al diálogo son capaces de clarificarse, de ser transparentes, de llegar a acuerdos, de buscar lo esencial y bueno para todos, en aquellos puntos indispensables para que la vida se lleve con dignidad y sea posible para todos y para todas.

De esta manera se construirá en torno al bien común, lo mínimo moral requerido para la convivencia armónica, el respeto a la vida y a la dignidad humana.

**EJERCICIO N° 2
DIALOGO**

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible. Analice su respuesta

Cada que va a dialogar con otra persona:

Siente y piensa que esa otra persona le va a aportar por lo tanto la escucha, la motiva a que exponga sus argumentos y todo lo que ella le desea expresar Siempre__Casi siempre__A veces (Depende de la persona)_____

¿Porqué?_____

En un dialogo expresa sus intereses y los argumenta dando sus motivos y razones. Siempre__Casi siempre__A veces (Depende de la persona)_____

¿Porqué?_____

Cuando va a dialogar esta convencido de que no existe una sola verdad, que se va a enriquecer con otras opiniones. Siempre__Casi siempre__A veces (Depende de la persona)_____

¿Porqué?_____

Escucha, esta atento, trata de entender al otro conciente de que el dialogo es entre dos personas o más y que cada uno es diferente en opiniones, creencias, criterio.. Siempre__Casi siempre__A veces (Depende de la persona)_____

¿Porqué?_____

Se preocupa por encontrar soluciones correctas y, por tanto, por entenderse con su interlocutor. Entenderse no significa lograr un acuerdo total, pero sí descubrir lo que ya se tiene en común. Siempre__Casi siempre__A veces (Depende de la persona)_____

¿Porqué?_____

Sabe que las decisiones finales para ser correctas no tienen que atender a intereses individuales y grupales, sino a intereses universales, es decir, a aquello que todos podrían querer. Siempre__Casi siempre__A veces (Depende de la persona)_____

¿Porqué?_____

Al colocarnos en una actitud dialógica, o una actitud de diálogo, respetamos límites, posibilitamos puntos de encuentro con el otro, establecemos acuerdos y nos permitimos crecer humanamente en la convivencia y en la interacción

**PLAN DE ACCIÓN N°2
ACTITUD DIALOGICA**

Instrucciones:

Repase el resultado de sus respuestas del ejercicio anterior y basado en ellas realice su propio plan recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados, además trate de identificar con que tipo de personas esta usted más abierto a dialogar, piense el porque confía en ellas. Eso le da ayuda a definir que aspectos debe mejorar

| QUE METAS DE MEJORAMIENTO ACTITUD HACIA EL DIALOGO | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | LOGRO QUE ESPERA |
|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | |

6.2.3. Taller 3

El Trabajo En Equipo “Aprovechando la oportunidad para ganar más”

6.2.3.1.Objetivos

1. Inducir a la toma de conciencia sobre la importancia de buscar objetivos comunes en la construcción de un equipo
2. Analizar los roles que cada persona desempeña naturalmente y cuales se le asignan cuando trabajan en equipo.
3. Generar un plan de acción para facilitar el trabajo en equipo

6.2.3.2.Programa: 4 horas

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 20 minutos
3. Construcción de conceptos básicos a partir del ejercicio vivencial 2 horas y 30 minutos (Es necesario que al mismo tiempo que van realizando las tareas observen como lo hacen, que métodos utilizan, desempeño, resultado).
 - Se divide el grupo en grupos de máximo cinco personas
 - Se define que es un equipo
 - Se buscan los aspectos positivos de trabajar en equipo
 - Se diferencia un equipo de un grupo
 - Cada grupo debe pensar cuales son los aspectos que son esenciales para tener éxito en un trabajo en equipo y como preverlo desde su conformación.
 - A cada grupo se le impone la tarea de buscar un objetivo común a los cinco miembros
 - Deben generar un código de convivencia que sea aplicable a cualquier situación
 - El código debe estar escrito en comportamientos verificables
 - Define cada uno cuales son los roles que asumen cuando trabajan en equipo y se analiza la importancia de los roles en un equipo
4. Plan de Acción 30 minutos
5. Conclusiones 10 minutos

6.2.3.3.Actividad

Instrucciones:

- Se subdivide el grupo total en pequeños grupos de cinco personas
- Se distribuyen materiales para cada grupo
- Cada grupo debe armar un objeto en 10 minutos participando todo el equipo y observando no solo que se hace sino como lo hacen
- Se ejecuta
- Se concluye la acción relatando para cada grupo como se presentó en la ejecución:
- Liderazgo
 - a. Comunicación entre los integrantes
 - b. Toma de decisiones
 - c. Proceso para la consecución de objetivos
 - d. Control del tiempo

6.2.3.4. Marco conceptual

Que es

Un equipo es un pequeño número de personas con habilidades complementarias posiblemente interdisciplinario, comprometidas con un objetivo común que buscan un excelente desempeño y una misión en la que todos son responsables

El trabajo en equipo es un proceso colectivo, no lo puede realizar una sola persona, cuando varios individuos se reúnen para formar un equipo, cada cual aporta sus conocimientos, sus habilidades, sus ideales y sus motivaciones, la forma de interactuar puede ser positiva o negativa:

Dentro de un grupo se desarrollan un sentimiento de solidaridad, cada persona genera un sentido de pertenencia que le hace hablar de nosotros como algo de lo que es dueño o parte, los grupos se conforman dependiendo en parte del grado de homogeneidad de sus integrantes o sea de características de similitud ya sea por edad, por oficio, por objetivos, el paso del tiempo para los integrantes permite que se profundice en el conocimiento de los integrantes y a través de la interacción y del tiempo en que se interrelacionan, estableciendo lazos muy fuertes.

Para lograr la constitución y configuración de un equipo, hay que combinar la resultante de por lo menos tres factores:

1. Tiene que haber un trabajo por realizar conjuntamente, de acuerdo con los objetivos propuestos para el equipo. A partir de estos objetivos se configura el marco referencial en el que se encuadra lo organizativo y lo funcional.
2. Una estructura organizativa básica que se deriva de los objetivos propuestos y que se expresa en la distribución de tareas y responsabilidades de los miembros del equipo. Se trata de todo lo que concierne a la forma de realizar el trabajo propiamente dicho.
3. Un sistema de relaciones que se produce dentro de la dinámica interna de funcionamiento del equipo. Los elementos que lo integran son: participación, comunicación, complementación, forma de resolver conflictos y tensiones y todo aquello que contribuye a crear un clima organizacional y funcional adecuado para el trabajo en equipo. Mientras la estructura organizativa es el esqueleto del equipo, el sistema relacional se configura mediante los procesos socioafectivos que se dan en el equipo.

Los grupos, según expertos en el tema, desarrollan grados de cohesión diferentes, estratificación o diferentes tipos de jerarquías internas y un tono o clima específico y entre diferentes niveles de jerarquía, permite establecer relaciones, determinar el liderazgo y dentro de él los diferentes estilos comunicativos como son el estilo autoritario, consultivo y/o participativo.

Existe una gran diferencia entre las características de un grupo y de un equipo de trabajo y esta diferencia debe ser analizada. El grupo se caracteriza por:

- Liderazgo definido fuerte: Por lo general existe una persona al mando, a la cual ejerce su autoridad y poder.

- Responsabilidad Individual. Cada persona piensa en responder por lo que considera que es su propio objetivo
- Esfuerzo Individual. Los productos requieren de esfuerzos de una sola persona
- Propósito muy amplio
- Las reuniones son de carácter informativo
- Discuten, deciden, delegan

Las características del Equipo son

- Funciones de liderazgo compartidas
- Responsabilidad Individual y Mutua
- Esfuerzo Individual
- Propósito decidido por el equipo
- Productos de trabajo Colectivo
- Conversación Abierta Solución de Problemas
- Discuten, deciden y realizan el trabajo en equipo
- Equipo es la integración de voluntades para lograr un propósito común

Para que sirve

Trabajar con otros individuos es parte de los sistemas de producción generados por la sociedad a la que pertenecemos, Existen diversas formas de asociatividad su característica en todos los casos es que están conformados por un equipo humano en donde dos o más personas interactúan mutuamente de modo tal que cada persona influye en las demás y es influido por ellas. En todas las circunstancias que nos proporciona la vida, saber conformar un equipo resulta útil

Como artesanos existe la necesidad de agruparse, un gremio unido se fortalece, tiene mayores y mejores oportunidades, se vuelve más visible y como resultado encuentra el crecimiento del sector.

Como aplicarlo en nuestra vida diaria

Conformar un equipo requiere desde asumir posturas, aprender metodologías y aplicar los conceptos, de alguna manera esto se resume en aprehender este concepto. Para facilitar el proceso se sugiere que

1. Se defina que es un equipo para construir el concepto
2. Se busquen los aspectos positivos de trabajar en equipo
3. Se diferencie un equipo de un grupo
4. Se analice pensando en experiencias previas cuales son los aspectos que son esenciales para tener éxito en un trabajo en equipo y como preverlo desde su conformación.
5. Se buscan objetivos comunes, esta fase es esencial y debería comprometer todo el proyecto de vida
 - ☞ Es necesario que al mismo tiempo que se van realizando las tareas se observe como se hacen, que métodos se utilizan, el desempeño y el resultado.
6. Se genere un código de convivencia aplicable a cualquier situación, escrito en comportamientos verificables

Cada participante debe conocer los roles naturales y los que asumen cuando se trabaja en equipo; quienes estudian los roles los han definido como:

- 👉 Conductor Natural: Líder , Influye
- 👉 Coordinador: Orienta, Guía, Recuerda los objetivos, las normas, la filosofía.
- 👉 Investigador: Recoge datos, Recuerda Datos
- 👉 Informador: Conoce, le gusta comunicar,
- 👉 Armonizador: Confía, aprueba a los otros
- 👉 Secretario: Es la memoria activa, registra lo que sucede
- 👉 Observador pasivo: Asiste pero no aporta
- 👉 Observador activo: Da retroalimentación
- 👉 Participante activo: Colabora en todo

No todos los roles son positivos, existen algunos negativos como:

- 👉 Agresivo
- 👉 Fanfarrón
- 👉 Resistente
- 👉 Acusador
- 👉 Sumiso
- 👉 Manipulador
- 👉 Critico
- 👉 Saboteador

Es importante destacar que es importante y esencial que dentro del trabajo en equipo se planee, ejecute, se haga seguimiento y se evalúe lo propuesto.

Equipos exitosos

Por ultimo los equipos exitosos se caracterizan por:

1. Principios y valores afines a los miembros del equipo
2. Objetivos comunes
3. Parámetros de comportamiento y desempeño claros
4. Procesos de comunicación abiertos, asertivos y con espacios definidos para tal fin
5. Claridad en los indicadores de logro y resultado
6. Evaluación y seguimiento constante

Taller 4:

Manejo del tiempo. “Asumiendo el control de mi tiempo”

6.2.3.5.Objetivos

1. Sensibilizar a cada participante para que tome conciencia de su manejo del tiempo
2. Generar hábitos de registro para realizar el análisis del manejo del tiempo
3. Motivarlos a implementar agendas de trabajo

6.2.3.6.Programa: 4 horas

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 1 hora 30 minutos
4. Ejercicio 1 hora
5. Plan de Acción 30 minutos

6.2.3.7.Actividad

- **Imaginemos que existe un banco, que cada mañana acredita en mi cuenta la suma de \$86.400. No exige documentos, firmas ni avales y cada día desinteresadamente acredita esa misma exacta suma que supone necesitas para vivir. No arrastra el saldo del día anterior ni permite que se hagan sobregiros. No acepta pagos diferidos ni depósitos a 30 días. Y cuando termina el día, da como perdido el saldo a favor que no se haya invertido en un buen propósito.**
- **¿Que haría? Retirar hasta el ultimo centavo, por supuesto!!!Ahora sin quitar ese modelo de la cabeza continúe leyendo...**
- **Cada uno de nosotros, tiene esa cuenta en el banco. Su nombre es: Tiempo. No tiene dueños ni directorio, cada uno de nosotros es gerente, tesorero y presidente. No tiene cartel ni colores y cada día nos acredita 86.400 segundos, que no se pueden acumular o restar, solo se nos invita a usarlos sin exigirnos devolución y sin tener que dar cuenta en que y por que los hemos gastado.**
- **Analice. ¿como maneja su propia cuenta?**
- **Se sacan conclusiones en grupo**

6.2.3.8.Marco conceptual

Que es

El tiempo es un recurso muy valioso que aunque es igual para cada persona, pues un día tiene la misma cantidad de horas, minutos y segundos es manejado por cada uno de manera diferente. Para acercarnos a la comprensión del concepto del tiempo lo podemos considerar como una dimensión, lo mismo que el espacio,

La dimensión del tiempo varia dependiendo del uso que estemos haciendo de el, existen factores que tienen conexión con nuestra capacidad de reacción. La percepción del tiempo es personal, subjetiva, a pesar de que el tiempo como una realidad objetiva no se ve alterada en ningún momento, una hora siempre será igual.

