



MODULO I



DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

CARTILLA PARA EL PARTICIPANTE

La Paz - Bolivia
2024

POR VALIDAR

La cartilla para el participante es una herramienta de apoyo durante el proceso de formación del Módulo Desarrollo Personal y Profesional.

Material desarrollado con el apoyo de la Cooperación Extremeña, Junta de Extremadura (AEXCID) y, ejecutado por el Centro de Multiservicios Educativos (CEMSE).

CENTRO DE MULTISERVICIOS EDUCATIVOS - CEMSE

Federico Escobar Loza
Director Nacional CEMSE

ELABORACIÓN DE CONTENIDOS:

Iván Unzueta Lafuente
Nelson Bricher Gutiérrez
David Coaquira Siñani

COORDINACIÓN Y REVISIÓN DE CONTENIDOS:

Claudia Arandia Schmiedl (CEMSE)

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

J. Edwin Huanca Coronado

Depósito Legal:

La Paz – Bolivia

2024

A solid yellow vertical bar runs along the left edge of the page.

MÓDULO 1

DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

CONTENIDO

1.- INTRODUCCIÓN

- 2.- BASES METODOLÓGICAS
- 3.- CÓMO LOGRAR MAYOR BENEFICIO
- 4.- LOS RECURSOS DIDÁCTICOS
- 5.- RECOMENDACIONES PARA EL DOCENTE FACILITADOR
- 6.- OBJETIVO DEL MÓDULO
- 7.- COMPETENCIAS DEL MÓDULO
- 8.- DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL
 - 8.1.- El desarrollo personal
 - 8.2.- El desarrollo profesional
 - 8.3.- Las competencias personales y laborales
 - 8.4.- ¿Cuál es la diferencia entre habilidades Duras y Habilidades Blandas?
 - 8.5.- Algunas consideraciones para desarrollar las Habilidades Blandas

UNIDAD 1: COMPETENCIAS BLANDAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL

- TEMA 1. PRÁCTICA DEL AUTOCONOCIMIENTO
- TEMA 2. PENSAMIENTO CRÍTICO
- TEMA 3. ESTABLECIENDO METAS
- TEMA 4. APRENDIZAJE CONTINUO
- TEMA 5. GESTIÓN DEL TIEMPO

UNIDAD 2: COMPETENCIAS BLANDAS PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL

- TEMA 1. ACTITUD POSITIVA
- TEMA 2. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN
- TEMA 3. HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS
- TEMA 4. HABILIDADES PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y/O ASERTIVA
- TEMA 5. HABILIDADES PARA TRABAJO EN EQUIPO.

UNIDAD 3: COMPETENCIAS BLANDAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

- TEMA 1. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
- TEMA 2. SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN EL TRABAJO
- TEMA 3. LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

9.- BIBLIOGRAFÍA

DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

1.- INTRODUCCIÓN

El módulo tiene la intención educativa de fortalecer de manera equilibrada capacidades de desarrollo personal y profesional de personas jóvenes y adultas expresadas en habilidades blandas y de cuidado de la salud, a través de la implementación de actividades de aprendizaje lúdico participativo, para responder con pertinencia a las necesidades de cuidado y crecimiento personal y a las exigencias del mercado laboral.

Los participantes de los Centros de Educación Alternativa, jóvenes y adultos, en general no tuvieron las oportunidades para trabajar estos temas de enriquecimiento personal, el módulo brinda una ventana para trabajar el desarrollo de habilidades blandas orientadas al desarrollo personal, profesional y al cuidado de la salud. Es en ese orden que el módulo presenta esas temáticas en tres unidades, articuladas entre sí. El desarrollo personal y profesional es fundamental para el crecimiento y la satisfacción en la vida. A nivel personal, permite alcanzar metas, mejorar habilidades y aumentar la confianza en uno mismo. Profesionalmente, contribuye al éxito en el trabajo, ayuda a adaptarse a los cambios y a avanzar en la vida laboral. El cuidado de la salud integral es fundamental tanto en la vida cotidiana como en el mundo laboral porque promueve el bienestar general y puede mejorar la calidad de vida, mejorar la productividad y un ambiente laboral positivo.

El módulo brinda orientaciones para trabajar, mediante diferentes actividades, el desarrollo de habilidades como el autoconocimiento, el pensamiento crítico, el establecimiento de metas, el aprendizaje continuo, la gestión del tiempo en la primera unidad. En la segunda, dirigida más a las habilidades blandas en el campo profesional, se hace hincapié en temas como la actitud positiva y proactiva, tolerancia a la frustración y resolución de problemas en el ámbito laboral, la comunicación efectiva y habilidades para el trabajo equipo, que en términos generales también aplican al desarrollo personal. Un complemento fundamental del desarrollo integral de la persona, tiene que ver con la promoción de estilos de vida saludables, la salud mental y ocupacional, que se desarrollan en la última unidad temática.

El módulo Sigue los procedimientos didácticos propios del sistema educativo boliviano: práctica, teoría, valoración y producción, reflejado en el desarrollo de todas las unidades temáticas.

2.- BASES METODOLÓGICAS

La metodología aplicada para el desarrollo de las actividades del presente módulo tiene carácter participativo y cuando corresponde, lúdico. Sigue los momentos didácticos de Práctica, Teoría, Valoración y Producción.

Crterios metodológicos

- a) **Los participantes son el eje central del proceso de enseñanza y aprendizaje.** Los participantes son el corazón del proceso didáctico, son ellos y ellas junto a los y las facilitadores/as quienes desarrollan y construyen el aprendizaje. Sus aportes son el punto de partida, asumiendo las valiosas y diversas experiencias, tratando siempre de lograr aceptación y fortaleciendo las experiencias, logrando de algún modo la seguridad y confianza de ambas partes.
- a) **La participación es el motor del aprendizaje.** Las actividades de aprendizaje demandan participación activa, desde el reconocimiento de las percepciones y saberes propios, hasta la reflexión de los nuevos conocimientos, su valoración y su aplicación mediante actividades creativas y de producción. La metodología promueve que cada uno/a de los y las participantes haga parte activa del proceso, mediante su aporte, facilitadas por las actividades que pueden presentarse como juego, simulaciones y trabajos grupales.
- a) **Promueve el crecimiento individual y grupal.** Cada acción y cada momento debe estar orientado al crecimiento individual y grupal. También tenemos que tomar en cuenta otros aspectos durante los momentos como ser: la tolerancia, la exigencia y la paciencia.

La base de esta metodología es “constructivista”, que postula la necesidad de entregar al participante herramientas (generar andamiajes) que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo cual implica modificaciones cognitivas, emocionales y de comportamiento, sobre cuya base se siga aprendiendo. El constructivismo se basa en el principio de que los aprendizajes se desarrollan como procesos dinámicos, participativos e interactivos, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende (por el “sujeto cognoscente”). Se comparte con la Pedagogía Activa, que la construcción de las nuevas situaciones cognitivas significativas se logra especialmente por la acción o la actividad, motivadas por las situaciones de aprendizaje.

3.- CÓMO LOGRAR MAYOR BENEFICIO

El presente módulo de **Emprendimientos Productivos y Planes de Negocio**, supone que los educadores desarrollen un proceso continuo de preparación previa tanto de los materiales necesarios para cada sesión como de la información que se compartirá con los participantes, solo con el fin de precisar algunos detalles se cuenta con breves introducciones temáticas (lecturas introductorias) pero les invitamos para que puedan profundizar en las mismas para tener mayores detalles. Así, cada sesión tendrá un nivel alto de calidad, generando procesos educativos y un aprendizaje significativo.

Asimismo, se debe tomar en cuenta que las actividades no están cerradas a cambios o adaptaciones que los y las facilitadores creen pertinentes realizar en función al contexto o a la población. Sin embargo, antes de realizar cambios, le invitamos a poner en práctica en primera instancia las actividades tal como se describe en el presente módulo, de tal manera que sea la práctica y no la suposición la que le invite a realizar dichos cambios.

Acompañamiento

El módulo fue diseñado de forma que sea interesante, divertido y accesible, pero también desafiante para los participantes, por la temática nueva que implica terminología poco frecuente en las carreras técnicas de Educación Alternativa. Una parte esencial es brindar apoyo personal durante el proceso y al final de cada sesión. Este apoyo personalizado se conoce como “acompañamiento”, ya que se concentra en motivar a los participantes en la realización de sus esfuerzos.

Preparativos

El prepararse con anticipación para una actividad es tan importante como la actividad en sí, es fundamental para poder presentar cada sesión de una manera efectiva y brindar suficiente asesoría a los participantes.

4.- LOS RECURSOS DIDÁCTICOS

El módulo se desarrolla principalmente a través de actividades de aprendizaje, para lo cual se incluye un conjunto de recursos didácticos para los docentes. Estos son utilizados específicamente para que los participantes desarrollen habilidades y conocimientos en los temas de desarrollo sostenible y transición ecológica. Estos recursos didácticos y/o herramientas permiten al mismo tiempo desarrollar otras habilidades tales como el trabajo en equipo, liderazgo, actitud positiva, capacidad para la solución de problemas entre otros.

Casi todas las actividades diseñadas para el desarrollo del módulo se basan en trabajos grupales de 4 a 6 participantes, tamaño que permite buenas discusiones grupales, a la vez que permite dedicar tiempo personal a cada participante para dar asesoría, si fuera necesario. No quiere decir que esto sea determinante para grupos más pequeños o más grandes, simplemente tendrá que ajustar sobre todo la participación y los materiales necesarios.

5.- RECOMENDACIONES PARA EL DOCENTE FACILITADOR

El papel del docente en este proceso formativo, es el de facilitador del aprendizaje. Como tal, constantemente proporciona modelos de actuación que el participante interioriza (currículo oculto), motiva la participación y dinamiza el grupo, proporcionando seguridad en el momento de compartir experiencias, lo cual anima a los y las participantes a obtener información y descubrir el entorno. Las vivencias del participante, la cooperación y el debate entre iguales son parte integrando en el desarrollo del concepto de sí mismo.

En definitiva, el o la Educadora dinamiza las actividades y el proceso y por ello tiene que dirigir su acción en varias vertientes, tales como:

- Activar y facilitar la acción del propio sujeto, haciendo el aprendizaje dinámico y operativo
- Descubrir y promover los intereses del participante

- Motivar al participante por la reflexión y el pensamiento
- Favorecer estrategias de mejora, mediante el entrenamiento y la práctica contante.
- La actitud del docente facilitador tiene que ser abierta, flexible y empática.
- La actuación pedagógica pretende potenciar la adquisición de competencias tales como expresar emociones y sentimientos, establecer relaciones entre iguales, buscar alternativas ante los problemas y conflictos, escuchar y respetar las opiniones de los otros.