Administrar o manejar este recurso requiere de asumir el control, primero es necesario administrarnos a nosotros mismos, es muy común escuchar expresiones sobre el tiempo, ¡se pasa volando¡, ¡no alcanza para nada¡, ¡otra vez se ha hecho tarde¡ pero en pocas ocasiones

nos hacemos dueños de su manejo, es una actitud de sentirnos dominados por algo que pareciera se sale de nuestro control.

Indudablemente cuando se habla del manejo del tiempo estamos hablando de un tema que se refiere a la capacidad de planear, el manejo del tiempo es la administración de sí mismo, y esa administración depende en gran parte de saber con precisión que voy a hacer, como, cuanto tiempo debo dedicarle.

Lo más importante para asumir una administración adecuada del tiempo es asumir un método, que se adapte a nuestras características, en preferencias, motivaciones

Para que sirve

Un mejor manejo del tiempo impulsa la productividad personal, genera mayor sentimiento de logro y de utilidad, favorece el concepto de autoeficiencia.

Como artesanos es necesario realizar un control estricto del tiempo, esto les servirá para mejorar la planeación, para determinar costos, para aumentar su productividad.

Como aplicarlo en la vida diaria

La percepción del tiempo esta unida a la capacidad de reacción de cada individuo por esto manejar el tiempo requiere:

1. Un paso indispensable es hacer conciencia sobre el mismo aplicando un sistema de medida permanente , por ejemplo colocando alarmas, haciendo chequeo continuo sobre el reloj, solicitando a otra persona que nos avise, pensar en su propia estrategia.
2. Hacer conciencia de nuestros propios tiempos de reacción, de las horas más productivas, de las actividades que se nos facilitan más.
3. Proporcionarle un alto valor al tiempo de cada uno conllevara a cuidar este precioso recurso que todos tenemos.
4. Analizar la propia capacidad de planear el tiempo de manera realista

Para administrar el tiempo se requiere:

- **Planificar:** hacer una lista de objetivos a cumplir, teniendo en cuenta el un periodo de tiempo especifico para hacer la revisión. Es necesario realizar la planeación a corto, mediano y largo plazo. Cuando se inicia este proceso el control debe ser por periodos de tiempo cortos, haciendo seguimiento constante, el seguimiento incluirá la propia capacidad para calcular cuanto tiempo nos demoramos en las actividades y que tan realistas somos en lo propuesto.
- **Priorizar:** decidir cuáles son los objetivos más importantes para que encabecen la lista, se debe aprender a reconocer y diferenciar lo urgente de lo importante según sus propios criterios.
- **Agendar:** Llevar el registro diario, listar, registrar pendientes.

Considere sus propias actitudes que le ayuden a aprovechar mejor el tiempo

1. Utilizar en cada momento toda la energía y concentración posible, para algunos esto será vivir en el presente con plena conciencia.

2. Hacer las cosas bien desde el primer momento, evita reproceso o repetir actividades que no dieron el resultado esperado.

3. Reconocerse como un ser integral con necesidades personales, sociales, afectivas, y laborales, abrir espacio para la diversión, el descanso y la tranquilidad.

Acciones que debe asumir:

- Hacer listas de cosas pendientes
- Establecer prioridades dentro de los pendientes
- Tener un espacio para cada cosa y cada cosa en su lugar
- Hacer un mejor uso de sus mejores horas
- Aprender a decirle no a los demás para comenzar a decirse si a si mismo
- Revisar la forma en que haces las cosas, esa costumbre de hacer determinadas cosas por inercia.
- Dejar tiempo para reflexionar
- Descansar y divertirse
- Delegar aquello que otros pueden hacer por usted

Se sugiere utilizar algunos recursos como:

- Escribir las metas y tenerlas a la vista, para evitar que respondamos a todo lo que va saliendo olvidando lo esencial.
- Dividir los grandes objetivos en pequeñas metas posibles, que nos hagan disfrutar los logros.
- Poner tiempo de inicio y de finalización de cada actividad cotidiana, lo que evitará que nos quedemos dando vueltas a un árbol, olvidando que estamos construyendo un bosque.
- Reconocer sus horas más productivas para asumir en este tiempo las tareas más complejas.
- Utilizar la comunicación asertiva diciendo no cuando estamos ocupados

EJERCICIO N° 4

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible. Analice su respuesta

Piense como transcurre para usted un día normalmente. Describalo.

Reflexione como es su percepción del tiempo y descríbala

Que tanto vale el tiempo para usted? Argumente su respuesta

Piense cual es su estrategia para hacer control del tiempo y descríbala.

Cuales son los criterios que utiliza o debería utilizar para decidir que es lo más urgente, que debe hacer primero. Tenga en cuenta sus intereses y preferencias

Recuerde algún momento o situación donde planeo y no pudo cumplir. Cual es su actitud cuando no cumple lo planeado.

**PLAN DE ACCIÓN 4
MANEJO DEL TIEMPO**

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible le servirá para realizar su propio plan de acción

Pinta con diferentes colores las horas destinadas a:

- Comidas -  Trabajo  Oficio casa 
- Aseo Personal  Deportes  Estudio 
- Salidas  Tv  Sueño 

| Horas | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 5-6 | | | | | | | |
| 6-7 | | | | | | | |
| 7-8 | | | | | | | |
| 8-9 | | | | | | | |
| 9-10 | | | | | | | |
| 10-11 | | | | | | | |
| 11-12 | | | | | | | |
| 12-1 | | | | | | | |
| 1-2 | | | | | | | |
| 2-3- | | | | | | | |
| 3-4- | | | | | | | |
| 4-5- | | | | | | | |
| 5-6- | | | | | | | |
| 6-7- | | | | | | | |
| 7-8- | | | | | | | |
| 8-9 | | | | | | | |
| 9-10 | | | | | | | |

Observe el dibujo que le ha quedado

¿Que actividad le gustaría aumentar? _____

¿Qué actividad le gustaría disminuir? _____

¿Qué actividad le falta? _____

¿Cuales son sus horarios más productivos? _____

¿Que hace importante en su tiempo?

¿Es eso lo que elige como objetivo de vida? _____

¿Las asignaciones de tiempo reflejan sus prioridades?

¿Estas usando la mayor parte de su tiempo en las responsabilidades esenciales de su trabajo? _____

¿Cuales son las cosas que absorben partes significativas de tu tiempo y que no contribuyen con nada?

¿Que sucedería si no lo hiciera?

¿Utiliza parte de tu tiempo en cosas que otro podría hacer por usted?

GENERE SU PLAN DE ACCION BASADO EN SU ANALISIS

6.2.4. Taller 5

El manejo del conflicto “Encontrando soluciones acertadas y asertivas”

6.2.4.1.Objetivos

1. Comprender el significado de conflicto y las estrategias para enfrentarlo
2. Realizar un auto análisis sobre las estrategias aplicadas a la solución de conflictos
3. Realizar ejercicios aplicados a la vida cotidiana

6.2.4.2.Programa: 4 horas

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 1 hora 30 minutos
4. Ejercicio 1 hora
5. Plan de Acción 30 minutos

6.2.4.3.Actividad

Instrucciones.

- **Se elige un objeto el cual es descrito por el grupo**
- **Se anota todo lo dicho**
- **Dentro de las descripciones se separa lo objetivo de lo subjetivo por ejemplo peso, tamaño, color de sensaciones que produce**
- **Se realiza el símil en una situación de conflicto**
- **Se sacan conclusiones**

6.2.4.4.Marco conceptual

Que es

El conflicto es un proceso que se inicia cuando una parte (individuo, grupo u organización), percibe que la otra parte (individuo, grupo u organización), frustra o intenta frustrar uno de sus intereses. A medida que ocurre el cambio, las situaciones se alteran y la cantidad y la calidad de los conflictos tienden a aumentar y a diversificarse. Los conflictos exigen innovación para encontrar las soluciones.

El conflicto se presenta como un proceso cuando ocurren dos condiciones:

1. Percepción de la incompatibilidad de objetivos. Por ejemplo “bajo los precios y me quedo con el cliente” o “sostengo el precio y favorezco a los compañeros de mi gremio”. O mis objetivos o los objetivos del gremio.
2. Percepción de interferencia. Por ejemplo trabajo y familia, mi negocio interfiere con el negocio del otro

“Conflicto significa la existencia de ideas, sentimientos, actitudes o intereses antagónicos que pueden entrar en choque. Siempre que se hable de acuerdo, aprobación, coordinación, resolución, unidad, consentimiento, consistencia, armonía, debe recordarse que estas palabras presuponen la existencia de sus términos opuestos, como desacuerdo, desaprobación, disensión, desentendimiento, incongruencia, discordancia, inconsistencia, oposición, locuaz significa conflicto.”

Los conflictos pueden ser:

- **Intrapersonales:** Ocurren cuando la persona se enfrenta con objetivos individuales
- **antagónicos:** ocuparse de un objetivo con certeza frustrará la atención de otro.

· Interpersonales: Ocurren cuando la persona se enfrenta con objetivos individuales que chocan con objetivos individuales de otra persona con la cual convive o participa en alguna actividad.

El conflicto puede tener resultados constructivos o destructivos para las partes involucradas:

Resultados Constructivos

1. El conflicto despierta sentimientos y estimula energías. Lleva a las personas a estar más atentas, esforzarse más y ser accesibles. Esta estimulación de energías origina curiosidad e interés en descubrir mejores medios de realizar tareas y nuevos enfoques para la solución de problemas.
2. El conflicto fortalece sentimientos de identidad: Cuando un grupo entra en conflicto se vuelve más unido y mejor identificado con sus objetivos e intereses. La cohesión generalmente aumenta la motivación por el desempeño de la tarea del grupo. Si el grupo “Gana”, sus miembros estarán más motivados para trabajar en equipo.
3. El conflicto despierta la atención ante los problemas: A menudo el conflicto es un medio de llamar la atención hacia los problemas existentes.
4. El conflicto pone a prueba la balanza del poder. Puede conducir a la aplicación de recursos, para su resolución, ajustando diferencias de poder entre las partes involucradas.

Resultados destructivos

1. El conflicto desencadena sentimientos de frustración, hostilidad y ansiedad. Como las partes involucradas ven que sus esfuerzos están bloqueados por las demás, frente a la presión por ganar, la atmósfera creada genera un clima estresante de frustración y hostilidad que puede perjudicar el juicio y la habilidad en el desempeño de tareas, como también afectar el bienestar de las personas implicadas.
2. El conflicto aumenta la cohesión grupal. Con el aumento de la cohesión aumenta la presión social para que las personas se conformen o se acomoden a los objetivos del grupo o de la parte implicada. Esto disminuye la libertad individual, haciendo que el grupo pierda eficacia en cuanto a su desempeño.
3. El conflicto desvía energías hacia sí mismo. Gran parte de la energía generada por el conflicto está dirigida y se gasta en sí mismo, en oposición a la energía que podría aplicarse en la realización de un trabajo productivo. De este modo, ganar un conflicto se vuelve un objetivo más importante que trabajar con eficacia.
4. El conflicto lleva a una parte a bloquear la actividad de otra. Un comportamiento característico del episodio de conflicto entre las partes es el bloqueo de las actividades de la otra parte y la negativa a cooperar con ella. Esto lleva a un atraso en el desempeño del sistema total.
5. El conflicto se autoalimenta y perjudica las relaciones entre las partes. El conflicto influye en la naturaleza de las interrelaciones existentes entre las partes, perjudicando la comunicación entre ellas y distorsionando sus percepciones y sentimientos. Cada parte, a medida que aumenta el conflicto, tiende a estereotipar y a ver a la otra como “enemiga”, atribuyéndole motivos e intenciones negativas. Con esto se fortalecen las percepciones y los sentimientos de que los objetivos e intereses de la otra parte son incompatibles con los propios y de que no se puede cooperar con la otra parte. Así el conflicto se realimenta: las comunicaciones y las distorsiones perceptivas tienden a ampliar el conflicto, el cual a su vez maximiza sus efectos negativos y destructivos.

Para que sirve

Conocer aspectos básicos sobre como resolver o transformar conflictos ayuda a orientar concientemente su manejo.

Se puede decidir:

- **Ganar/perder.** Utilizando varios métodos, una de las partes consigue vencer en el conflicto, alcanzando sus objetivos y frustrando a la otra parte en su tentativa de alcanzar los suyos. De este modo, una parte gana en tanto la otra pierde.
- **Perder/perder:** Cada una de las partes desiste de algunos objetivos por medio de alguna forma de compromiso. Ninguna de las partes alcanza todo lo que deseaba. Las dos desisten de alguna cosa, es decir, las dos pierden.
- **Ganar/ganar:** las partes consiguen identificar soluciones satisfactorias para sus problemas, permitiendo que las dos alcancen sus objetivos deseados. El éxito, tanto en el diagnóstico como en la solución, hace que las dos partes ganen o las dos venzan.”

Como aplicarlo en nuestra vida diaria

Se puede decidir diferentes formas de afrontar los conflictos:

- **Cooperación:** Se basa en la confianza y en la credibilidad mutua. La solución es de tipo Gana / Gana.
- **Negociación:** Se basa en el intercambio de beneficios entre las dos partes o en el compromiso de actuar de una forma determinada. La solución es de tipo Gana / Gana.
- **Competencia:** Se basa en la lucha por obtener el beneficio propio, sin tomar en consideración el perjuicio que se derive para la contraparte. La solución es de tipo Gana / Pierde o Pierde / Pierde.

Como artesanos es necesario buscar posiciones de gana/gana interiorizarlas pues en ocasiones su individualismo extremo, incide en que todos pierden.

Principios Básicos:

1. Las personas actúan en beneficio de sus intereses.
2. Las personas responden a las presiones que afectan sus intereses.
3. Quienes consiguen de otros lo que quieren ejercen poder. El poder productivo tiene en cuenta el interés de ambas partes y el poder destructivo satisface únicamente los intereses del más fuerte.
4. Para resolver los conflictos, las personas necesitan desarrollar habilidades que les permitan encontrar soluciones creativas de tipo Gana / Gana.
5. El tratamiento de los conflictos se basa en el análisis objetivo de los hechos y circunstancias que los generan o que los rodean.
6. Frente a un conflicto se puede optar por una de estas estrategias:
 - **Huir:** No preocuparme por mis intereses ni por los de la contraparte. El conflicto sigue sin solución.
 - **Reprimir:** Hacer uso de la presión o de la fuerza para favorecer mis intereses, en detrimento de los intereses de la contraparte. Genera deseos de venganza.
 - **Facilitar:** Abandonar la situación o ceder a favor de la contraparte, así yo salga perjudicado. Disminuye la autoestima.
 - **Confrontar:** Analizar abierta y objetivamente el problema y proponer soluciones que beneficien a ambas partes. Se consolida la responsabilidad y la madurez personal y se soluciona el conflicto en forma favorable para todos.

7. Cuando la confrontación es exitosa, las partes en conflicto llegan a un compromiso mutuo a través de una negociación.
8. El conflicto sólo se resuelve si los compromisos adquiridos en la negociación se cumplen.
9. Lo fundamental no es prevenir los conflictos sino hacerlos productivos (G/G) y no destructivos (G/P ó P/P).”

Algunos principios para resolver un conflicto

1. Con quién es su conflicto?
 2. A qué conducta específica se opone Usted? (Describa los hechos; no emita conceptos, opiniones ni apreciaciones personales, Cite cosas específicas por ejemplo: “Cada vez que le pido un informe se niega a hacerlo”
 3. Qué circunstancias rodean los hechos objeto de conflicto? Por ejemplo. En qué situación se presentaron, con ocasión de qué, qué estaba presente, qué otras cosas sucedieron para que el conflicto aflorara.
 4. Cuáles son sus sentimientos acerca de la conducta conflictiva? No exprese sentimientos acerca de la persona sino de la conducta.
 - 5.Cuál es su estrategia para tratar el conflicto? Cómo, cuando, dónde, ante quién hacerlo, etc.
 - 6.Cuál es su parte de responsabilidad en el problema? ¿Qué ha hecho usted?. ¿Que pueda modificar la posición de la otra persona?
 7. Qué solución benéfica para ambas partes propone Usted?.
- Tome en cuenta las cosas positivas que la otra persona aporta y que les permiten emprender un trabajo conjunto para salir del problema.
- Recuerde que los conflictos dejan huellas y de su manejo depende superarlos y transformarlos en desarrollo y nuevas oportunidades.

9.3 Capítulo III

7.3.4. Taller 1

Manejo del cambio “Ganando flexibilidad, y apertura hacia nuevas experiencias”

7.3.1.1 Objetivos

1. Proporcionar conceptos básicos sobre cambio.
2. Inducir en los participantes a procesos de autorreflexión, sobre su adaptación y adopción del cambio.
3. Inducir a los participantes a que desarrollen un plan de acción sobre sus propios compromisos de cambio.

7.3.1.2. Programa

6. Actividad: 30 minutos
7. Construcción de expectativas: 30 minutos
8. Construcción de conceptos básicos 1 hora 30 minutos
9. Ejercicio 1 hora
10. Plan de Acción 30 minutos

7.3.1.3 Actividad

■ **Cada participante va a imaginar el proceso de transformación de huevo a larva a crisálida y a mariposa**

■ **Se lee la lección de la mariposa**

Un día, una pequeña abertura apareció en un capullo; un hombre se sentó y observó por varias horas como la mariposa se esforzaba para que su cuerpo pasase a través de aquel pequeño agujero. Al cabo de un tiempo, pareció que ella ya no lograba ningún progreso. Que había ido lo más lejos que podía en su intento y que no podría avanzar más.

Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa: tomó una tijera y cortó el resto del capullo. Así, la Mariposa salió fácilmente. Pero su cuerpo estaba atrofiado, era pequeño y tenía las alas aplastadas.

El hombre continuó observándola porque esperaba que, en cualquier momento, sus alas se abrierán, se agitarían y serían capaces de soportar el cuerpo, el que a su vez, iría tomando forma. ¡Nada ocurrió!

En realidad, la mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo deforme y alas atrofiadas. Ella nunca fue capaz de volar.

Lo que el hombre, en su gentileza y voluntad de ayudar, no comprendía, era que el capullo apretado y el esfuerzo necesario para que la mariposa pasara a través de la pequeña abertura, era el modo por el cual Dios hacía que el fluido del cuerpo de la mariposa llegara a las alas, de tal forma que ella estaría pronta para volar una vez que estuviera libre del capullo.

Algunas veces, el esfuerzo es justamente lo que precisamos en nuestra vida. Si se nos permitiera pasar a través de nuestras vidas sin obstáculos, seríamos lisiados.

¡No tendríamos la fuerza que podríamos haber tenido, y nunca podríamos volar!

■ **Se sacan conclusiones sobre aspectos esenciales para el cambio**

7.3.2.4. Marco conceptual

Que es

Cambio es el proceso de dejar de ser. El cambio para los seres humanos siempre implica aspectos que tienen en cuenta sus actitudes, las creencias, los paradigmas o modelos mentales.

Los autores que estudian el cambio lo clasifican en cambios: de crecimiento, transición y transformación:

- **En los cambios de crecimiento** no se modifica el ser sino que se amplía, se potencia lo que ya existía y se le da una dimensión mayor, existe una visión explícita de cual debe ser el resultado final, se tiene así mismo la sensación de que el proceso de cambio estará bajo control, de acuerdo con un plan establecido.

La identidad en los cambios de crecimiento

El cambio de crecimiento suele estar alentado por una motivación interna para confirmar lo que se es, en comparación con los otros tipos de cambio, el cambio de crecimiento es el que afecta menos a la identidad y, en cierta medida la potencia. Tal vez sea por esto que comporta menos riesgo y resulta más fácil de realizar. También es el que produce menos tensión y el que plantea menos problemas de adaptación. Los cambios de crecimiento representan una reafirmación de la identidad, el crecimiento implica ir a más, sin dejar de ser lo que uno es y sin tener que moverse demasiado respecto de donde se está.

- **Los cambios de transición** modifican parte de la estructura interna, los paradigmas básicos no se modifican, la realidad y la forma de apreciarla sirven de base para concebir las situaciones nuevas. Este tipo de cambio es necesario cuando existe un cambio externo que presiona los cambios internos. Los cambios de crecimiento y de transición solo afectan algunos aspectos

Los cambios de transición constan de tres etapas:

- el punto de partida, el cual requiere un análisis actual del aspecto a modificar
- el período de transición durante el que se reorganiza la estructura, y
- la nueva situación de llegada.

La identidad en los cambios de transición

En la mayor parte de los cambios de transición se modifican las relaciones con otras personas y se desestructuran situaciones sociales dentro de las que la persona se adaptaba, los cambios pueden ser positivos para mejorar o negativos considerando que se pierde algo que se tenía, se modifica lo que se era.

En el contexto de la situación nueva, el concepto que se tenía de uno mismo necesita ser reformulado y es posible incluso que sea necesario no utilizar habilidades y adquirir competencias y habilidades nuevas que se hace indispensable incorporar.

- **Los cambios de transformación** representa una auténtica transfiguración, al realizarse, se modifican substancialmente la manera de pensar, las creencias, las estrategias, los sentimientos, los valores y todo aquello que conciente o inconscientemente se tenía asumido como lo que era "bueno", "acertado" "válido". El cambio de transformación es el más profundo y complejo de todos, se transfigura la persona en sus características, estos cambios afectan globalmente en su conjunto, una vez está en marcha, se empieza a ver la realidad de otra manera, se percibe otra

forma, incluso cambia la percepción que se tiene de sí mismo. Es importante precisar que en este tipo de cambio por lo general no se tiene una idea clara del resultado final.

La identidad en los cambios de transformación

Ningún cambio resulta más profundo para la identidad que el cambio de transformación. se estructuran características a partir de nuevos conceptos y paradigmas que pueden ser muy distintos a los iniciales.

Como se expuso en el taller sobre actitud las creencias y los paradigmas proporcionan numerosos puntos de referencia, son uno de los principales anclajes de la identidad. Por tanto bajo el efecto de un cambio importante de paradigmas o modelos mentales, la identidad.