El presente módulo aplica en su implementación los cuatro momentos metodológicos del ciclo de aprendizaje durante el proceso de facilitación. Estos momentos son:

MOMENTOS	ABORDAJE
Práctica	Los estudiantes expresan sus conocimientos previos a partir de la experimentación, haciendo uso de dispositivos pedagógicos, los cuales pueden ser una dinámica de grupo, vídeos, juegos, historias, simulacros, etc.
Teoría	Donde el participante se compenetra con los contenidos del tema a través del compartir información relevante y pertinente a su contexto.
Valoración	El momento de valoración consiste en responder una batería de preguntas de análisis y aplicación a su contexto que le permite afianzar sus conocimientos, habilidades y actitudes.
Producción	El estudiante tiene la oportunidad de cumplir con un “reto” el cual le permite integrar la práctica, teoría, valoración en actividades que muestran la unidad del conocimiento, en productos tangibles o intangibles.

6.- OBJETIVOS DEL MÓDULO

Fortalecer en los estudiantes sus capacidades, confianza, visión y protagonismo en su entorno social y profesional, para impulsar cambios positivos en las situaciones en las que viven.

Mejorar en los participantes sus habilidades blandas a nivel personal, en su práctica laboral y el cuidado de su salud, para lograr sus metas y objetivos con éxito mediante el compromiso y motivación.

7.- COMPETENCIAS DEL MÓDULO

Los participantes mejoran sus habilidades blandas personales, los cuales les permite trabajar su autoconocimiento, pensamiento crítico, establecen sus metas personales, gestionan adecuadamente su tiempo y ponen en práctica en su vida cotidiana y profesional.

Los estudiantes desarrollan capacidades para planificar, priorizar y ejecutar tareas de manera eficiente, optimizando el uso del tiempo y los recursos disponibles para cumplir con los objetivos y plazos establecidos en el entorno laboral.

Los estudiantes desarrollan capacidades para identificar y mitigar riesgos ocupacionales, promover prácticas seguras de trabajo y fomentar hábitos de vida saludables en entornos cotidianos y laborales.

8.- DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

Desarrollo personal y profesional es un proceso, que es el resultado que se va dando a lo largo del tiempo que permite que vayamos continuamente aumentando nuestros conocimientos, habilidades, potencialidades, desarrollo emocional, biológico, espiritual y en todos nuestros aspectos personales y profesionales.

En la actualidad, resulta imposible desligar el desarrollo personal del desarrollo profesional. Por ejemplo, a la hora de buscar empleo vas a necesitar preparar un currículum. Y al momento de hacerlo serás consciente de cuáles son tus capacidades y habilidades personales. Además, porque en el desempeño de tu labor profesional es posible que tengas que enfrentarte a situaciones que te van a poner a prueba tus “habilidades blandas”, para las que precisas estar preparado.

8.1.- El desarrollo personal se define como el conjunto de acciones, reflexiones y experiencias que un individuo emprende para mejorar su calidad de vida y alcanzar su máximo potencial. Esta búsqueda interior implica enfrentar miedos, superar obstáculos emocionales y desarrollar una mayor conciencia de uno mismo. No se limita únicamente al ámbito laboral, sino que abarca todas las facetas de la vida, incluyendo las relaciones interpersonales, la salud, la espiritualidad y el bienestar emocional.

8.2.- El desarrollo profesional se presenta como un elemento esencial para alcanzar el éxito y la satisfacción en el ámbito laboral. A través de la mejora continua de habilidades y competencias específicas, este proceso busca potenciar el rendimiento y el progreso en una carrera o profesión. El desarrollo profesional se refiere al conjunto de actividades y estrategias que un individuo emprende para mejorar sus habilidades, conocimientos y competencias en el ámbito laboral. Se enfoca en el crecimiento en el contexto de una profesión o carrera específica y está orientado a alcanzar metas y objetivos profesionales

8.3.- Las competencias personales y laborales

Una competencia es, según el diccionario de la Real Academia Española, una “Pericia, aptitud o idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado”.

Las competencias se dividen en personales y laborales. En el mundo laboral, las competencias son aquellas habilidades, fortalezas o virtudes que nos permiten desarrollar nuestro puesto de una forma más profesional.

Las competencias suaves o “soft skills” son habilidades personales que poseemos y que se pueden utilizar en cualquier campo en el que nos desempeñemos y que nos ayudan a interactuar con los demás.

8.4.- ¿Cuál es la diferencia entre habilidades Duras y Habilidades Blandas?

- a) Estas habilidades duras a menudo se enumeran en su carta de presentación y en su currículum y son fáciles de reconocer para un empleador o reclutador. Habilidad dura incluye: Dominio de un idioma extranjero, un título o certificado, capacidad para operar máquinas, programación de computadoras, etc.

- b) Las habilidades blandas. Las habilidades blandas, por otro lado, son habilidades subjetivas que son mucho más difíciles de cuantificar. También conocidas como «habilidades de las personas» o «habilidades interpersonales», las habilidades blandas se relacionan con la forma en que te relacionas e interactúas con otras personas.¹ Son características de los individuos que generan ambientes productivos, debido a que las personas ponen en práctica sus habilidades para cumplir lo que se propongan por sí mismas.

Las habilidades blandas o competencias blandas, tienen origen porque los gerentes y los altos mandos administrativos se dieron cuenta de que un empleado, a pesar de tener excelentes habilidades técnicas para el trabajo, no tenía el rendimiento suficiente si no eran capaces de gestionar su tiempo y trabajar en equipo. Sin esas habilidades es imposible tener éxito en el trabajo.

Entre las habilidades blandas se encuentra: El trabajo en equipo, deseos de aprender, comunicación asertiva, ser observador detallista y muchas más...

8.5.- Algunas consideraciones para desarrollar las Habilidades Blandas

Según un estudio del BID de 2013 existe una gran brecha entre las habilidades blandas que se desarrollan en las escuelas y lo que busca el mercado laboral. Aunque están presentes de manera transversal en el currículo, han pasado a segundo plano.

“María José Valdebenito, directora de estudios del CIDE (Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación), Manifiesta que algunas estrategias para potenciar las habilidades blandas de los estudiantes, es a través de talleres, que fomenten el trabajo en equipo y colaborativo, y actividades en que se incentive la comunicación entre los estudiantes. Pero esto se hace poco. El currículo sí contempla el desarrollo de manera transversal de este tipo de aptitudes, pero no existen planteamientos concretos de cómo trabajarlas y qué estrategias son las más adecuadas para hacerlo”.

“Otra alternativa, es desarrollarlas a través del trabajo con la comunidad, con talleres que involucren a los padres y al entorno. De esta manera, los alumnos adquieren un sentido de identidad mucho mayor y son capaces de desarrollar un trabajo en equipo con mejores resultados. Sin embargo, para involucrarlos a todos, se necesita de metodologías diferentes a las que se utilizan en el desarrollo de habilidades cognitivas. Es recomendable potenciar ejercicios de carácter grupal, lúdico, que genere mayor involucramiento. Por ejemplo, actividades fuera del espacio escolar, al aire libre, de carácter comunitario y a través de juegos, que les permitan desarrollar su creatividad. El arte es una buena herramienta”.

En la búsqueda constante de crecimiento personal y profesional, el desarrollo de habilidades blandas se ha convertido en el elemento esencial para aquellas personas que aspiran a liderar con éxito sus vidas y aportar un impacto positivo en su entorno laboral. En este módulo, exploraremos cómo los estudiantes jóvenes y adultos pueden embarcarse en un viaje hacia el desarrollo personal y profesional, gracias a una valiosa fuente de información y dinámicas participativas sobre las habilidades blandas.

1

<https://dpersonas.com/2020/01/31/habilidades-blandas-que-son-y-por-que-son-importantes/>

UNIDAD 1:

COMPETENCIAS BLANDAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL

Competencias de la UNIDAD 1

Los participantes mejoran sus habilidades blandas personales, los cuales les permite trabajar su autoconocimiento, pensamiento crítico, establecen sus metas personales, gestionan adecuadamente su tiempo y ponen en práctica en su vida cotidiana y profesional.

TEMA 1.

PRÁCTICA DEL AUTOCONOCIMIENTO

Resumen

Partimos con una dinámica de grupos, donde cada participante expresa cómo piensa que es y cuál es su deseo, en relación a su personalidad, luego se reflexiona sobre cómo se perciben a sí mismos y cómo los ven sus compañeros. Se continúa con información teórica sobre la importancia del “Autoconocimiento”, sus beneficios y cómo desarrollarlos.

Objetivo:

Cultivar en los estudiantes una comprensión profunda y significativa de su autoconocimiento, que les permita vivir de manera más consciente, auténtica y plena, de manera coherente con su identidad y evitar las incongruencias entre lo que piensan, sienten y hacen.

Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta maskín
- Hojas blancas
- Bolígrafos
- Data

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica “Dinámica ¿Quién soy yo?”

Para comenzar de la bienvenida a las y los estudiantes e invíteles a participar de manera activa en este espacio de aprendizaje.

Divida la clase en grupos de 5 o 6 participantes y pida que a cada persona saque una hoja de papel y bolígrafo para poder escribir.

Pida a todos los participantes que sean sinceros y respetuosos al trabajar en sus grupos y acepten las opiniones que vayan hacer sus compañeros.

Empezamos dando 3 minutos para que cada participante del grupo escriba los nombres de sus compañeros

con quienes está trabajando en el grupo, luego pida que junto a cada nombre escriban, cómo cree que es cada uno de sus compañeros.

Una vez que el grupo haya terminado, pida que cada uno de los participantes del grupo, por turno, empiecen diciendo la opinión que tienen sobre sí mismos y luego un deseo que tiene en relación a su personalidad, por ejemplo.

“Yo creo que soy tímido”

“Mi deseo es ser más decidido”

Una vez haya dicho esto de sí mismo, el resto de participantes le responderá diciéndole lo que piensa de él, leyendo lo que tienen anotado en su lista de nombres.

La persona que recibe estas respuestas apuntará lo que los compañeros dicen de él o ella, para dejar constancia de lo que se ha comentado sobre su persona.

Así irá trabajando cada grupo internamente, comentando lo que opinan de sus compañeros y de sí mismos. Pida que todos regresen a sus lugares para comentar lo sucedido, la idea en esta parte es comentar no lo que han opinado sobre sus compañeros sino cómo han visto que las opiniones y visiones que tienen los demás de uno, y si esas opiniones tienen relación de cómo se perciben ellos mismos, si son más negativas o positivas de lo que esperaban.