Para que sirve

El cambio representa un alerta, en estos momentos aparecen mecanismos de defensa primarios, los cuales inconscientemente nos preservan de los efectos que los cambios podrían generar. Es parte de la naturaleza humana, resistir al cambio

El fenómeno de resistencia al cambio ha sido muy estudiado como parte del comportamiento de las personas ante; se destaca el aspecto emocional que se expresa con mayor énfasis y por lo general en este proceso se pueden distinguir cuatro etapas:

1. Etapa 1.- Negación o impacto inicial: en la que el individuo percibe un peligro generado por el cambio, siente ansiedad, se le dificulta dominar la nueva situación y prefiere quedarse en el pasado. Este primer momento demanda mucha energía y genera condiciones de stress
2. Etapa 2.- Defensa: el individuo se aferra a las costumbres y tradiciones evitando la realidad, reaccionando con apatía o ira y prácticamente se niega a cambiar, sin embargo puede empezar a realizar una valoración de las ventajas y desventajas que ofrece el cambio y comenzar la etapa de aceptación.
3. Etapa 3.- Aceptación: en esta etapa las respuestas pueden percibirse ineficaces, y la persona se siente impotente para impedir el cambio, sin embargo comienza a buscar soluciones y a desarrollar nuevas habilidades.
4. Etapa 4.- Adaptación o asimilación: cuando las consecuencias del cambio se hacen evidentes y provocan satisfacciones en el individuo, dando nuevamente sentido a su vida.

Aquí es importante reconocer las diferentes causas de la resistencia, las que se pueden agrupar en tres niveles:

- 1.- Resistencias ligadas a la personalidad: autoestima baja, creencias inadecuadas, hábitos, miedo a lo desconocido, preferencia por la estabilidad, percepción selectiva, satisfacción de necesidades, identificación con la situación actual.
- 2.- Resistencias ligadas al sistema social: conformidad, intereses y derechos que adquiridos que se pueden perder, valores sociales muy arraigados.
- 3.- Resistencias ligadas al modo de implementación del cambio, el tiempo y los medios proporcionados para integrar el cambio, así como la credibilidad del agente de cambio.

En suma, los elementos anteriores permiten señalar que cada ser humano es responsable de su propia actitud hacia el cambio y en su manejo reflejara aspectos propios de su personalidad

Como aplicarlo a la vida cotidiana

Para cambiar hay que entender primero qué es cambiar, ya que este término significa modificar la forma común, la conocida por otros, requiere de un fin y de un inicio. Todo cambio requiere modificar nuestra conducta, nuestro comportamiento y hacer una revisión amplia y franca de nuestro quehacer como personas.

El manejo del cambio es una actitud que implica una percepción, un sentimiento y un pensamiento, es decir, debe estar inmerso en nuestra conciencia y observarse como una necesidad para adaptarse al entorno. Para propiciar el cambio con vehemencia, confianza y seguridad debe existir la motivación vista ésta como la voluntad para hacer un gran esfuerzo para alcanzar las metas, condicionado por la capacidad individual para satisfacer alguna necesidad personal, que al final permite el logro o la satisfacción

Según lo anterior, las fases fundamentales para el proceso de cambio son:

1. Comprensión y desarrollo de la necesidad de cambio.
2. Desarrollo de las relaciones de cambio, cuál cambio es el que se quiere.
3. Proceso real de moverse hacia el cambio
4. Intento de estabilización de la situación provocada
5. Mantenimiento, es decir, cuando se esté dando el cambio no dejarlo estático sino que hay que proceder a alimentarlo con ideas.

Es necesario reconocer que existen maneras de reducir las restricciones y temores hacia el cambio como son:

- Asumir una actitud experimental y curiosa, volver a sentirnos niños verlo como una como un beneficio no como una amenaza.
- Exponernos de manera gradual a los procesos, no hacerlo en forma impulsiva, sino planeada.
- Hacer un análisis de nuestras propias capacidades y destrezas para la nueva situación.

Pues la mayoría de las veces queremos cambiar a los demás, sin hacerlo nosotros, para ello veamos:

“Cuando era joven y libre, y mi imaginación, no tenía límites, soñaba con cambiar al mundo. Cuando me volví más viejo y más sabio descubrí,

Que el mundo no cambiaría, así que acorté mis anhelos un poco y decidí solo cambiar mi país. Pero éste también parecía inmutable.

Cuando entré en el ocaso de mi vida, en un último y desesperado intento,

Decidí cambiar solo a mi familia, a los que estaban más cerca de mí,

Pero, igualmente ellos no cambiarían.

Y, ahora, mientras me encuentro en mi lecho de muerte, repentinamente me doy cuenta:

Si hubiera podido cambiarme a mi mismo, entonces por el ejemplo. Hubiera cambiado a mi familia. Por su inspiración y valor hubiera entonces podido cambiar a mi país,

Y, a lo mejor, tal vez hubiera podido cambiar al mundo...”

**EJERCICIO N° 1
MANEJO DEL CAMBIO**

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible

Todos los seres humanos estamos continuamente expuestos a cambios externos que influyen en nuestras propias características y terminan siendo determinantes para que cambiemos internamente, desde nuestro ser. La reflexión que se va a realizar es sobre nuestros propios cambios para lo cual:

- **Recuerde algunos cambios en los que ha fortalecido sus cualidades o características. Describalos**_____

- **Recuerde algunos cambios que hayan representado para usted transformación donde haya tenido que romper con lo que tenía y haber adquirido aspectos o características nuevas.**

- **Recuerde algún cambio que crea que lo transformó, después de ese suceso ha sido diferente, cambiaron sustancialmente creencias, paradigmas, sentimientos, valores. Relate su experiencia y sus sentimientos**

*No es el más fuerte de la especie el que sobrevive, ni el más inteligente, sino aquel que mejor responde al cambio.
– Charles Darwin*

**PLAN DE ACCIÓN N°1
MANEJO DEL CAMBIO**

Realice su propio plan y el seguimiento de sus acciones, recuerde que solo si lo convierte en hábito obtiene resultados:

Pregúntese:

- **Como es su comportamiento ante el cambio?**
- **Identifica algunas creencias que lo limitan para cambiar?**
- **Que hábitos debe revisar para abrir la oportunidad al cambio?**

Analice también el resultado del ejercicio anterior.

| QUE METAS DE MEJORAMIENTO MANEJO DEL CAMBIO | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | LOGROS ESPERADOS |
|--|-----------------------------|---|-----------------------------|
| | | | |

7.3.2. Taller 2

Actitud “Fortaleciendo mis actitudes positivas”

7.3.3.2 Objetivos

1. Proporcionar conceptos básicos sobre la actitud.
2. Reflexionar para hacer conciencia sobre nuestras actitudes e identificar las barreras que impiden el cambio de actitudes negativas hacia actitudes positivas
3. Realizar un plan de acción para el mejoramiento personal de actitudes negativas

8.3.3.2 Programa

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 45 minutos
 - a. Definición de actitud
 - b. Características básicas
4. Ejercicio de autodiagnóstico N°1 A
 - Escala de actitudes disfuncionales de Weisman 30 minutos
 - Construcción de teoría sobre creencias disfuncionales. 45 minutos
 - Calificación e interpretación individual. 30 minutos
5. Construcción de conceptos 45 minutos (en grupos máximo de 5 integrantes)
 - Como afecta la actitud las creencias disfuncionales
6. Ejercicio de autodiagnóstico N° 1B
 - Escala pensamientos automáticos 30 minutos
 - Construcción de teoría s 45 minutos
 - Calificación e interpretación individual. 30 minutos
7. Construcción de conceptos 45 minutos (en grupos máximo de 5 integrantes)
 - Como afecta la actitud los pensamientos automáticos
10. Plan de Acción 30 minutos
11. Conclusiones 30 minutos

7.3.4.1. Actividad

- Imagínese que usted esta parado en el garaje de su casa, un vecino al cual conoce como una persona con problemas, mucho mas joven que usted, le arrebató su cartera, le dice que usted le ha robado las ideas, sale corriendo y se encierra en la casa , sin abrir .
- Que piensa usted? Exprese su pensamiento
- Que siente?
- Que hace?
- Discusión grupal
- Conclusiones

7.3.1.4. Marco conceptual

Que es

Una actitud es una forma de respuesta, a alguien o a algo aprendida y relativamente permanente, una tendencia, disposición o inclinación para actuar en determinada manera o el preámbulo para ejercer una conducta. El término "actitud" ha sido definido como "reacción afectiva positiva o negativa hacia un objeto o proposición abstracto o concreto denotado".

Las actitudes se componen de 3 elementos: lo que piensa (componente cognitivo), lo que siente (componente emocional) y la tendencia a manifestar los pensamientos y emociones (componente conductual). Por ejemplo podemos hablar de la actitud hacia la moda o la actitud hacia la vida o hacia cualquier objeto o hacia un color determinado, los ejemplos serian infinitos, todos tenemos determinadas "actitudes" ante los objetos que conocemos, y formamos actitudes nuevas ante los objetos que para nosotros son también nuevos.

Las actitudes son aprendidas y pueden ser diferenciadas de las motivaciones, tienden a permanecer bastantes estables con el tiempo y son dirigidas siempre hacia un objeto o idea particular, raras veces son asunto individual; pues durante el proceso de crianza y con la experiencia vamos adquiriéndolas y generalmente son tomadas de los grupos con quienes convivimos. En efecto, las actitudes pueden haberse formado desde los primeros años de vida y haberse reforzado después. Otras actitudes se aprenden de la sociedad, como es el caso de la actitud negativa ante el robo y el homicidio; por último otros dependen directamente del individuo.

Cuando iniciamos un proceso de análisis de las actitudes es importante reconocer que las actitudes son:

- nuestra propia creación.
- resultado de nuestras experiencias.
- los cimientos de la motivación.

Y no son:

- lo mismo que la realidad, así que son modificables
- lo mismo que la conducta, así que no las podemos ver, pero las podemos deducir.

Y que las actitudes están:

- en continua transformación
- influenciadas por la realidad circundante

Cuando no podemos cambiar el entorno para adecuarlo a las actitudes del otro el único elemento sobre el que podemos trabajar son sus actitudes.

Para que sirve

Los principios básicos de las actitudes nos dicen que cada uno de nosotros es responsable de sus propias actitudes. Si nuestras actitudes son nuestra propia creación la única persona que las puede cambiar soy yo mismo. Al mismo tiempo, ninguno de nosotros es un sistema cerrado, creamos nuestras actitudes para entender el mundo que nos rodea y, por tanto, nuestras actitudes están permanentemente abiertas a la influencia del entorno, el entorno influye en nuestras actitudes y cada uno influye en quienes conforman su entorno

Eso hace que las actitudes estén en continua transformación, para darnos cuenta de como y cuanto hemos cambiado nuestra manera de pensar sobre un tema concreto, solo debemos recordar el pasado, las cosas que creemos a los 5 años no tienen mucho que ver con las cosas que creemos a los 10, no digamos a los 30. Por lo tanto, el problema no es tanto conseguir que el otro cambie de actitud, sino conseguir que cambie en la dirección deseada

Como artesanos es indispensable hacer un conciente análisis de creencias y barreras que no permiten avanzar en el desarrollo de cada uno y del sector en general por lo tanto su aplicación y análisis debe ser profundo para que lleve a la toma de conciencia y al cambio.

Como aplicarlo en nuestra vida diaria

Una vez formada la actitud, es necesario trabajar para que se modifique, ello depende en gran medida del hecho de que muchas creencias, convicciones y juicios se remiten a la familia de origen.

Expertos en el tema destacan que toda persona tiene creencias, algunas de ellas son racionales, adecuadas, producto del análisis, porque permiten conseguir las metas se expresan en forma de deseos, gustos o preferencias, son flexibles y llevan a que la persona a que se sienta bien, otras son las creencias denominadas irracionales por no ser producto de reflexión por parte de las personas, impiden lograr las metas y los propósitos, por lo general estas se exponen en forma absoluta, son rígidas e inflexibles, son las llamadas “obligaciones” y “deberías” que son sentidas como imposiciones.