Para motivar la participación, realice las siguientes preguntas a los participantes, para ello, espere que algunos lo hagan voluntariamente, con tres o 4 opiniones será suficiente y escriba sus respuestas o ideas claves en un papelógrafo, que luego le servirá para sacar conclusiones desde la opinión de los participantes.

- a) ¿Cómo se han sentido?
- a) ¿Fue fácil o difícil escribir cómo son sus compañeros del grupo? ¿Por qué?
- a) ¿Fue fácil decir cómo son ustedes y que desean en el futuro? ¿Por qué?
- a) ¿Las opiniones que tienen sus compañeros de ustedes, tienen relación con lo que ustedes se perciben?, ¿o piensan que fueron muy negativos o muy positivos?

Para terminar esta parte, mencione que el ejercicio fue para ver si se conocen a sí mismos. Podríamos decir que el Autoconocimiento intenta contestar a la pregunta: ¿quién soy yo?

Invite a tomar atención a los siguientes conceptos sobre el autoconocimiento, el cual lo puede preparar en una presentación de Power Point, para que todos lo puedan ver.

Momento 2 — Teoría

¿Qué es el autoconocimiento?

El autoconocimiento es el entendimiento y la comprensión que adquiere una persona sobre sí misma a lo largo de su vida, sus cualidades, defectos, limitaciones, temores, deseos y necesidades.

El autoconocimiento es una herramienta fundamental para lograr el bienestar personal y emocional. Conocer nuestras fortalezas, debilidades y limitaciones nos permite tomar decisiones más acertadas en la vida, tanto en el ámbito personal como profesional. El camino del autoconocimiento conduce a la construcción de una identidad personal.

El conocimiento de sí mismo es considerado un signo de madurez y responsabilidad emocional en los seres humanos, además de ser uno de los principios básicos para afrontar la vida emocional de una forma menos dolorosa y turbulenta.

Beneficios del autoconocimiento

Las personas que desarrollan la habilidad del autoconocimiento pueden:

Mejorar en la autoestima. Cuando nos conocemos a fondo, aprendemos a valorarnos y aceptarnos tal y como somos, lo que nos permite sentirnos más seguros y confiados en nuestras acciones.

Establecer relaciones interpersonales saludables. Al conocer nuestras propias necesidades y limitaciones, podemos entender mejor las de los demás y establecer relaciones más armoniosas y satisfactorias.

Permite tomar decisiones más acertadas y alinear nuestras acciones con nuestros valores y objetivos personales. Al conocer nuestras motivaciones, podemos tomar decisiones más conscientes y alineadas con lo que realmente queremos para nuestra vida.

Ayuda a identificar y manejar mejor nuestras emociones. Al ser conscientes de nuestras emociones y cómo estas afectan nuestras acciones, podemos regularlas y tomar decisiones más acertadas incluso en situaciones de alta presión o estrés.

Ayuda a encontrar el propósito y significado en tu vida. Al tener una comprensión clara de tus valores y metas, puedes tomar decisiones que estén alineadas con tus objetivos y vivir una vida más significativa.²

² https://escuelaparticulararrayan.cl/descubre-los-beneficios-del-autoconocimiento-para-tu-bienestar/?expand_article=1

Fases del autoconocimiento

El autoconocimiento es un proceso de reflexión en el que las personas adquieren nociones de su yo. El proceso de autoconocimiento tiene varias fases:



Explique en qué consiste cada una de las fases del autoconocimiento, cuyos contenidos se encuentran en las lecturas para el docente.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO

- Lista de puntos fuertes y puntos débiles
- Diario de emociones
- Descripción externa
- La rueda de la vida
- La técnica del árbol
- Apoyo emocional

Explique en qué consiste cada uno de estos ejercicios, para ello revise la información que se encuentra en las lecturas para el docente.

Momento 3 – Valoración

Terminada la presentación de conceptos, será importante considerar algunas ideas para reforzar el tema, para ello pregunte:

¿Qué pasaría si no nos conocemos?

Realice una pequeña lluvia de ideas, luego mencione que a manera de poner a prueba su autoconocimiento, respondan las siguientes preguntas con Sí o NO

PREGUNTAS		SI	NO
1	¿Podrías describirte físicamente?		
2	¿Podrías determinar con exactitud tu nivel de Autoestima?		
3	¿Podrías hacer con facilidad dos listados, uno con tus fortalezas y otro con tus debilidades?		
4	¿Podrías definir tus rasgos principales de temperamento, carácter y personalidad?		
5	¿Sabes qué creencias te están potenciando y cuales te limitan impidiendo el desarrollo de tus habilidades?		
6	¿Podrías enumerar tus valores fundamentales, es decir, tus principios?		
7	¿Sabes qué tipo o tipos de inteligencia predominan en ti?		
8	¿Conoces tus talentos?		
9	¿Sabes qué te hace sentir tú autorrealización?		

Momento 4 – Producción

Mencione que se les entregará un cuadernillo para realizar algunos ejercicios para practicar y mejorar su autoconocimiento, el cual debe ser compartido en clases. Si no alcanza el tiempo, pueden completar en sus casas y compartir la siguiente clase.

Los instrumentos para trabajar los tres ejercicios, se encuentran en la cartilla de trabajo del participante:

Realiza las siguientes tareas de manera honesta y con la seriedad del caso.

- a) Realiza una lista de tus fortalezas y debilidades
- a) Pide a un amigo o familiar que te describa tal como te ve.
- a) dibujar un árbol, en el cual las raíces representarán tu pasado, tu presente serán el tronco, mientras que tu futuro son las, hojas o corona del árbol

Lecturas para el docente

IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es una de las claves para la salud mental, ya que nos permite desarrollar inteligencia emocional, nos enseña a mantener la calma ante situaciones difíciles y a controlar nuestros impulsos. Este se relaciona profundamente con el autorreflexión, con la cual podemos tener una mejor experiencia en nuestras relaciones interpersonales.

Este es clave para tener una vida plena, para potenciar nuestro desarrollo personal, establecer buenas relaciones y alejarnos de la frustración, además de permitirnos ponernos metas realistas y planificar los pasos que debemos dar para alcanzarlas.

El autoconocimiento es el punto de partida para mejorar el bienestar emocional, porque nos permite descubrir las motivaciones y las situaciones que nos generan mayor felicidad. Conocernos a nosotros mismos nos permite descubrir lo que queremos en la vida, a corto, mediano y largo plazo.

Cuando nos conocemos a nosotros mismos, tenemos claras cuáles son nuestras limitaciones y posibilidades. Además, somos capaces de aceptar y comprender los motivos que nos llevan a actuar de una manera determinada y, sobre todo, somos conscientes de cuáles son nuestras necesidades y aprendemos a respetarlas y satisfacerlas al ponerle límites a los demás cuando sea necesario.

El autoconocimiento no solo es la base de la autoestima, también es la base de la autoconfianza y el autocontrol, las cuales son cualidades que nos permiten respetarnos a nosotros mismos y a enfrentarnos a las diferentes situaciones que se nos presenten en la vida, lo que favorece el desarrollo de actitudes proactivas.

FASES DEL AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es un proceso de reflexión en el que las personas adquieren nociones de su yo. El proceso de autoconocimiento tiene varias fases:

Auto percepción: Esto se refiere a la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.

Autoobservación: Implica el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.

Memoria autobiográfica: Esta es la construcción de nuestra propia vida, nuestra propia historia personal, desde nuestro punto de vista, lo cual nos permite generar un autoconcepto de cómo hemos sido y cómo podemos llegar a ser.

Autoestima: Es la percepción y valoración que cada uno siente hacia sí mismo. Esta se trata de la evaluación que hacemos regularmente de nosotros mismos, y el autoconocimiento es la base de nuestra autoestima, la cual es fundamental en la relación que tenemos con nosotros mismos y las que tenemos con las otras personas.

Autoaceptación: Es la capacidad del ser humano de aceptarse tal cual es. La autoaceptación ayuda a nuestro bienestar emocional al permitirnos no sentirnos culpables por cómo somos y cómo pensamos, además de permitirnos evitar la frustración porque aceptamos nuestras limitaciones.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO

Conocerse a sí mismo a profundidad no es fácil, esto requiere motivación, voluntad y tiempo, y este proceso es fundamental para mejorar nuestro bienestar emocional y la salud mental. El primer paso para comprender quiénes somos es saber cómo nos sentimos, por eso te presentamos una serie de recomendaciones para potenciar y facilitar tu proceso de autoconocimiento:

Diario de emociones: Llevar un diario de emociones implica escribir cómo te has sentido cada día, no se trata solo de apuntar lo que has hecho durante la semana, sino de describir las emociones, los sentimientos experimentados y los eventos que llevaron a estos.

Lista de puntos fuertes y puntos débiles: Aunque a veces es difícil identificar nuestros puntos fuertes y débiles, intentar escribir en un papel una lista de nuestras virtudes y defectos nos puede ayudar a conocernos mejor. Una forma de facilitar este proceso es preguntarles a personas cercanas a nosotros sobre qué deberíamos poner en la lista.

Descripción externa: Una buena forma de mejorar tu autoconocimiento es pedirle a un amigo o familiar que te describa tal como te ve, de esta forma, podrás tener una idea de la imagen que proyectas a otras personas.

La rueda de la vida: La rueda de la vida es una técnica de desarrollo personal que consiste en hacer un círculo y dividirlo en las áreas que conforman tu vida, especialmente en las que te gustaría mejorar o en las que te gustaría cambiar algo. Por ejemplo, amistades, trabajo, familia, ocio.

En esta técnica le tienes que asignar un puntaje a cada área según la preferencia que tengas por cada una de ellas, para poder priorizar cuáles son las áreas en las que debes realizar cambios.

La técnica del árbol: La técnica del árbol consiste en dibujar un árbol, en el cual las raíces y el inicio del tronco representarán tu pasado, tu presente serán el tronco y las ramas principales, mientras que tu futuro son las ramificaciones secundarias, hojas, frutos y flores.

Una vez que hayas terminado de dibujar el árbol de tu vida, obsérvalo muy bien y reflexiona sobre las sensaciones que te transmite. Esto te ayuda a pensar en las cosas que te gustaría cambiar en tu presente y futuro, y en cómo tu pasado te puede ayudar a lograrlo.

La línea de la vida: Este ejercicio consiste en dibujar una línea horizontal que represente tu vida, sobre la cual marcarás un punto en el medio que representa el presente, a la izquierda de este vas a marcar los eventos y momentos importantes de tu pasado, las situaciones y experiencias que hayan dejado huella en tu vida, y a la derecha del punto vas a anotar tus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Con esta línea puedes reflexionar sobre los objetivos que te has planteado y las estrategias que tienes que implementar para lograrlos.