Los autores han formulado un listado de creencias irracionales y la forma de afrontar estas creencias que no ayudan a superarlas y racionalmente que sería adecuado; las cuales se exponen a continuación

1. No debo ser rechazado o criticado por la gente que es importante en mí vida (parientes, pareja, amigos, jefes, compañeros, etc.) porque sí ocurriera sería algo tremendo y no podría soportarlo".

Forma de afrontar el rechazo: -No hacer nada- ocultándose -La imposición, ir a la defensiva, comportamiento agresivo o manipulador

Racionalmente

-No se puede caer bien a todo el mundo

-Es importante diferenciar lo que es la persona de lo que la persona hace

2. "No debo fracasar en las tareas importantes (en el trabajo, la escuela, el deporte, el sexo, las relaciones sociales, etc.), y si lo hago es terrible y no podré soportarlo

-¡Viva el perfeccionismo!, Excesivamente preocupados por no meter la pata.

-”Se aprende mas de los fracasos que de los aciertos”

Racionalmente “somos falibles e imperfectos “ “no tenemos que culparnos de los errores”

3. "Los personas y las cosas tienen que ser siempre como yo quiera que sean, y si no lo son es tremendo, terrible y espantoso. ¡Yo no puedo tolerarlo!". “Todo tiene que salir como yo quiero”

“Me tienen que tratar con justicia”

“Se pueden introducir cambios y solucionar las cosas”

Racionalmente No crearse falsas expectativas, no todo puede salir como yo quiero

4. "Si sucede cualquiera de las tres primeras situaciones (si no me aprecian o respetan, si fracaso o si las cosas no salen como yo quiero, o al menos justamente), entonces ¡siempre culparé a alguien por ello!, ¡han actuado mal, no tendrían que haber obrado así, y son gente mala por actuar de una manera tan terrible!". Culpabilizar a alguien por ello o culpabilizarme, generar culpa ,rabia.....

Racionalmente Todo el mundo tiene derecho a equivocarse

5. "Mi felicidad esta totalmente fuera de mi control pues depende completamente de circunstancias externas".

Racionalmente Mi felicidad no depende de cosas externas

6. "¡Existe la solución ideal y adecuada para cada problema y debo encontrarla ahora mismo, de lo contrario esto será una catástrofe!".

Racionalmente Todo tiene una solución realista, ante la toma de decisiones valorar las ventajas y los inconvenientes hay que ejercitar la elección continuamente, la certeza absoluta no existe

7. "Es más fácil evitar las responsabilidades y las situaciones difíciles que enfrentarlas

Evitar las responsabilidades y las situaciones difíciles. Encontrar siempre la disculpa para no hacer lo que nos proponemos.

Racionalmente La confianza en uno mismo se obtiene en afrontar nuevos retos y es normal sentir cierto miedo al iniciarlos

8. "Sí nunca me involucro ni me implico en nada y me mantengo apartado, nunca seré desgraciado". "Es tan cansado vivir que uno acaba muriendo al hacerlo"

Racionalmente: Es importante reconocer que toda situación tiene aspectos positivos y negativos y trae satisfacciones, el aislamiento evita el crecimiento.

9. "Mi pasado y las cosas terribles que me sucedieron cuando era un niño, o en mi última relación, o en mi último empleo, son las que me hacen actuar y sentir ahora de esta manera". "Un efecto no puede subsistir si la causa ha desaparecido"

Racionalmente "Recuerda tu hoy es tu pasado de mañana y que puedes empezar hoy mismo a crear un pasado mejor que el que has conocido"

10. "Las personas han de prepararse para lo peor que les pueda ocurrir dándole vueltas constantemente a toda clase de calamidades "Prepararse para sufrir"

Racionalmente Ocuparse mejor que preocuparse.

Al igual que estos autores han listado creencias que resultan siendo disfuncionales otros autores han descubiertos pensamientos automáticos causantes de sufrimiento y que representan barreras para una actitud positiva, los cuales se describen a continuación

- Los pensamientos automáticos son involuntarios, entran de manera automática en la mente, no son pensamientos reflexivos ni productos del análisis o razonamiento de una persona sobre un problema. Al contrario son "reacciones espontáneas" ante determinadas situaciones donde aparecen fuertes sentimientos.
- Con frecuencia se expresan en forma de palabras como "debería, tendría que..". Aparecen a menudo como obligaciones que nos imponemos a nosotros o a los demás en forma de exigencias intolerantes. Un atleta en un entrenamiento entró un segundo por debajo de su marca, y rápidamente pensó: "No debería haber tenido ese fallo", apretando sus puños y mandíbula y sintiéndose irritado consigo mismo. Están presentes los aspectos cognitivos, emotivos y de conducta.
- Tienden a dramatizar o "exagerar las cosas". A menudo hacen que la persona realice supuestos o vaticine lo peor para ella. "Y si ocurre.....".
- Hacen que cada persona adopte una forma o cristal por donde interpreta los acontecimientos de forma rígida. Las cosas son según el prisma por donde se miran. Así, ante un mismo acontecimiento cada persona lo interpreta a su manera creyendo "tener la razón", sin atender a otros datos o valoraciones distintas.
- Los pensamientos automáticos son difíciles de controlar: Al no ser pensamientos racionales ni reflexivos, no se suelen comprobar con la realidad, y la persona que lo tiene los suele creer fácilmente.

- **Son aprendidos:** Son el reflejo momentáneo de actitudes y creencias aprendidas en la infancia o adolescencia, provenientes de la familia, la escuela y otras influencias sociales. Como en esos periodos aun no se ha desarrollado demasiado la capacidad racional de análisis de las personas, son asimilados con mayor facilidad y almacenados en la memoria humana "esperando" a ser disparados por situaciones con carga emocional.

Como los pensamientos automáticos producen errores del pensamiento, prismas recortados y desviados de los acontecimientos que ocurren, que suelen ser habituales y repetitivos, pueden ser agrupados en las llamadas *distorsiones cognitivas* en función de los errores que cometen.

- **Filtraje o abstracción selectiva:** consiste en seleccionar en forma de "visión de túnel" un solo aspecto de una situación, aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación y no se percata de otros que lo contradicen, por ejemplo un artesano va a una feria y tuvo una pelea con su compañero de exhibición, es lo único de lo que habla, olvida sus ventas, sus aprendizajes, se filtra lo negativo, lo positivo se olvida. Palabras claves para detectar esta distorsión son: "no puedo soportar esto", "no aguanto que...", "es horrible", "es insoportable".
- **Pensamiento polarizado:** consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las cosas se valoran como buenas o malas, blancas o negras, olvidando grados intermedios. Por ejemplo un artesano se somete a la evaluación del diseñador y el le habla de la gama de colores que no esta utilizando en sus productos. El artesano piensa soy un inútil, yo no sirvo como artesano. Otro ejemplo no fue elegido para una exhibición piensa "ya nunca lo vuelvo a intentar". Palabras claves para detectar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios y matices. Ejemplos: "fracasado", "cobarde", "inútil", etc..
- **Sobre generalización:** esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. Por ejemplo una persona mira su trabajo y le da una opinión negativa Piensa: "nunca venderé nada". Otra persona que se siente triste y piensa: "siempre estaré así". Palabras claves que indican que una persona esta sobregeneralizando son: "todo...nadie...nunca...siempre...todos...ninguno".
- **Interpretación del pensamiento:** se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo. Por ejemplo una persona nota como la miran unos extraños y piensa: "se que les pareció horrible mi producto". Otra persona esta esperando a otra en una cita y esta tarda cinco minutos y sin mediar prueba alguna, se le viene a su cabeza: "se que me está mintiendo y engañando". Palabras claves de esta distorsión son: "eso es porque...", "eso se debe a...", "se que eso es por...".
- **Visión Catastrófica:** consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo. Por ejemplo una persona esta viendo la estadística de accidente de trafico por la televisión y se le pasa por la cabeza: "y si me ocurriera a mi". Otra oye la noticia de que una persona perdió el control y se suicidó, y piensa: "¿y si me ocurre

a mi igual?". La palabra clave que suele indicar esta distorsión suele ser: "¿y si me ocurre a mí...?".

- **Personalización:** consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Por ejemplo: en el trabajo una persona tenía la impresión de que cada vez que el supervisor hablaba de que había que mejorar la calidad del trabajo se referían exclusivamente a él, esta persona pensaba: "se que lo dice por mí". Una mujer que escuchaba a su marido quejarse de lo aburrido del fin de semana, pensaba: "seguro que piensa que soy aburrida". Un tipo de personalización consiste en el hábito de compararse con otras personas de manera frecuente: "soy menos sociable que José", "a él le hacen caso pero no a mí". Palabras claves son: "lo dice por mí", "hago esto mejor (o peor) que tal".
- **Falacia de control:** consiste en como la persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida bien la persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida. Ejemplos: "si otras personas cambiaran de actitud yo me sentiría bien", "yo soy el responsable del sufrimiento de las personas que me rodean". Palabras claves son: "no puedo hacer nada por...", "solo me sentiré bien si tal persona cambia tal", "yo soy el responsable de todo..."
- **Falacia de justicia:** consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. Un artesano presenta sus productos y no lo eligen y sin evidencia piensa: "es injusto que no me hayan elegido". Otra piensa sobre su pareja: "si de verdad me apreciara no me diría eso". Palabras claves son: "¡no hay derecho a...", "es injusto que...", "si de verdad tal, entonces...cual".
- **Razonamiento emocional:** consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc.. Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos, las palabras claves en este caso son: "si me siento así..es porque soy/ o a ocurrido..."
- **Falacia de cambio:** consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos por ejemplo un artesano piensa: "Si Artesanías de Colombia hiciera....., vida sería mejor". Las palabras claves son: "si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa".
- **Etiquetas globales:** consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás casi siempre designándolos con el verbo "ser". Cuando etiquetamos globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, reduciéndolo a un solo elemento, esto produce una visión del mundo y las personas estereotipada e inflexible. Por ejemplo una persona piensa de las personas de alguna región en particular son "perezosos". En este caso las palabras clave "es una persona.....". Es el efecto de englobar bajo una etiqueta hechos distintos y particulares de modo inadecuado. Por ejemplo: un hombre cada vez que tenía ciertas dificultades para hablar con una mujer que le agradaba, se decía, "soy tímido, por eso me pasa esto". Las palabras claves son: "soy un", "es un", "son unos..".

- **Culpabilidad:** consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos. Por ejemplo una madre cada vez que sus hijos alborotaban o lloraban tendía a irritarse con ellos y consigo misma echándose la culpa de no saber educarlos mejor, otra persona que estaba engordando culpaba a su cónyuge por ponerle alimentos demasiado grasos. Otra característica de la culpa es que a menudo no lleva a la persona a cambiar de conducta sino solo a darle vueltas a los malos actos, en este caso las palabras claves aparecen en torno a : "mi culpa", "su culpa", "culpa de..".
- **Los deberías:** consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas, cualquier desviación de esas reglas u normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema. Algunos psicólogos han considerado que esta distorsión esta en la base de la mayoría de los trastornos emocionales, ejemplos de este caso son: un medico se irritaba constantemente con los pacientes que no seguían sus prescripciones y pensaba: "deberían hacerme caso"; eso impedía que revisara sus actuaciones o explorara los factores que podían interferir en el seguimiento de sus indicaciones un hombre estaba preocupado excesivamente por los posibles errores que podría cometer en su trabajo ya que se decía "debería ser competente y actuar como profesional, y no debería cometer errores".las palabras claves como puede deducirse son: "debería...", "no debería de..", "tengo que..", "no tengo que...", "tiene que..". Albert Ellis, uno de los psicólogos experto en estos temas, llama a este hábito "creencias irracionales" y las contrapone a las "creencias racionales" caracterizadas por lo que la persona desea o prefiere respecto a sus objetivos o metas. Afirma que los deberías producen emociones extremas y trastornos y los deseos personales derivados de las creencias racionales pueden producir malestar cuando no se consiguen, pero no de manera extrema como las exigencias de los "deberías", que además nos aleja de conseguir nuestros objetivos al marcarnos solo un camino rígido.
- **Tener Razón:** consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importa los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan. Una pareja discutía frecuentemente por la manera de educar a los hijos, cada uno se decía:"yo llevo razón, el/ella esta equivocado" y se enredaban en continuas discusiones con gran irritación de ambos. No llegaban a ningún acuerdo tan solo era una lucha de poder, de sobresalir con su razón particular. Las palabras claves que denotan esta distorsión son: "yo llevo razón", "se que estoy en lo cierto el/ella esta equivocado".
- **Falacia de recompensa divina:** consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará "mágicamente" en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad, creer que si oramos muchísimo vamos a vender mas, olvidando que es necesario conocer al cliente, sus gustos, realizar productos con calidad entre muchísimas acciones que podríamos generar. En este caso las palabras claves que indican esta distorsión son: "el día de mañana tendré mi recompensa", "las cosas mejoraran en un futuro".

El autor en el que nos sustentamos ha elaborado, en colaboración² (Ruiz y Luján, 1991) una escala para identificar los principales tipos de pensamientos automáticos agrupados en sus 15 distorsiones correspondientes, para profundizar sobre nuestros propios pensamientos usted puede administrarse la escala a si mismo y así detectar sus principales tipos de pensamientos automáticos.

¿Cómo actuar ante las creencias irracionales y /o negativas?

El primer paso es hacerse consciente de la influencia que tienen sobre nuestra conducta y emociones, estos pensamientos, reconocer que los pensamientos son esos monólogos que mantenemos con nosotros mismos interpretando la realidad que nos rodea y a nosotros mismos, pero son sólo hipótesis a demostrar, no siempre corresponden a la realidad sino a supuestos personales y subjetivos.

Por lo tanto lo primero es:

1. Identificar los pensamientos, determinar en qué medida son objetivas esas interpretaciones de la realidad, hasta qué punto son racionales. Y hasta qué punto son polizones que se han colado sin nuestro permiso y nos hacen sufrir sin razón. La alarma salta cuando nos producen emociones negativas como miedo, angustia o tristeza. Desenmascaremos entonces al polizón y examinémoslo sobre la racionalidad y la adecuación con la realidad.

2. Analizarlos, partiendo de que son sólo hipótesis a demostrar y que pensar algo no significa que sea cierto.

Cómo analizar si los pensamientos se ajustan a la realidad

¿Qué datos objetivos de la realidad apoyan e invalidan ese pensamiento?

¿Con qué argumentos se defendería ese pensamiento ante otra persona?

¿Qué probabilidad existe de que suceda lo que se piensa?.

¿Si lo tuviera otra persona, qué le diría yo para demostrarle que está en un error?.

¿Es esa la única forma de interpretar la situación o existen otras?

Cómo analizar si influyen en los estados emocionales y en las conductas

- ¿Me ayuda a conseguir mis objetivos?
- ¿Me hace bien o me hace daño?
- ¿Cómo influye en mi estado de ánimo?
- ¿Cómo influye en mi conducta?

Cómo analizar qué ocurriría si lo que se piensa fuera cierto.

- Incluso si lo que pienso es correcto ¿es realmente una catástrofe?
- ¿Qué consecuencias reales tendría para mí si ocurriera?
- Si es así, ¿está justificado que me descomponga tanto?
- Si lo malo ocurre, ¿será para siempre? ¿O algo temporal?

3. Cambiarlos: Tome la decisión de cambiar sus creencias inadecuadas esto le evitará sufrimiento, su premio será una vida mucho más tranquila, una mejor relación con usted mismo y con su entorno.

EJERCICIO N° 2 A ACTITUD

| ESCALA DE ACTITUDES DISFUNCIONALES DE WEISSMAN | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Señale el grado de acuerdo con estas actitudes. Asegúrese de elegir solo una respuesta para cada frase. No hay respuestas "acertadas" ni "equivocadas". Solo queremos saber lo que usted piensa acerca | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *Totalmente en desacuerdo.....=0 *Moderadamente en desacuerdo.....=1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *Dudoso.....=2 -*Moderadamente de acuerdo.....=3 | | | | | |
| *Completamente de acuerdo.....=4 | | | | | |
| 1. Ser criticado hace que la gente se sienta mal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Es mejor que renuncie a mis propios intereses para agradar a otras personas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Para ser feliz necesito que otras personas me aprueben y acepten | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Si alguien importante para mí espera que yo haga algo determinado, debo hacerlo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Mi valor como persona depende, en gran medida, de lo que los demás piensen de mí. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. No puedo ser feliz si no me ama alguien | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Si a otras personas no les gustas, serás menos feliz. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Si la gente a la que quiero me rechaza, es porque me estoy equivocando en algo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Si una persona a la que amo, no me corresponde, es porque soy poco interesante | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. El aislamiento social conduce a la infelicidad. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Para considerarme una persona digna, debo destacar, al menos, en algún área importante de mi vida. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Debo ser útil, productivo o creativo, o la vida no tiene sentido | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Las personas que tienen buenas ideas son más dignas que quienes no la tienen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. No hacer las cosas tan bien como los demás significa ser inferior. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Si fallo en mi trabajo soy un fracasado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Si no puedo hacer algo bien, es mejor que lo deje. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Es vergonzoso exhibir las debilidades de uno. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Cualquier persona debería intentar ser la mejor en todo lo que hace | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Si cometo un error debo sentirme mal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Si no tengo metas elevadas es posible que acabe siendo un secundón. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Si creo firmemente que creo algo, tengo razones para esperar conseguirlo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Si encuentras obstáculos para conseguir lo que deseas, es seguro que te sentirás frustrado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Si antepongo las necesidades de los demás a las mías, me ayudarán cuando necesite algo de ellos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Si soy un buen marido (o esposa), mi conyuge debe amarme. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Si hago cosas agradables para los demás, ellos me respetarán y me tratarán tan bien como yo les trato. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Debo asumir responsabilidades de cómo se comporta y siente la gente cercana a mí. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Si critico a alguien por su forma de hacer algo y se enfada o se deprime, esto quiere decir que le he trastornado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Para ser una persona buena, valiosa, moral, tengo que tratar de ayudar a cualquiera que lo necesite | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Si un niño tiene dificultades emocionales o de comportamiento, esto significa que sus padres han fallado en algo importante. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Tengo que ser capaz de agradar a todo el mundo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. No creo que sea capaz de controlar mis sentimientos si me ocurre algo malo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. No tiene sentido cambiar las emociones desagradables, puesto que son parte válida e inevitable de la vida diaria. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Mi estado de ánimo se debe, fundamentalmente, a factores que están fuera de mi control, tales como el pasado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Mi felicidad depende, en gran medida, de lo que me suceda. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. La gente señalada con la marca del éxito (aprobación social, fama, riqueza..) está destinada a ser más feliz que aquellas personas que no presentan esas marcas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Hoja de corrección | |
|---|--------|
| Sume el total para cada grupo de creencias: | |
| 1 .Aprobación:..... De la actitud 1 a la 5..... | Total= |
| 2 .Amor:..... De la actitud 6 a la 10..... | Total= |
| 3 .Ejecución:..... De la actitud 11 a la 15..... | Total= |
| 4 .Perfeccionismo:..... De la actitud 16 a la 20..... | Total= |
| 5 .Derecho sobre los otros:..... De la actitud 21 a la 25..... | Total= |
| 6 .Omnipotencia:..... De la actitud 26 a la 30..... | Total= |
| 7.Autonomía:..... De la actitud 31 a la 35..... | Total |
| <p>Interpretación: Para cada grupo de creencias que sume un total de 15 o más puntos se considera que la persona debe hacer un analisis sobre los obstaculos o barreras que representa este tipo de pensamiento para su actitud positiva.</p> | |
| 1-Aprobación: | |
| Describe a personas pendientes de obtener la aceptación de las otras personas, incluso rechazando sus deseos personales, y muy sensible a las señales de critica, desaprobación entre otras . | |
| 2-Amor: | |
| Describe a personas que se valoran en función del amor de otras personas. Esto le genera una extrema dependencia y una baja autoestima cuando creen no tenerlo o ser rechazados. | |
| 3-Ejecución: | |
| La persona estará extremadamente pendiente de ser competente en sus tareas poniendo su valor en manos de los resultados conseguidos, expuestos y pendientes de las situaciones que consideran como fracasos y excesivamente centrados en el trabajo, olvidando otros aspectos de la vida como el ocio o la diversión. | |
| 4-Perfeccionismo: | |
| La persona estará excesivamente pendiente de no cometer errores en sus actividades, se exigirá hacerlo todo sin falta, y ante la minima desviación se valorará negativamente a si misma, de manera rigida, o a otros si no cumplen con sus normas. Su actitud general será de rigidez con poca flexibilidad ante los cambios de la vida. | |
| 5-Derecho sobre otros: | |
| La persona creará de manera egocentrica (centrada en si misma) que tiene unos derechos que los otros deben de corresponder, olvidandose de los propios derechos y deseos de los demás que no tienen porqué coincidir con los personales. Será facil presa de la ira. | |
| 6-Omnipotencia: | |
| La persona se creará excesivamente responsable de la conducta y los sentimientos de las otras personas con las que se relacionan, como si aquellas dependieran como "bebes" de ella. Se olvidará y hasta anulará las decisiones de los demás. No tendrá en cuenta que los demás son responsables de si mismos. | |
| 7-Autonomia: | |
| La persona creará que sus sentimientos son inmodificables o dependen de las situaciones que vive, por lo que estará a merced de ellos. No se dará cuenta de que esos sentimientos dependen en gran parte de su forma de interpretar los acontecimientos y de las decisiones de sus actos, y que por lo tanto puede llegar a controlarlos en gran parte. | |

*Y es que en el mundo traidor no hay verdad ni mentira,
todo es según el color del cristal con que se mira.
Ramón de Campoamor (1817_1901)*

**EJERCICIO N° 2B
ACTITUD**

| INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A continuación encontrará una lista de pensamientos que suele presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con que usted los piensa, siguiendo la escala que se presenta a continuación: | | | | |
| 0= Nunca pienso eso 1= Algunas veces lo pienso 2= Bastante veces lo pienso 3= Con mucha frecuencia lo pienso | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1.No puedo soportar ciertas cosas que me pasan | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2.Solamente me pasan cosas malas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3.Todo lo que hago me sale mal. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4.Sé que piensan mal de mi. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5.¿Y si tengo alguna enfermedad grave?. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6.Soy inferior a la gente en casi todo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7.Si otros cambiaran su actitud yo me sentiria mejor. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8.¡No hay derecho a que me traten asi!. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9.Si me siento triste es porque soy un enfermo mental. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10.Mis problemas dependen de los que me rodean. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11.Soy un desastre como persona. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12.Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13.Deberia de estar bien y no tener estos problemas.. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14.Sé que tengo la razón y no me entienden. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15.Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16.Es horrible que me pase esto. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17.Mi vida es un continuo fracaso. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18.Siempre tendré este problema. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19.Sé que me están mintiendo y engañando. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20.¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21.Soy superior a la gente en casi todo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23.Si me quisieran de verdad no me tratarian asi. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24.Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25.Si tuviera más apoyo no tendria estos problemas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26.Alguien que conozco es un imbecil. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27.Otros tiene la culpa de lo que me pasa | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28.No deberia cometer estos errores. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29.No quiere reconocer que estoy en lo cierto. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30.Ya vendrán mejores tiempos. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31.Es insoportable, no puedo aguantar más. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32.Soy incompetente e inutil. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33.Nunca podré salir de esta situación. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34.Quieren hacerme daño. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35.¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36.La gente hace las cosas mejor que yo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37.Soy una victima de mis circunstancias. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38.No me tratan como deberian hacerlo y me merezco. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39.Si tengo estos sintomas es porque soy un enfermo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40.Si tuviera mejor situación económica no tendria estos problemas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41.Soy un neurotico. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42.Lo que me pasa es un castigo que merezco. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43.Deberia recibir mas atención y cariño de otros. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44.Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45.Tarde o temprano me irán las cosas mejor. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Hoja de Corrección

| |
|--|
| Interpretación: Una puntuación de 2 o más para cada pensamiento automático suele indicar que le esta afectando actualmente de manera importante ese tema una puntuación de 6 o más en el total de cada distorsión puede ser indicativa de que usted tiene cierta tendencia a "padecer" por determinada forma de interpretar los hechos de su vida y establecer barreras para una actitud positiva |
| FILTRAJE 1-16-31 () |
| PENSAMIENTO POLARIZADO 2-17-32 () |
| SOBREGENERALIZACION 3-18-33 () |
| INTERPRETACION DEL PENSAMIENTO 4-19-34 () |
| VISION CATASTROFICA 5-20-35 () |
| PERSONALIZACION 6-21-36 () |
| FALACIA DE CONTROL 7-22-37 () |
| FALACIA DE JUSTICIA 8-23-38 () |
| RAZONAMIENTO EMOCIONAL 9-24-39 () |
| FALACIA DE CAMBIO 10-25-40 () |
| ETIQUETAS GLOBALES 11-26-41 () |
| CULPABILIDAD 12-27-42 () |
| LOS DEBERIA 13-28-43 () |
| FALACIA DE RAZON 14-29-44 () |
| FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA 15-30-45 () |