Apoyo emocional: El apoyo emocional proporcionado por un profesional te puede ayudar a mejorar tu autoconocimiento de manera eficaz. Esta persona te acompañará en tu proceso de descubrimiento personal, analizará tu situación actual y tus objetivos a futuro, al ayudarte a establecer un plan de acción para lograr tus objetivos.

Recursos adicionales

Autoconocimiento, aprende a conocerte

<https://www.youtube.com/watch?v=6v5tEPMTDxM>

TEMA 2.

PENSAMIENTO CRÍTICO

Resumen

En esta actividad los participantes tendrán la oportunidad de trabajar en grupos para analizar una canción en profundidad, con el propósito de practicar y evaluar el nivel de pensamiento crítico que tienen los participantes. También se define que es el pensamiento crítico, para qué sirve en la vida cotidiana y cómo se puede desarrollar en beneficio de uno; para ello, hacemos uso de herramienta de análisis sencillos y prácticos.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes la capacidad de “Pensamiento Crítico” para relacionarse críticamente con las ideas, prejuicios, estereotipos, argumentos propios y de otros.

Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta maskín
- Hojas blancas
- Bolígrafos
- Data

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica

Inicie la clase mostrando un letrero con la palabra “MORAL” una vez que todos lo vean inicie una discusión, preguntando de manera general a todo en aula.

¿Qué es la moral para ustedes? Y que es ¿La doble moral?

Para fomentar el pensamiento crítico en el aula debe considerar los siguientes aspectos:

- Evite manipular la opinión de los participantes para imponer su propio punto de vista
- Fomente un ambiente de confianza donde cada participante es estimulado a pensar que tiene algo valioso que contribuir, que él será escuchado y que sus opiniones se tomarán en cuenta.
- Promueva el diálogo entre participantes, en lugar de sólo el diálogo participante -docente.
- Dele a cada participante suficiente tiempo para desarrollar una respuesta sustanciosa respecto a las preguntas dadas, antes de pasar a otros participantes o a otras preguntas.

Después de una breve lluvia de ideas, mencione a los participantes que conformen grupos de 5 personas (mejor si no es por afinidad) para trabajar una técnica colaborativa, donde todos tienen que participar y cumplir algunos requisitos.

Una vez conformado los grupos, entregue a cada participante una copia de la canción “Hipocresía de Rubén Blades”, (Puede bajar la canción del YouTube y hacer escuchar a los participantes)³. Al grupo entregue sólo una lista de preguntas, (Existirán dos tipos de preguntas, A y B. Las preguntas A se refieren a la intencionalidad y perspectiva del autor y las preguntas B evalúa el razonamiento del autor) ahora explique en qué consiste la técnica colaborativa. ()

Preguntas “A” Sobre las intencionalidades y perspectiva del autor, junto con sus creencias e ideas

- 1.- ¿Cuál es el tema clave que el autor trata de cuestionar?
- 2.- ¿El autor de qué supuesto parte?
- 3.- ¿El autor que información, datos y evidencias presenta?
- 4.- ¿Qué dificultades se habría que afrontar si se toma en serio el tema?
- 5.- ¿Qué razonamiento usa el autor para llegar a las conclusiones?

Preguntas “B” Sobre el razonamiento del autor, si el se expresa de manera adecuada, clara y precisa.

- 1.- ¿Cuáles son los prejuicios y estereotipos?
- 2.- ¿El autor trata el tema de manera pertinente? ¿Cómo?
- 3.- ¿De qué manera el autor evidencia, experiencias y/o información relevante y esencial sobre el tema?
- 4.- ¿De qué manera el autor profundiza en conceptos claves?
- 5.- ¿Son lógicos sus puntos de vista? ¿Por qué?

- Cada participante tiene una hoja con la copia de la canción de “Rubén Blades”. Dicha canción deberá leer con mucho detenimiento.
 - A cada grupo se les entrega una lista de 5 preguntas. Lo que tienen que hacer en los grupos es repartirse una pregunta a cada uno e individualmente deben responder la pregunta que les tocó. Tendrán 3 minutos para realizar esa tarea.
 - Una vez que respondieron todos, deben socializar sus respuestas al interior del grupo; en ese momento, tienen la oportunidad de complementar las respuestas con otras ideas que pueda aportar el grupo. Así sucesivamente deben participar los 5 miembros del grupo. Para esa tarea tendrán 5 minutos.
- a) Indique a los participantes que por sorteo o al azar (Puede hacer con un dado) una persona del grupo responderá todas las preguntas, sin embargo, el resto del grupo puede colaborar y complementar las respuestas de su compañero; para eso, todos tienen que estar preparados para responder y/o aportar.

3

<https://www.youtube.com/watch?v=CLaPZH6dOUc&list=RDCLaPZH6dOUc&index=1>

Mientras los estudiantes trabajan en grupos, pase por cada uno de ellos y oriente su discusión si estuviera mal encaminado, para ello tome en cuenta los siguientes aspectos que ayudan a promover la práctica del pensamiento crítico:

- Trate de llevar el diálogo a un nivel más profundo en cuanto a conceptos básicos, principios generales y temas importantes que subyacen en las conversaciones.
- Cuando el tema es abstracto trate de que a los participantes le quede claro, de hacerlo más concreto pidiéndoles ejemplos y aplicaciones propias.
- Ayude a los estudiantes a separarse de la idea de que existen respuestas absolutas para todo y los haga sentirse cómodos respecto a la incertidumbre.

Terminada la ronda de participación al interior de los grupos, ahora toca exponer a los grupos el trabajo que realizaron en plenaria; para eso, cada grupo tendrá 3 minutos aproximadamente.

Mientras exponen los diferentes grupos, el docente facilitador debe anotar en un papelógrafo algunas ideas claves que ayudaran a la reflexión. Realice algunas preguntas para enfocar la idea del pensamiento crítico.

- ¿Qué se hizo con la letra de la canción?
- ¿Cómo les fue al momento de responder las preguntas?
- ¿Qué características o cómo estaban formuladas las preguntas?
- ¿Qué habilidades o capacidades exigía de ustedes para responder las preguntas?
- ¿Qué entienden por Pensamiento Crítico?

Mencione que el ejercicio de pensar y analizar profundamente sobre un tema se llama, “PENSAMIENTO CRÍTICO”, y ustedes realizaron un ejemplo de cómo pensar de manera crítica; ahora veremos que es el pensamiento crítico, para qué sirve y cómo podemos desarrollar en nosotros.

Momento 2 – Teoría

Con la ayuda de una presentación en Power Point, o cuadros sinópticos, profundice el tema compartiendo los siguientes conceptos, y recomendaciones para que el participante entienda con claridad, qué se entiende por Pensamiento Crítico, cual es la importancia y/o para qué le sirve y finalmente cómo puede desarrollar en su persona.

¿Qué es el pensamiento crítico?

El pensamiento crítico es un modo de pensar, sobre cualquier problema, tema o contenido, que inicialmente se somete a revisión. Es decir, el pensamiento crítico es la capacidad para cuestionar, analizar, interpretar y emitir un juicio sobre los sucesos o las cosas que lees, escuchas o dices. Por tanto, este tipo de pensamiento lleva implícito pensar de forma activa en lugar de hacerlo de forma pasiva

Debemos considerar que el pensamiento crítico es un ejercicio y supone como todos los entrenamientos, tienes caídas, esfuerzos, errores, frustraciones, y permanencia en el tiempo, buscas la excelencia o calidad. Lo bueno es que el pensamiento crítico se puede ejercitar para mejorar.

Características del pensamiento crítico

Una persona que ha desarrollado su pensamiento crítico tiene las siguientes características, que le hace diferente al común de las personas, por ejemplo:

- Plantea preguntas, cuestionamientos y problemas formulándolos con claridad y precisión.
- Identifica y evalúa información relevante.
- Interpreta ideas abstractas.
- Ofrece definiciones, soluciones y conclusiones bien fundamentadas y sustentadas.
- Está abierto a analizar desde varias perspectivas.
- Evalúa las causas de los hechos y sus consecuencias.
- Se comunica de manera efectiva para resolver problemas complejos.

Importancia del pensamiento crítico



Mencione que el pensamiento crítico es muy importante porque permite hacer juicios inteligentes para responder ante diferentes situaciones, hacer preguntas, resolver problemas y abordar hechos. Pero también te ayuda en tus habilidades personales, por ejemplo: (Imagen)

¿Cómo desarrollar el pensamiento crítico?

Para incorporar a nuestra vida diaria el pensamiento crítico, se recomienda realizar lo siguiente:

- No quedarse conforme con entendimientos confusos o vagos acerca de las cosas
- Mantener una mente abierta, aceptando opiniones divergentes
- Usar la observación y la deducción para percibir e interpretar la realidad
- evitar juzgar rápidamente hasta estar seguro de que se cuenta con la suficiente información
- Mantenerse concentrado en lo que es relevante,
- Mantenerse intelectualmente curioso, explorando nuevas formas de hacer y entender las cosas

- No dejar que las emociones se interpongan en la manera de pensar.
- Ser honestos para enfrentar y superar los propios sesgos, prejuicios, estereotipos y tendencias egocentristas.
- Ser un buen oyente, mientras mejor se escuche se tendrá información correcta
- No adoptar o asumir ideas que se hacen populares dentro de un grupo; se deben analizar y evaluar,

Momento 3 – Valoración

Después de haber revisado la información, realiza un análisis acerca de qué tanto practican los estudiantes el pensamiento crítico en su vida cotidiana, para ello, realice algunas preguntas, pidiendo que reflexión conscientemente y sean sinceros con ellos mismos.

Cada vez que formule una pregunta, haga una pequeña pausa, y hasta contar tres los estudiantes deben expresar su respuesta con una señal del dedo índice de la mano, por ejemplo: con el índice arriba quiere decir que está bien, con el índice al medio que está regular y con el índice abajo que está mal.

Cuando todos muestren sus señas, pida un stop y saque una fotografía o haga que saca una fotografía como evidencia del estado de situación del momento.

Las preguntas a formular son las siguientes:

- ¿Antes de tomar una decisión analizo detenidamente las diferentes opciones que se me presentan?
- ¿Se me facilita identificar las ideas centrales de los textos?
- ¿Acostumbro buscar información en fuentes confiables para ampliar mi visión sobre algún tema?
- ¿Soy capaz de organizar mis ideas y argumentos para explicar mis pensamientos?
- ¿Me gusta preguntar constantemente cuando desconozco o no entiendo algo?

Momento 4 – Producción

Te planteamos un reto que debes trabajar en tu cuadernillo, y en la próxima clase compartir con tus compañeros en el aula.

Pida que saquen sus cuadernillos y explique que el reto trata de realizar el análisis de una imagen abstracta. Las instrucciones los encontraran en el cuadernillo para el participante.



Lecturas para el docente

Generar pensamiento crítico y creativo requiere en primera instancia conocer las creencias que poseen los alumnos sobre determinados conocimientos, tomar en cuenta que la mayor parte de los conocimientos adquiridos por los estudiantes son producto de las interacciones sociales y culturales en que los estudiantes se han desenvuelto. Dichos conocimientos se han interiorizado de manera errónea, por ello es necesario el análisis de las creencias con el afán de modificarlas y que se instauren en la mente de una manera más cualitativa.

El pensamiento crítico hace parte de un conjunto de capacidades intelectuales de orden superior que se debe promover desde la escuela y ellas son: análisis, síntesis, conceptualización, manejo de información, pensamiento sistémico, pensamiento crítico, investigación y meta cognición.

Consejos prácticos para desarrollar el pensamiento crítico

Como cualquier otra habilidad humana, el pensamiento crítico puede ser potenciado y desarrollado. Antes de empezar, debes ser consciente de que necesitarás “abrir tu mente” y adoptar una postura flexible, que te permita potenciar tu capacidad resolutive y analítica.

Algunos consejos que pueden ayudarte a conseguirlo son:

1. **Investiga y no te quedes con un solo punto de vista.** Amplía tus perspectivas y practica el escepticismo “sano e inteligente”. Recaba más información sobre ese tema que estás abordando: busca fuentes oficiales y compáralas. Esta es la mejor forma de combatir a la desinformación y evitar caer en bulos o falacias lógicas.
2. **Evalúa si los argumentos son coherentes y lógicos.** Antes de creer cualquier argumento que veas, leas o escuches (por muy lógico y coherente que parezca), cuestiona todas las premisas sobre las que se sustenta. Analiza el problema de forma detallada, divídelo en partes y enfócate en su resolución. Usa toda la información que esté a tu alcance para adoptar la solución más adecuada (según tu criterio objetivo).
3. **Sé proactivo y busca soluciones.** La proactividad te ayudará a concebir cada reto como un verdadero aprendizaje. No te pares ante ninguna situación, por muy compleja que parezca.
4. **Cuestiónate todo.** Uno de los aspectos más importantes a la hora de potenciar tu pensamiento crítico es la capacidad analítica. Por eso, es importante que, cuando recibas una determinada información, des un paso atrás y la analices con perspectiva.

Hazte preguntas al respecto, como, por ejemplo:

- ¿De dónde sale esa información?
- ¿Es una información contrastada?
- ¿La he evaluado desde todas las visiones posibles?
- ¿Estoy haciendo algún tipo de suposición al respecto?

1. **Comprende tus procesos mentales.** Tan importante es cuestionar la información que recibimos, como comprender cómo la entendemos e interpretamos.

Indagar sobre nuestros procesos mentales de análisis y resolución subjetivos va a ayudarte a saber cuáles son tus opiniones o si dispones de prejuicios o sesgos, y cómo influyen estos a la hora de abordar un determinado tema o adoptar una decisión.

1. **Cultiva tu curiosidad.** Aunque en un inicio no lo parezca, la curiosidad es una habilidad relacionada directamente con el pensamiento crítico. Y es que es la responsable de querer emprender una búsqueda

activa de información para comprender mejor el mundo que nos rodea. Por eso, no debes tener miedo de explorar. Sé curioso, amplía tus intereses y sal de tu zona de confort. Lee sobre diversos temas, conoce diferentes opiniones y perspectivas, no des nada por sentado e indaga más allá de lo evidente.

El pensamiento crítico te ayudará a cuestionarte lo evidente, a examinar lo que en un principio parece obvio, y a considerar lo impensable.

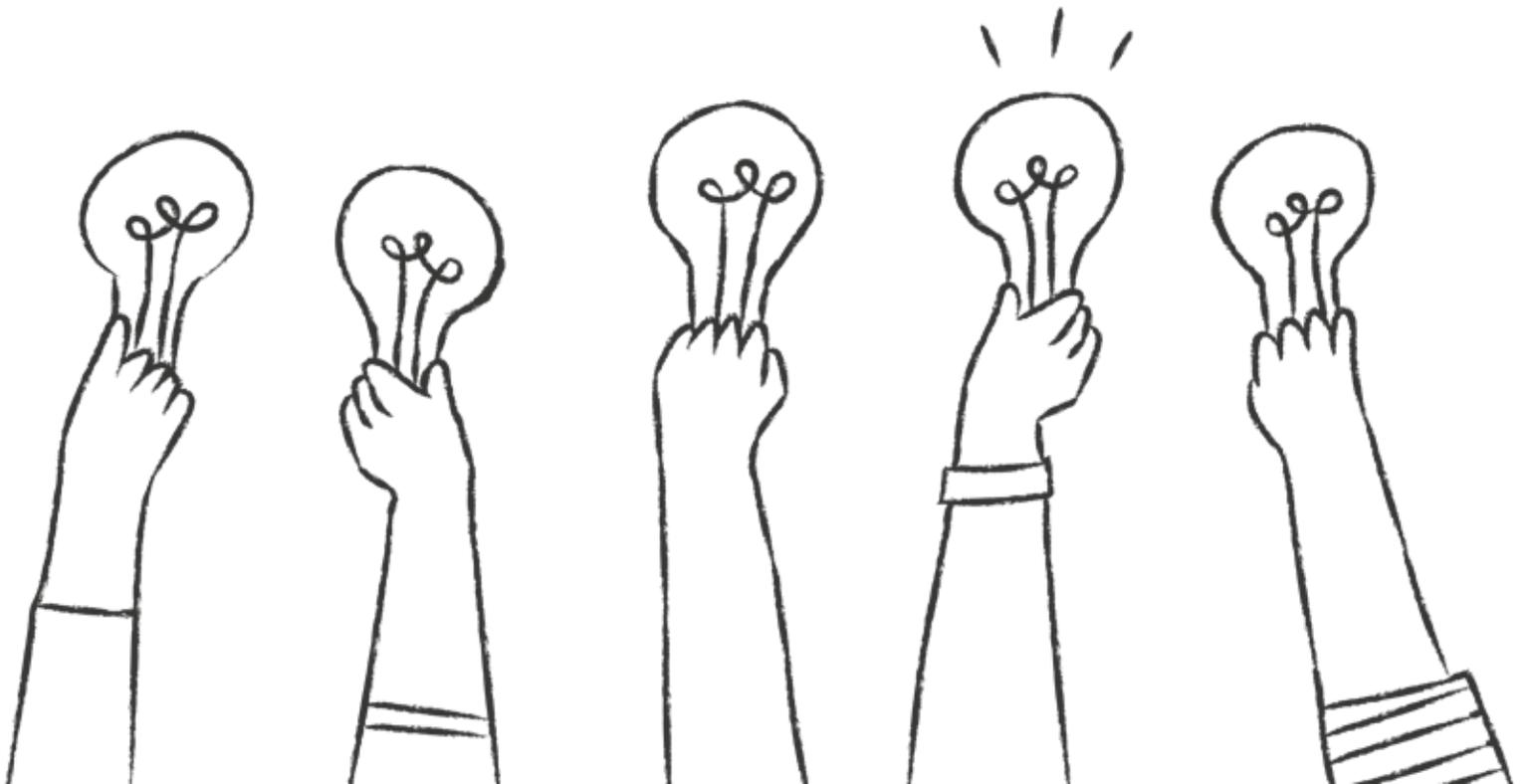
En resumen, potenciando y desarrollando el pensamiento crítico estarás mejorando tu capacidad analítica y resolutive, a la vez que evitarás caer en bulos, falacias o prejuicios. Sin duda, algo esencial para el crecimiento personal, profesional y académico.⁴

HIPOCRESÍA (Rubén Blades)	
<p>La sociedad se desintegra Cada familia en pie de guerra La corrupción y el desgobierno, Hacen de la ciudad un infierno</p> <p>Gritos y acusaciones, Mentiras y traiciones Hacen que la razón desaparezca. Nace la indiferencia que anula la conciencia Y no hay ideal que no se desvanezca</p> <p>Y todo el mundo jura que no entiende Porque sus sueños hoy se vuelven “mierda” Y hablan del pasado en el presente, Culpando a los demás por el problema De nuestra común hipocresía.</p> <p>El corazón se desespera Su lema es sálvese quien pueda Y así la cara del amigo se funde en la del enemigo. Los medios de información aumentan la confusión Y la verdad es mentira y viceversa.</p>	<p>Nuestra desilusión se hace desesperación Y el ciclo se repite con más fuerza Y perdidos en la cacofonía Se ahoga la voluntad de un pueblo entero Y entre el insulto y el Ave María No distingo entre preso y carcelero Adentro de la hipocresía.</p> <p>Ya no hay izquierdas ni derechas Solo hay excusas y pretextos Una retórica maltrecha para un planeta de ambidiestros.</p> <p>No hay unión familiar ni justicia social Ni solidaridad con el vecino Y así surge el mal y el abuso oficial termina por cerrarnos el camino.</p> <p>Y todo el mundo insiste que no entiende porque los sueños de hoy se vuelven mierda y hablamos del pasado en el presente dejando que el futuro se nos pierda viviendo entre la hipocresía, hipocresía.</p>

Recursos adicionales

Sin pensamiento crítico no eres nadie | Pablo Perez-Paetow | TEDxYouth@Valladolid
<https://www.youtube.com/watch?v=WxC4RfTiOsM>

⁴ <https://www.repsol.com/es/energia-futuro/personas/desarrolla-pensamiento-critico/index.cshmtl>



TEMA 3.

ESTABLECIENDO METAS

Resumen

Se propone una dinámica de traslado de globos con la cabeza, con el objetivo de lograr una meta para alimentar a un niño que se encuentra con hambre y se aprovecha para analizar la importancia de plantearse metas personales.

Con la ayuda del docente se hace una revisión teórica del tema, luego los participantes responden un cuestionario para valorar si tienen metas claras y viables.

Finalmente se presenta un instrumento para que los participantes puedan definir y pensar en sus metas personales.

Objetivo:

Explorar la importancia de establecer metas personales y los beneficios que estos pueden aportar en nuestras vidas. Cómo las metas nos ayudan a mantenernos motivados y superar obstáculos aprovechando al máximo nuestro potencial, a partir de estrategias prácticas.

Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta maskín
- 2 Globos

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica Quien alimenta al niño

Divida la clase en dos grupos grandes, trate que tengan el mismo número de participantes para que el juego esté en igualdad de condiciones.