"La mayor evolución de nuestro tiempo es el descubrimiento de que al cambiar la actitud interna de nuestra mente, cambia la realidad exterior"
Filósofo norteamericano,
Williams James.

7.3.3 Taller 3

Valores y principios morales “Los cimientos para construir futuro”

7.3.3.1. Objetivos

1. Reflexionar sobre la importancia de los principios y valores morales.
2. Identificar valores que son esenciales para cada participante y realizar una categorización
3. Reflexionar sobre la puesta en acción de los valores

7.3.3.2. Programa

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 45 minutos
4. Ejercicio de autoanálisis
5. Plan de acción
6. **Conclusiones**

7.3.3.3. Actividad

- Imagínese que de un momento para el otro en el mundo desaparecieran los principios y valores morales?
- Describa como sería la situación
- Discuta por grupos para que sirven los valores morales
- Conclusiones

7.3.3.4. Marco conceptual

Que es:

Los valores morales se entienden como cualidades inherentes a la naturaleza humana o meritos que tienen las personas y se expresan en un conjunto de características específicas asumidas en forma particular, se hacen manifiestas al desarrollar hábitos pertinentes y afianzarlos mediante el ejercicio consciente en la vida cotidiana y dan como resultado un vivir más armónico y placentero. Existen conceptos morales sobre los cuales se fundamenta la condición humana.

Existen varias clases de valores, entre ellos se destacan los biológicos, que inciden en la salud; los sensibles, que conducen a la alegría y al placer y, los éticos o morales, que nos conducen a la armonía, la paz y la igualdad. Durante este módulo desarrollamos los valores morales por que estos son esenciales porque dan sentido a la vida

A los conceptos morales que son universales por su aplicación a todas las culturas y que tienden a ser permanentes, ya que poco varían en el tiempo, se les llama principios

A los conceptos éticos o morales que tienden a variar en el tiempo, dependiendo de cada cultura y sus costumbres y del momento histórico en que les damos cabida, los denominamos valores Durante el desarrollo de la historia de la humanidad los valores han ido cambiando, desaparecen y surgen de acuerdo con las exigencias de las situaciones que las sociedades enfrentan y de las necesidades específicas de cada grupo humano, por lo tanto, los valores éticos son relativos a tiempos y lugares. Por ejemplo en algún momento de la historia se le dio valor a la virginidad femenina hoy en día este ya no se considera un valor.

Un valor es una creencia relativamente estable que prescribe una conducta o un resultado conductual final como preferible a otras conductas o estados conductuales finales, por ejemplo la solidaridad entendida como

Los valores funcionan como criterios o estándares finales que deben ser satisfechos, por ejemplo el valor de la fidelidad se vuelve una meta motivadora en sí misma, todos los valores producen satisfacción no sólo al sentir que han sido alcanzados de manera total o parcial, sino en el proceso que conduce a su realización. Aunque los valores son personales son socialmente preferibles a un modo de conducta o estado final de existencia opuesto o contrario por ejemplo preferimos el respeto al irrespeto.

Todos somos libres, además, de escoger nuestros valores y darles el orden y la importancia que consideremos correctos de acuerdo con nuestra manera de ser y de pensar. Sin embargo, hay valores que no cambian, que se conservan de generación en generación, siempre y en todas partes, estos son denominados principios y son universales, por ejemplo la libertad y la dignidad. Igualmente existen valores humanos considerados básicos para todos los seres la verdad, la rectitud, la paz, el amor, y la no violencia.

Todas las personas nos comportamos moralmente como producto de tomar decisiones considerando nuestra escala de valores, para esto utilizamos la razón al:

1. Interpretar la situación en términos de la forma como las acciones de uno afectan el bienestar de otros
2. Figurar qué es lo que uno debe hacer aplicando ideales morales a la situación para determinar el curso moral de la acción
3. Escoger entre valores morales y no morales para decidir lo que uno realmente intenta hacer.
4. Ejecutar e implementar lo que uno intenta hacer.

Para que sirven

Los valores como cualidades tienen como fin impulsar y motivar hacia una mejor calidad de vida; son puntos de referencia a partir de los cuales estructuramos nuestras acciones. Un valor es lo que enriquece, lo que aporta una ganancia, nos aporta dignidad y le da fundamento a nuestra existencia.

Los valores son orientadores de la acción y en esa medida contribuyen a determinar nuestras actitudes y comportamientos, son estándares, índices o indicadores que determinan los modelos de comportamiento, los principios de elección, los criterios de apreciación y las motivaciones.

Como aplicarlo a la vida cotidiana.

Para comprender como aplicarlos es necesario explicar que las personas así como nos desarrollamos en los aspectos intelectuales y sociales también lo hacemos moralmente, la cultura nos trasmite lo aceptado, lo permitido lo que es bueno o lo contrario lo no aceptado, lo no permitido lo que es malo. Este aprendizaje se expresa en comportamientos que se consideran aceptados o no aceptados por la cultura.

Cada persona es activa en la construcción de sus valores morales, a partir de sus experiencias, va estableciendo creencias, va realizando juicios sobre que es lo bueno y lo malo, sus motivos para comportarse bien pueden ser por temor al rechazo social, por temor a la ley, por convencimiento propio.

El propósito de abrir oportunidades para la reflexión es para que cada persona actúe con conciencia plena y potencialice su autonomía.

Cuando hablamos de valores es importante dejar claro que verbalizarlo o sea decir que uno es honesto o leal no es lo mismo que actuar como tal y que en muchas situaciones, a pesar de saber qué es lo correcto, se hace lo contrario; en el individuo es condición indispensable la voluntad de realizar una acción correcta moralmente. Lo que significa que los valores no sólo son un discurso sino que deben ser la guía para la acción. Reflexionar por sí mismo y comunicar un valor no es llevarlo a la acción; por ejemplo digo que soy honesto porque no le robo a nadie pero nunca digo lo que pienso por temor al rechazo, estoy siendo honesto al no robar pero deshonesto al no expresar mi criterio.

En nuestro país, Colombia, existe una necesidad de educar moralmente. Se espera que nuestros valores trasciendan hacia una nueva escala de preferencias, donde lo prioritario, lo más importante sea el bien común sobre el bien de unos pocos; el bien social, el que lleva al progreso y evita la corrupción, sobre el bien particular de lo agradable, del enriquecimiento de unos, de lo que lleva solo a satisfacciones personales como el poder, la acumulación del dinero, a los valores que conllevan a respetar la vida y la dignidad humana, la libertad, la democracia, la solidaridad, a los que llevan a la vida armónica, la tolerancia, la comprensión, el entendimiento el dialogo, a la vida en comunidad, a el rescate de nuestra identidad cultural, de lo cultural a lo personal y de lo personal a una auténtica trascendencia o superación de sí mismo y de la sociedad, donde los artesanos serán los representantes de un país con una cultura rica en valores y tradiciones.

Los valores elegidos cada persona como los más importantes, deben ser vivenciados y materializarse en nuestra acción diaria, tanto en la vida laboral como en la vida personal, siempre se espera que nos identifiquen y sean factor de orgullo.

Cada persona debe construir su decálogo de una conducta ética, proporcionar una guía que contiene los criterios que deben ser orientadores aunque ningún código de Valores, ninguna ley, de hecho, pueden garantizar un comportamiento ético, solo nosotros podemos, por esto sugerimos a continuación una serie de comportamientos que garantizan que vivamos los valores de la responsabilidad, la solidaridad, el respeto y la comprensión.

**EJERCICIO N° 3A
PRINCIPIO Y VALORES**

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible

- **Cuando usted elige actuar de mostrando bondad en sus acciones o actuar bien, lo hace por lo que los demás digan , por quedar bien con su comunidad porque no soportaría que lo señalaran, por temor a la ley de Dios, por temor a la ley o por su propio convencimiento**

- **Reflexiones A que le doy más valor: a los aspectos estéticos, la belleza el orden, a los aspectos financieros, dinero, ahorro, adquisición de bienes, rentabilidad entre otros, a los aspectos sobre salud, comida balanceada, deporte, limpieza, a los aspectos religiosos, la fe , la esperanza, a valores morales como el respeto, la la solidaridad, la comprensión entre otros. Después de la reflexión realice su propia escala de valores**

- **Sobre esa escala de valores que construyo va a analizar como la demuestra en comportamientos cotidianos, como la lleva a la acción, si es necesario coloque ejemplos**

EJERCICIO N° 3B
AUTOEVALUACION

DECALOGOS DE COMPORTAMIENTO. MIS VALORES PUESTOS EN ACCIÓN

Analizo cada una de las frases y le proporciono un valor de acuerdo a mi comportamiento según la siguiente escala: 5 Siempre 4 Casi Siempre 3 A veces 2 Casi nunca 1 Nunca

Decálogo de La Responsabilidad

- | | |
|--|-----------|
| 1. Respondo por mis actos por eso pienso antes de actuar y mido las consecuencias. | 1-2-3-4-5 |
| 2. Asumo a cabalidad todos mis deberes y ejercito todos mis derechos. | 1-2-3-4-5 |
| 3. Cumpló con el deber. | 1-2-3-4-5 |
| 4. No me excuso, ni me justifico, ni busco pretextos para eludir compromisos | 1-2-3-4-5 |
| 5. Empleo todos mis recursos para hacer lo que me toca de la mejor manera. | 1-2-3-4-5 |
| 6. Valoro las cosas importantes, soy conciente de las repercusiones de mis actos | 1-2-3-4-5 |
| 7. Asumo las consecuencias de mis actos aunque la acción sea involuntaria. | 1-2-3-4-5 |
| 8. Trato de resarcir el daño que causo voluntaria o involuntariamente. | 1-2-3-4-5 |
| 9. Soy prudente al decidir y justo para dar a cada uno lo que le corresponde. | 1-2-3-4-5 |
| 10. Respondo por mis actos ante mí, ante mi familia, ante la sociedad. | 1-2-3-4-5 |