Mencione a los dos grupos que frente de ellos, en el extremo de la sala se encuentra un niño a punto de desfallecer por falta de alimento, Como el grupo es solidario, tiene el desafío de alimentar al niño.

Escoja a dos participantes de cada grupo para que haga de niño, quien deberá hacer todo lo posible para coger uno de los globos, sin salir de un pequeño círculo que estará marcado en el piso.

Entregue a cada grupo un globo inflado, mencionando que ese globo es el alimento que deben entregar al niño hambriento, y el primer grupo que lo logre será el ganador.

Instruya a los grupos que deben trasladar el alimento (globo) de un extremo de la sala al otro extremo, donde se encuentra el niño

Deben trasladar el alimento haciendo revotar con las cabezas, no podrán tocar con las manos bajo ninguna circunstancia. Si así lo hicieran deberán volver a trasladar el alimento desde el principio.

Si se cae el alimento en el intento, de igual forma deberán iniciar el recorrido desde el inicio, por lo tanto, los globos no deben tocar el piso.

Incorpore un obstáculo en el traslado del alimento, de modo que alguno de los participantes del otro grupo puede perjudicar o intentar trasladar con la cabeza al lado contrario.

De inicio al juego de manera simultánea, de modo que los dos equipos empiecen al mismo tiempo y en el mismo espacio.

Una vez terminada la actividad exitosamente, agradezca a los participantes y pídale que se sienten en sus lugares para analizar la situación a partir de las siguientes preguntas.

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué estrategia tuvieron para avanzar más rápido con el alimento?
- ¿Cómo se organizaron?
- ¿Será importante planificar nuestras acciones?, ¿Por qué?
- ¿Por qué razones hicieron caer el alimento?
- ¿Con qué obstáculos tropezaron?
- ¿Ustedes creen que llegar a un objetivo o meta en la vida es fácil?
- ¿Qué debemos hacer para llegar bien a nuestras metas?
- ¿Cuál era la necesidad de alcanzar su meta?

Tome nota de las respuestas que formulan los participantes y resalte la importancia de planear metas y las acciones que realizamos con anticipación, los cuales nos permiten construir nuestros proyectos de vida adecuadamente, y minimizar los riesgos que se presentan día a día.

Mencione que, para construir nuestro proyecto de vida, debemos tener METAS que sean, relevantes, concretos, medibles y alcanzables. Una Meta Personal no es simplemente el orden de cómo queremos hacer algo, sino es un análisis de la situación que queremos lograr, los recursos con los que contamos y las acciones que necesitamos realizar.

Con una presentación en Power Point u otro recurso, comparta las siguientes ideas del tema.

Momento 2 – Teoría

¿Qué son las metas personales?

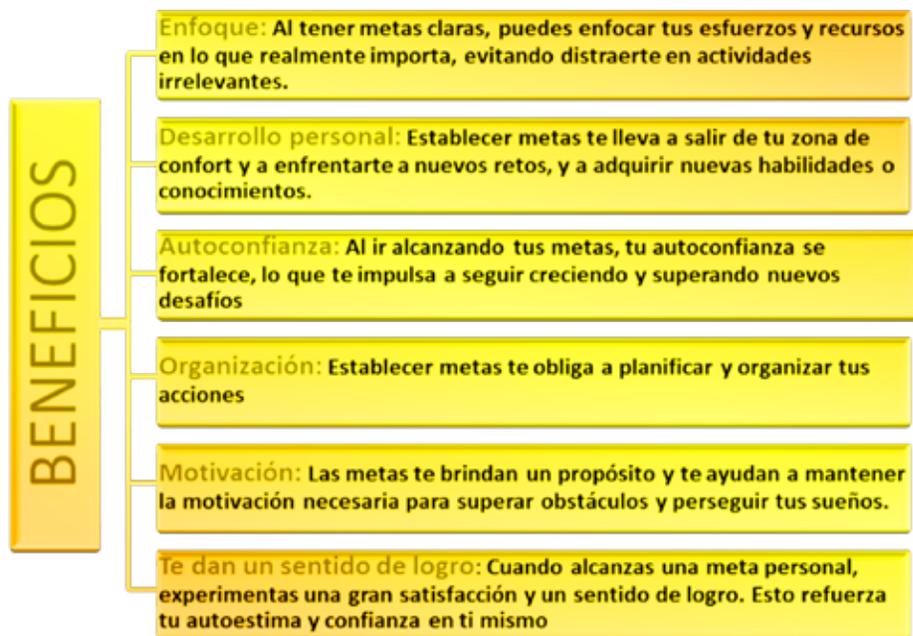
Las metas personales u objetivos personales son las condiciones, logros o eventos que se desea alcanzar en la vida. Pueden estar relacionados con lo profesional, lo financiero, las relaciones afectivas o el estilo de vida. Cualquier cosa que se desee puede constituir una meta personal, siempre y cuando sea de importancia para el individuo y se pueda obtener en un futuro.

Dado que cada quien anhela cosas distintas de la vida, las metas personales pueden resultar muy diferentes de una persona a otra, incluso cuando tienen que ver con aspectos similares de la vida. En todo caso, las metas personales constituyen un norte hacia el cual, idealmente, cada quien dirige sus pasos, esto es, un cometido que define o condiciona las decisiones personales de cada quien.⁵

Beneficios de establecer metas personales

Establecer metas personales tiene numerosos beneficios que pueden impactar positivamente en diferentes áreas de tu vida.

A medida que vaya leyendo los beneficios, haga referencia y compare con los momentos vivenciados en el juego; además, de ejemplos de la cotidianidad de los participantes.



5 <https://concepto.de/metlas-personales/#ixzz8b1ail200>

Establecer metas personales es fundamental para tener claridad sobre lo que uno desea lograr en su vida. Al establecer metas, se puede definir objetivos a corto, mediano y largo plazo, ayuda a enfocar los esfuerzos y recursos en aquello que realmente se quiere alcanzar.

Las metas personales son como un mapa que guía hacia los sueños y aspiraciones. Sin ellas, es fácil perderse en la rutina diaria y no tener un rumbo claro. Al establecer metas, se puede identificar qué es lo más importante para uno y dedicar que tiempo y energía le dedicaras a ello.

El incumplimiento de las metas personales trae consigo una sensación de frustración, trivialidad y malestar, disminuye la autoestima y dificulta las relaciones interpersonales. Por ende, para vivir una vida medianamente feliz, un paso importante es contar con metas personales alcanzables y trabajar para conseguirlas.

¿Cómo establecer las metas personales?

Establecer las metas personales de manera correcta es clave para poder alcanzarlas. En principio, porque establecer metas imposibles e incoherentes únicamente conduce a los individuos a la frustración, pero también porque sin establecer correctamente las metas, será más difícil tomar los pasos necesarios para avanzar en la decisión correcta. (Si desea profundizar sobre cómo establecer metas, le sugerimos ver el siguiente vídeo de YouTube sobre METAS SMART⁶)

Habilidades para alcanzar metas personales

Estas son algunas habilidades que se debe desarrollar para plantear metas alcanzables. (Información adicional a éste sub título lo encontrara en las lecturas para el docente).



6 Como establecer METAS y OBJETIVOS (Metodo SMART 2022) <https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4>

Momento 3 — Valoración

Ahora que conocemos algo más de las metas personales, valoraremos un poco su situación personal en relación a sus metas, puesto que muchos participantes no saben cómo formular sus metas personales, la experiencia nos enseña que la mejor manera de hacerlo es escribiendo.

Con el siguiente cuestionario, introduciremos a pensar en metas, para ello, pida a los participantes que saquen un lápiz y cuaderno, y responder las siguientes preguntas.

- ¿Qué sabes hacer muy bien? ¿En qué ámbitos te destacas?
- (Escribe todo lo que has aprendido a lo largo de tu vida)
- ¿Qué tipo de actividades llaman tu atención?
- (Identifica cuáles son tus pasiones, qué es aquello que te emociona tanto que pierdes la noción del tiempo).
- ¿Qué te define como profesional y como persona?
- (Intenta identificar cuáles son tus valores personales y cómo los plasmas en todo lo que haces).
- ¿Cuál sería tu trabajo ideal?
- (Presta especial atención a que tus respuestas estén alineadas con todo lo anterior)
- ¿Dónde te ves dentro de un año y en 5 años?
- (Es momento de mirar más allá: dónde te ves en el futuro)

Momento 4 — Producción

Presente a los participantes la plantilla del “PLAN DE ACCIÓN DE MIS METAS PERSONALES”, que se encuentra en sus cuadernillos, y oriente cómo deben llenarlo para que cada uno de los participantes lo realice en clases, si no alcanza el tiempo lo puede realizar en sus casas.

Lecturas para el Educador

Las metas personales te brindan dirección y propósito en tu día a día

Establecer metas personales es esencial para tener una dirección clara en la vida y brindarles un propósito significativo a tus acciones diarias. Sin metas, es fácil sentirse perdido y sin rumbo, sin saber hacia dónde dirigir tus esfuerzos y energía.

Las metas personales actúan como un faro que te guía en tu camino, ayudándote a tomar decisiones acertadas y a enfocarte en lo que realmente importa. Te permiten visualizar lo que quieres lograr y te motivan a dar lo mejor de ti para alcanzarlo.

Además de proporcionarte dirección, establecer metas personales también tiene numerosos beneficios para ti:

1. Te mantienen enfocado y disciplinado: Al tener metas claras, sabes en qué debes concentrarte y qué acciones debes tomar para llegar a donde deseas. Esto te ayuda a evitar distracciones y a mantener el enfoque en lo que realmente importa. La disciplina es fundamental para lograr el éxito, y establecer metas personales te ayuda a desarrollarla.

2. Te desafían a salir de tu zona de confort: Las metas personales te empujan a superar tus límites y a enfrentar nuevos desafíos. Te obligan a salir de tu zona de confort y a adquirir nuevas habilidades o

conocimientos para poder alcanzarlas. Este crecimiento personal te permite desarrollarte de manera integral y te brinda una sensación de logro y satisfacción.

3. Te dan un sentido de logro: Cuando alcanzas una meta personal, experimentas una gran satisfacción y un sentido de logro. Esto refuerza tu autoestima y confianza en ti mismo, ya que te demuestra que eres capaz de superar obstáculos y alcanzar lo que te propones. Cada meta alcanzada te impulsa a establecer nuevas metas y a seguir creciendo.

4. Te ayudan a medir tu progreso: Establecer metas te permite medir tu progreso a lo largo del tiempo. Puedes dividir tus metas en etapas más pequeñas y establecer hitos para evaluar tu avance. Esto te permite identificar qué está funcionando y qué ajustes necesitas hacer para seguir avanzando hacia tu objetivo final.

5. Te mantienen motivado y enfocado en el futuro: Tener metas personales te proporciona una motivación constante y te ayuda a mantener la vista puesta en el futuro. Cuando tienes un objetivo claro en mente, te resulta más fácil superar los obstáculos y mantener la motivación incluso en momentos difíciles. Las metas te dan una razón para esforzarte y te impulsan a seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles.

Las metas personales son fundamentales para brindarte dirección, propósito y satisfacción en tu vida. Te ayudan a mantenerte enfocado, a superar tus límites, a medir tu progreso y a mantenerte motivado en el camino hacia el éxito. ¡No subestimes su poder y comienza a establecer metas personales hoy mismo!

¿Cómo establecer las metas personales?

Los siguientes son algunos elementos a tomar en consideración para plantear de modo correcto las metas personales:

Plantear metas realistas. Lo que distingue los sueños y las fantasías de las metas propiamente dichas es que estas últimas se pueden alcanzar con esfuerzo, mientras que lo demás se suele dejar en manos del destino. Así, plantearse metas imposibles o irreales es la manera más simple de fracasar y frustrarse. Por ejemplo, plantearse ser la persona más rica del planeta es una meta muy poco realista, al menos para la gran mayoría de la población mundial.

Plantear metas alcanzables. Las metas que alguien se plantee deben consistir en asuntos en los cuales se pueda trabajar de manera activa, es decir, que dependan del propio esfuerzo y la propia voluntad, y no de la intervención del azar. Esto se debe a que controlar el destino es imposible, mientras que dirigir la propia conducta es posible. Por ejemplo, de nada sirve plantearse como meta ganar la lotería, pues por más boletos que se compren resulta imposible forzar al número comprado a ser elegido por el azar.

Distinguir las metas según su plazo Es importante identificar las metas a corto plazo y las metas a largo plazo, para no esperar en un futuro cercano condiciones que normalmente toma años construir. También es vital identificar las metas a corto plazo que forman parte integral de las metas a largo plazo, ya que cumplir con metas cercanas es la mejor forma de conseguir metas lejanas y mantenerse motivado. Por ejemplo, si la meta a largo plazo es conocer todos los países de América, resultará más manejable plantearse la visita a cada país como una meta a corto plazo.

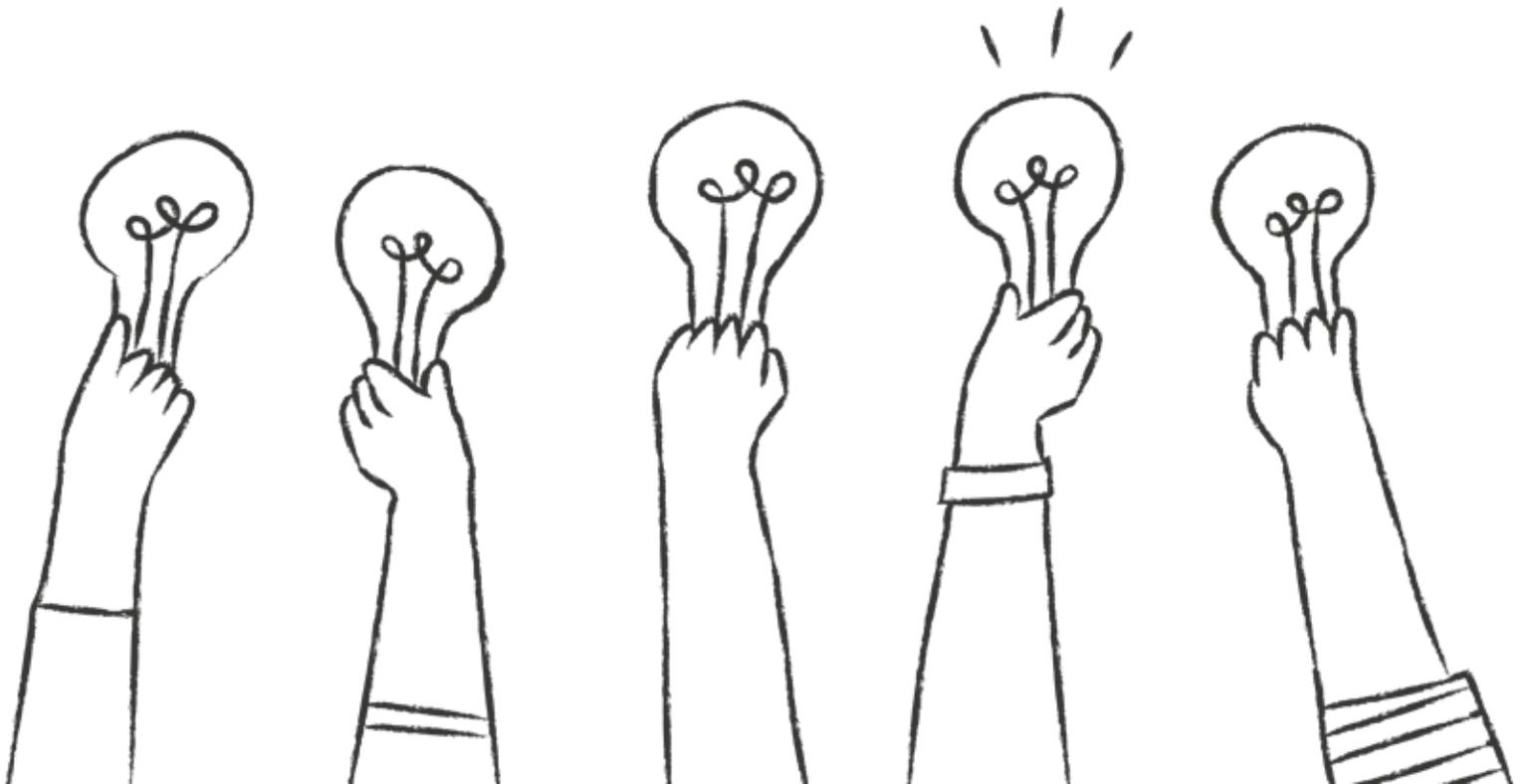
Plantear las metas como parte de una rutina. Las metas no son eventos aislados en la vida, sino que son el resultado de perpetuar o corregir las rutinas personales para que poco a poco se aproximen al estado ideal. Por ende, al plantear un objetivo se debe también plantear la rutina para obtenerlo. Por ejemplo, si el cometido es estar en muy buena forma física en un año, lo ideal es plantear qué series de ejercicios se deberán practicar para hacerlo y de qué manera.⁷

Recursos adicionales:

Como establecer METAS y OBJETIVOS (Metodo SMART 2022) <https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4>
Como cumplir tus metas (motivación) | Animación <https://www.youtube.com/watch?v=liHNbZ4usl4>

⁷ Fuente: <https://concepto.de/metras-personales/#ixzz8b1fyZObg>

3 pasos imprescindibles para alcanzar tus metas UNA VALIOSA GUÍA CON 3 EJERCICIOS PRÁCTICOS <https://www.areahumana.es/alcanzar-tus-metas-3-pasos/>



TEMA 4.

APRENDIZAJE CONTINUO

Resumen

Se realiza una dinámica de grupos denominada “Esto no me gusta”. Los participantes hacen uso de sus celulares, libros, entrevistas a sus compañeros, etc. para investigar sobre las características de un deporte que no les gusta, a partir de ello se reflexiona sobre la importancia y beneficios que tiene “El aprendizaje continuo”. Se profundiza el tema con información bibliográfica y ejercicios prácticos de motivación al aprendizaje continuo.

Objetivo:

Desarrollar habilidades de aprendizaje y educación continua, para adquirir nuevos conocimientos y seguir creciendo y adaptándose a los desafíos de cambios en tiempos actuales.

Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta maskín
- Hojas blancas
- Bolígrafos
- Data

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica “Esto no me gusta”

Inicie la clase preguntando a todos en general, ¿Qué no les gusta? Pueden ser comida, ropa, lugar, deporte, etc. Cada vez que algún participante mencione que no le gusta, pregunte ¿Por qué?, seguramente algunos tendrán sus motivos y otros no sepan o no tengan argumentos suficientes.

No se le debe cuestionar ni hacer más preguntas e inmediatamente pasar a otra persona. La idea es saber si saben por qué no les gusta lo que mencionaron.

Pueden participar entre 4 a 5 personas, dependiendo del tiempo. Luego mencione que todos tenemos alguna cosa que no nos gusta, pero algunas personas no saben por qué no les gusta algo, para eso realizaremos un reto.

Pida que cada participante anote en una hoja de papel, con letras grandes que cubra toda la hoja, su nombre, y un deporte del que no le guste.

Una vez llenados los datos solicitados, pida que se agrupen entre las personas que coincidieron en el deporte que no les gusta, los que no se agruparon trabajaran solos.

Seguidamente se les plantea que un club de ese deporte, que no es de su gusto, va a contratar sus servicios en el departamento de gestión, y prometen pagar mucho dinero, de modo que no pueden perder esa oportunidad, así que deben investigar y buscar datos, sobre las normas y/o reglas de dicho deporte.

Para logara ese cometido, pueden hacer uso de sus celulares, preguntar a sus compañeros, docentes, llamar a alguien que les pueda dar información, etc. Mencione que ganará el grupo que tiene más información. Para ello tendrán 10 minutos máximos.

Es probable que algún participante que se quedó solo, con un deporte muy raro no logre recabar información; no se preocupe, porque nos ayudará a reflexionar y tocar varios temas; entre ellos, cómo una persona puede postergarse si no tiene información, que se siente no saber, etc.

Posteriormente pida que expongan en público lo aprendieron sobre ese deporte, incluso la persona que no tiene mucha información.

Terminada las exposiciones, pida que todos vuelvan a sus lugares y reflexione sobre la dinámica formulando algunas preguntas; mientras responden, debe ir anotando algunas ideas que le servirá al momento de analizar el tema o sacar conclusiones.

- ¿Cómo se sintieron al tener nueva información sobre ese deporte?
- ¿Qué recursos utilizaron para investigar?
- ¿Tener mucha información en qué les beneficia?
- ¿Cómo se sintieron las personas que no lograron tener mucha información y en qué les perjudica?
- ¿Qué podemos hacer para conocer más y tener mucha información?

Agotada las preguntas y respuestas, haga un cierre sistematizando las ideas claves que anotó en el papelógrafo para concluir sobre la importancia de tener “hábitos de aprendizaje continuo”.

En ese sentido, invite a los participantes a tomar atención para profundizar el tema, con la siguiente información sobre el “Aprendizaje Continuo”, para ello puede preparar una presentación en Power Point, cuadros sinópticos u otro recurso didáctico.