Decálogo de La Solidaridad

- | | |
|---|-----------|
| 1. Me siento uno solo con los demás: “Todos para uno y uno para todos”. | 1-2-3-4-5 |
| 2. Servir me llena el corazón de seguridad, estímulo y paz. | 1-2-3-4-5 |
| 3. Me intereso genuinamente por la gente. | 1-2-3-4-5 |
| 4. Comprendo, estoy disponible y colaboro, me involucro y comparto | 1-2-3-4-5 |
| 5. Proporciono manifestaciones verbales de solidaridad | 1-2-3-4-5 |
| 6. Realizo acciones concretas de ayuda. | 1-2-3-4-5 |
| 7. Presto ayuda tanto a quien esta cercano a mí como quien está lejano. | 1-2-3-4-5 |
| 8. Puedo afirmar que he recogido lo que se siembro. | 1-2-3-4-5 |
| 9. Pido ayuda cuando la necesito. | 1-2-3-4-5 |
| 10. Coopero en vez de competir. | 1-2-3-4-5 |

Decálogo del Respeto

- | | |
|--|-----------|
| 1. Trato a cada uno como se merece, de acuerdo a su dignidad. | 1-2-3-4-5 |
| 2. Vivo los buenos modales, y las normas de educación. | 1-2-3-4-5 |
| 3. No me apropio de ideas ajenas | 1-2-3-4-5 |
| 4. Reconozco los méritos de los demás | 1-2-3-4-5 |
| 5. Evito juzgar. | 1-2-3-4-5 |
| 6. No inicio ni propago chismes. | 1-2-3-4-5 |
| 7. Tolero y valoro las diferencias, pero hablo claro de mis ideas. | 1-2-3-4-5 |
| 8. Soy cortés, amable, agradecido y puntual. | 1-2-3-4-5 |
| 9. Separo los hechos de las personas, corrijo la conducta inapropiada pero comprendo a las personas. | 1-2-3-4-5 |
| 10. Soy valiente para expresar y defender mis ideas propias y considero las ideas ajenas. | 1-2-3-4-5 |

Decálogo de La Comprensión

- | | |
|---|-----------|
| 1. Entiendo una idea o una situación, capto su significado, me pongo en su lugar. | 1-2-3-4-5 |
| 2. Escucho con ánimo de entender, con empatía | 1-2-3-4-5 |
| 3. Entiendo a una persona pero puedo no aceptar su conducta. | 1-2-3-4-5 |
| 4. Disculpo, soy compasivo, amable y vivo en la tolerancia. | 1-2-3-4-5 |
| 5. Discrepo de las ideas con razones sin atacar a nadie. | 1-2-3-4-5 |
| 6. Veo y valoro tanto lo positivo como lo negativo. | 1-2-3-4-5 |
| 7. Soy Exigente conmigo mismo y comprensivo con los demás. | 1-2-3-4-5 |
| 8 Me conozco, soy conciente de mis propias limitaciones. | 1-2-3-4-5 |
| 9. Me hago entender por todos. | 1-2-3-4-5 |
| 10. Escucho con empatía y hablo con asertividad. | 1-2-3-4-5 |

Taller 4

Mejoramiento continuo “Construyendo una comunidad en crecimiento”

7.3.4.1. Objetivos

1. Hacer concientes actitudes hacia el mejoramiento continuo.
2. Realizar una reflexión sobre la propia capacidad de aprender y de transmitir conocimiento
3. Realizar el plan de mejoramiento continuo

7.3.4.2. Programa

1. Actividad: 30 minutos
2. Construcción de expectativas: 30 minutos
3. Construcción de conceptos básicos 1 hora 30 minutos
4. Ejercicio 1 hora
5. Plan de Acción 30 minutos

7.3.4.3. Actividad

- Imagínesse que en el mundo solo quedaran 10 personas y a usted le dan la tarea de escogerlas, piense como deben ser las características de las personas que deben quedar.
- Descríbalas, piense en sus profesiones, en sus edades, aspectos de personalidad entre otras muchas características que debe asignar
- Discuta sus elecciones por grupo,
- Elijan 10 perfiles de personas con 10 características, que ustedes consideran que son esenciales para iniciar un mundo nuevo.
- Conclusiones

7.3.4.4. Marco conceptual

Que es

El mejoramiento continuo aplicado a los seres humanos es un proceso de mejora personal, de desenvolvimiento de las posibilidades del ser humano, indefinido, no termina nunca. Para mejorar existen infinitas posibilidades pero para que este proceso sea integral la dirección debe ser sobre la condición del ser humano como persona

El perfeccionamiento de las facultades específicamente humanas, como son el entendimiento y la voluntad. El entendimiento porque busca la verdad y la voluntad tiende al bien. Desde este punto de vista el proceso de mejoramiento continuo será un medio para alcanzar el bien y la verdad

Equiparando un poco las teorías dedicadas al mejoramiento continuo en la empresa encontramos que cada persona que desee tomar como parte de su vida el mejoramiento continuo debe:

- Crear una constancia de propósito para el mejoramiento de sí mismo.
- Adoptar una nueva filosofía.
- Mejorar constantemente y para siempre cada aspecto de sí mismo.
- Buscar capacitación ya sea a través de libros, talleres y el método que mejor se adapte
- Eliminar los temores derribando sus propias barreras.

Una actitud positiva hacia el mejoramiento continuo requiere de un proceso de reflexión sobre nuestra capacidad para aprender, el mundo está cambiando tan rápidamente que cada vez resulta más difícil saber qué conocimientos y habilidades concretas necesitaremos nosotros, nuestros hijos o nuestros compañeros.

Para que sirve

La actitud positiva ante el mejoramiento continuo esta en estar preparados y dispuestos para ser capaces de prosperar en un mundo en el que la tecnología, el mundo laboral, la naturaleza del tiempo libre, el estilo de vida y las costumbres

Ser buen aprendiz requiere la flexibilidad emocional, el ingenio y la reflexión. El tipo de inteligencia que todos necesitamos ahora incluye saber lo que hacer cuando no sabemos qué hacer: ser capaces de implicarnos en las más complejas incertidumbres sin desconcertarnos. La habilidad vital esencial es la capacidad de afrontar dificultades y retos sin precedentes con calma e ingenio. A través de todos estos módulos se ha buscado incrementar el pensamiento reflexivo y el pensamiento crítico orientado hacia sí mismo, lo cual genera crecimiento en la capacidad para aprender.

Todos los seres humanos construimos permanentemente conocimiento, no existe ninguna persona totalmente pasiva, esa construcción de conocimiento se da en la interacción, entre lo que ya saben las personas, la información que reciben y lo que hacen mientras se aprende, es una permanente construcción de significado.

La comunidad artesanal debe realizar un proceso de mejoramiento continuo, inicialmente personal pero con urgencia de realizarlo colectivamente.

Como aplicarlo a la vida cotidiana

Uno de los aspectos básicos tanto de quien esta realizando el papel de trasmisor del conocimiento como del que esta desempeñando el papel de receptor es la motivación y las creencias hacia su propia adquisición del conocimiento Por lo tanto para continuar un camino hacia el aprendizaje más efectivo es esencial reflexionar sobre

- la capacidad de cada uno para aprender
- el proceso que fue efectivo y dio éxito en el pasado
- el interés en y el conocimiento sobre el tema que se quiere aprender

Aplique todo el proceso de mejoramiento a nivel colectivo con la comunidad artesanal,

Siguiendo los pasos ya mencionados

- Creen conjuntamente una constancia de propósito para el mejoramiento del sector. Que van a mejorar, cuando, como y que resultados esperan.
 - Implementando reuniones periódicas
 - Distribuyendo las responsabilidades
- Adopten una nueva filosofía, donde tengan presente como quieren que sea su sector y cual es la imagen del artesano que quieren construir.
- Cada artesano debe comprometerse a mejorar constantemente y para siempre cada aspecto de sí mismo.

- Generen estrategias permanentes de capacitación, Buscar oportunidades para formarse ya sea a través de libros, talleres y el método que mejor se adapte a su circunstancia
- Eliminar los temores derribando sus propias barreras y sobre todo aquellas creencias que limitan a todo el sector artesanal

EJERCICIO N°4
MEJORAMIENTO CONTINUO PERSONAL

Este cuestionario solo usted lo va a conocer, conteste cada pregunta lo más sinceramente posible

Para reflexionar sobre su experiencias de aprendizaje. Piense es su propio proceso de aprendizaje? Recuerda más lo que ve, lo que escucha o lo que le genera sentimientos que lo impactan?

Cuando siente que no conoce suficiente un tema Que hace? por ejemplo: Pone atención a lo otros dicen, o hacen? Lee? pregunta a personas que usted sabe que pueden enseñarle?, Investiga?, no toma ninguna acción?

Como artesano que cree que su comunidad debe aprender

Que acciones va a generar usted para promover el desarrollo del sector artesanal

EJERCICIO N° 4

PLAN DE MEJORAMIENTO PARA SU COMUNIDAD ARTESANAL

Pregúntese:

- **Imagínese a toda la comunidad artesanal unida, competitiva, emprendedora , innovadora, progresista y orientada al logro, Que cree usted que deberían tener como metas para conseguir las características mencionadas?**

Analice también el resultado del ejercicio anterior y piense en metas al corto, mediano y largo plazo.

| QUE METAS DE MEJORAMIENTO | COMO ACTIVIDADES | CUANDO FECHAS DE REALIZACIÓN | LOGROS ESPERADOS |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | |

“El éxito está compuesto por un 90% de esfuerzo un 5% de talento y un 5% de originalidad. Los sueños y la perseverancia son una poderosa combinación “.

William Longgood

Bibliografía

- Alcántara Jose Antonio. 1998 Como Educar Las actitudes. Grupo Editorial CEAC S.A España.
- Alvarez Ramírez, Luis Eduardo, 1998. Curso de desarrollo Personal y calidad Total, Santafé de Bogotá.
- Betancur, María Cecilia, 2000. Mañana Será Otro Día, Plaza % Janés, Santafé de Bogotá..
- Biblioteca Deusto de Desarrollo Personal. 1992 Editorial Planeta. Bilbao.
- Chiavenato, Idalberto, 1997. Administración de Recursos Humanos, Mc Graw Hill. Santafé de Bogotá. Segunda Edición.
- De Sangibar, German. 1990 Como vivir una vida mejor. Super Arte . Bogotá Colombia.
- FIDUIFI. Manual de Trabajo en Equipo. Construcción Colectiva
- G & T, Generación y Transferencia, 1995. Integración del Equipo de Recursos Humanos - COLMENA. Santafé de Bogotá.
- Hoyos Vásquez, Guillermo. (1996) Ética para Ciudadanos. En: Fabio Giraldo y Fernando Viviescas (compil.), Pensar la Ciudad, Tercer Mundo/ CENAC/ Fedevivienda, pp287-309.
- Hoyos v. Guillermo. (texto inédito- para el Diplomado Gestión Educativa Territorial) Ética y Educación para una ciudadanía democrática.
- Junca S, Jaime. Plata C, Bernardo y otros, 1999. Autoestima del Centro a la Periferia, ISBN.
- Programa por la Paz Compañía de Jesús- Pontificia Universidad Javeriana de Cali- Fundación Harod Eder- Fundación FES (1997) Memorias Seminario Ética Civil y Convivencia Ciudadana. Ediciones Macondo. Bogotá
- Programa por la Paz, Compañía de Jesús- CINDE (1998) Hacia la Construcción de una Ética Ciudadana en Colombia. Editorial Macondo. Bogotá.
- Programa por la Paz, Compañía de Jesús.(1991) Colombia una Casa para Todos. Debate Ético. Seminario sobre Ética Ciudadana. Ediciones Antropos Ltda.. Bogotá
- Riso Walter, 1990. Aprendiendo a Quererse a si Mismo, Ediciones Gráficas Ltda. Medellín.
- Riso Walter: 2003. Familia y Convivencia. Reflexiones para el vivir. Panamericana Formas e impresos. Colombia
- Riso Walter. 2003. Afirmando la Personalidad. Reflexiones para vivir. Panamericana Formas e impresos. Colombia