Momento 2 – Teoría

¿Qué es el aprendizaje continuo?

El aprendizaje continuo se trata de un aprendizaje y educación en curso a lo largo de la vida, haciendo hincapié en la necesidad de que las personas se eduquen y se desarrollen constantemente.

El aprendizaje continuo es la habilidad para buscar y compartir información útil para la resolución de problemas. Incluye la capacidad de capitalizar la experiencia de otros, la propia y la del entorno. Buscar herramientas, medios o motivos para estar al día y encontrar las formas más convenientes de aplicar los conocimientos en nuestras tareas cotidianas y transmitir a nuestra comunidad la cultura del aprendizaje continuo. Implica tener predisposición para analizar de forma crítica las acciones llevadas a cabo y darles sentido.

Es la competencia relacionada con el crecimiento personal y el fortalecimiento de las capacidades personales. Capacidad para aprovechar las oportunidades de aprender de la propia experiencia o de la de otros o de lo que se realiza en el entorno.

Importancia del aprendizaje continuo

El aprendizaje continuo nos permite adquirir nuevas habilidades y conocimientos a lo largo de nuestra vida. A medida que nos mantenemos actualizados en nuestra área de especialización, podemos mejorar nuestras competencias y por lo tanto, nuestro desempeño profesional. Además, aprender sobre nuevos temas nos brinda una perspectiva más amplia del mundo, estimula nuestra creatividad y nos permite desarrollar una mentalidad abierta y adaptable.

El aprendizaje continuo es un factor crucial para el éxito y el desarrollo tanto en el ámbito personal como en el profesional. Nos brinda la oportunidad de mejorar nuestras habilidades, adaptarnos al cambio, mantenernos con empleo y crecer tanto a nivel personal como profesional. En este mundo en constante evolución, el aprendizaje continuo se convierte en una herramienta poderosa que nos permite enfrentar los desafíos y aprovechar las oportunidades que se presentan en nuestro camino.⁸ También es importante y beneficioso cultivar el aprendizaje continuo por éstas otras cualidades:

- La educación continua abre puertas.
- El aprendizaje continuo te mantiene a la vanguardia.
- Mejorar la experiencia y la especialización.
- Aumentar la confianza y la autoestima.
- Ampliar nuestra red.
- Adoptar la innovación.
- Adaptarse al cambio.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR EL APRENDIZAJE CONTINUO

Actualmente, la clave para el éxito no solo radica en lo que sabes, sino en tu capacidad para aprender de manera continua. Es importante adoptar una mentalidad de crecimiento y la tecnología es una herramienta central para lograrlo. Les comparto algunos tips para comenzar a desarrollar una mentalidad de crecimiento constante.

Fomenta la curiosidad:

Establece metas desafiantes pero alcanzables:

Acepta los errores como oportunidades de aprendizaje:

Busca feedback

Cultiva la resiliencia:

Momento 3 – Valoración

Mencione a los participantes a manera de reflexión:

En tu vida personal, y sobre todo en la profesional, no te van a valorar solamente por lo aprendido, sino, sobre todo, por tu disposición y ganas de seguir formándote.

Tienes que concienciarte desde ya que tendrás que formarte para mantener al día tus conocimientos. Podrás decir que tu aprendizaje es continuo si amplias constantemente tu saber, te mantienes al día, tienes una actitud proactiva y aprovechas todas las herramientas de autoaprendizaje a tu alcance.

Invite a los participantes a pensar en profundidad y responder la siguiente pregunta:

¿Hasta qué punto crees que es necesario estar al día y seguir aprendiendo?

-----V-----

Pida que escriban su respuesta en su cuaderno, y verifique que estén escribiendo sus ideas, luego invite a compartir sus trabajos a 3 o 4 participantes para ver si entendieron el sentido de la reflexión.

Momento 4 – Producción

Para terminar la actividad, mencione a los participantes que ahora practiquen un poco su capacidad de aprendizaje continuo, para ello muestre una batería de temas actuales e interesantes que a los jóvenes les pueda motivar curiosidad.

Es probable que a muchos participantes no les interesen los temas propuestos, en ese caso deje que ellos propongan el tema que quieran.

TEMAS:

- Maternidad adolescente
- Relaciones interpersonales
- Tecnología y redes sociales
- Cultura y entretenimiento
- Identidad y autoexpresión
- Salud mental y bienestar
- Medio ambiente y conciencia social
- Violencia
- Pobreza
- Deporte

Los participantes deberán definir qué particularidad quieren investigar de esos temas. Como se puede ver, son temas amplios. Lo que tendrá que hacer el participante es proponer algo concreto del tema.

La investigación debe ser desarrollada en una plana del cuadernillo escrito a mano.

Lecturas para el docente

APRENDIZAJE CONTINUO

La importancia del aprendizaje continuo

Desde una perspectiva individual, el aprendizaje continuo ayuda a ampliar nuestros horizontes y ampliar nuestra comprensión del mundo. Nos permite explorar nuevos intereses, descubrir talentos ocultos y desarrollar una amplia gama de habilidades. Al buscar activamente nuevos conocimientos, nos volvemos más adaptables y resilientes, y estamos mejor equipados para manejar las incertidumbres y complejidades de la vida. El aprendizaje continuo también fomenta el crecimiento personal y la superación personal, permitiéndonos convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

Desde un punto de vista profesional, el aprendizaje continuo es crucial para el avance y el éxito profesional. En el competitivo mercado laboral actual, los empleadores valoran a las personas que están comprometidas con el desarrollo y la mejora continuos. Al aprender y mejorar nuestras habilidades continuamente, mejoramos nuestra experiencia y nos convertimos en activos más valiosos para nuestras organizaciones. Esto no sólo abre nuevas oportunidades para el crecimiento profesional, sino que también aumenta nuestra seguridad laboral en un mundo cada vez más dinámico e impredecible.

Desde el acelerado mundo actual, el aprendizaje continuo se ha vuelto más importante que nunca. Con los avances tecnológicos y los mercados laborales cambiantes, las habilidades y conocimientos que alguna vez fueron suficientes para sobrevivir ahora son insuficientes. La necesidad de aprendizaje continuo se ha convertido en una necesidad para que las personas sigan siendo relevantes y competitivas en sus respectivos campos. En esta sección, exploraremos la importancia del aprendizaje continuo y cómo puede ayudar a las personas a cerrar la brecha dinámica a través del aprendizaje permanente

Los beneficios del aprendizaje continuo

- **El aprendizaje continuo te mantiene a la vanguardia:** El aprendizaje continuo nos permite mantenernos a la vanguardia al mantenernos al día con las últimas tendencias y avances en nuestro campo. Al mantenernos actualizados, podemos anticipar los cambios y adaptarnos de manera proactiva, asegurando que sigamos siendo competitivos en nuestra profesión.
- **Mejorar la experiencia y la especialización:** La educación y el aprendizaje continuo le permiten mejorar su experiencia y especializarse en el campo elegido. Al profundizar su conocimiento y comprensión, se convierte en una persona a quien acudir para temas específicos, posicionarte como un experto en el campo.
- **Ampliar nuestra red:** participar en el aprendizaje continuo brinda oportunidades para conectarse con personas de ideas afines que comparten nuestros intereses y pasiones. Al asistir a conferencias, talleres o cursos en línea, podemos conocer profesionales de diversos orígenes y construir una red sólida. Esta

red puede resultar invaluable en términos de colaboración, tutoría y oportunidades profesionales.

- **Adoptar la innovación:** el aprendizaje continuo fomenta la creatividad y la innovación. Cuando nos exponemos a nuevas ideas y perspectivas, ampliamos nuestro pensamiento y nos volvemos más abiertos a soluciones innovadoras. Esto nos permite aportar nuevas ideas, contribuyendo al crecimiento y evolución de nuestras organizaciones.
- a) **Aumentar la confianza y la autoestima:** Aprender nuevas habilidades y adquirir conocimientos aumenta nuestra confianza y autoestima. Cuando invertimos en nuestro crecimiento personal y profesional, sentimos una sensación de logro y plenitud. Esto, a su vez, nos motiva a seguir superando nuestros límites y esforzándonos por lograr logros aún mayores.
- a) **Adaptarse al cambio:** El aprendizaje continuo nos dota de las herramientas necesarias para adaptarnos al cambio. En el mundo actual, que cambia rápidamente, las industrias y las tecnologías evolucionan a un ritmo sin precedentes. Al adoptar el aprendizaje continuo, desarrollamos la capacidad de adaptarnos rápidamente a nuevas circunstancias, lo que nos hace más resilientes y mejor preparados para navegar en tiempos de incertidumbre

Los desafíos del aprendizaje continuo

El aprendizaje continuo puede ser un desafío, especialmente para personas que ya están ocupadas con compromisos laborales y familiares. Encontrar el tiempo y los recursos para seguir un aprendizaje continuo puede resultar difícil y el costo de la educación formal puede resultar prohibitivo. Además, a algunas personas puede resultarles difícil aprender nuevas habilidades o competencias, especialmente si han estado en el mismo trabajo durante mucho tiempo. Sin embargo, con la mentalidad y el apoyo adecuados, estos desafíos se pueden superar.

Estrategias para desarrollar el aprendizaje continuo Actualmente, la clave para el éxito no solo radica en lo que sabes, sino en tu capacidad para aprender de manera continua. Es importante adoptar una mentalidad de crecimiento y la tecnología es una herramienta central para lograrlo. Les comparto algunos tips para comenzar a desarrollar una mentalidad de crecimiento constante:

Fomenta la curiosidad: Manteen la cabeza abierta y busca el aprendizaje continuo. La curiosidad es el motor de la innovación y la mejora continua. Una mente curiosa, siempre aprende.

Establece metas desafiantes pero alcanzables: Las metas ambiciosas te motivan a esforzarte más. Pero deben ser objetivos alcanzables, para que puedas medir tu progreso de manera constante y evites sentir frustración

Acepta los errores como oportunidades de aprendizaje: En lugar de ver los errores como fracasos, resinifícalos como aprendizajes que te acercan más a tus objetivos.

Busca feedback: opiniones a colegas, amistades y mentores. El feedback constructivo te va a ayudar a identificar en qué mejorar y a perfeccionar tu enfoque.

Cultiva la resiliencia: Practica el autocuidado, dedicando regularmente tiempo a tu bienestar físico y emocional. Hace cosas que te gusten y te relajen. Además, cambia tu enfoque cuando estés afrontando dificultades. En vez de ver los problemas como obstáculos insuperables, trata de encararlos como desafíos y oportunidades para crecer.⁹

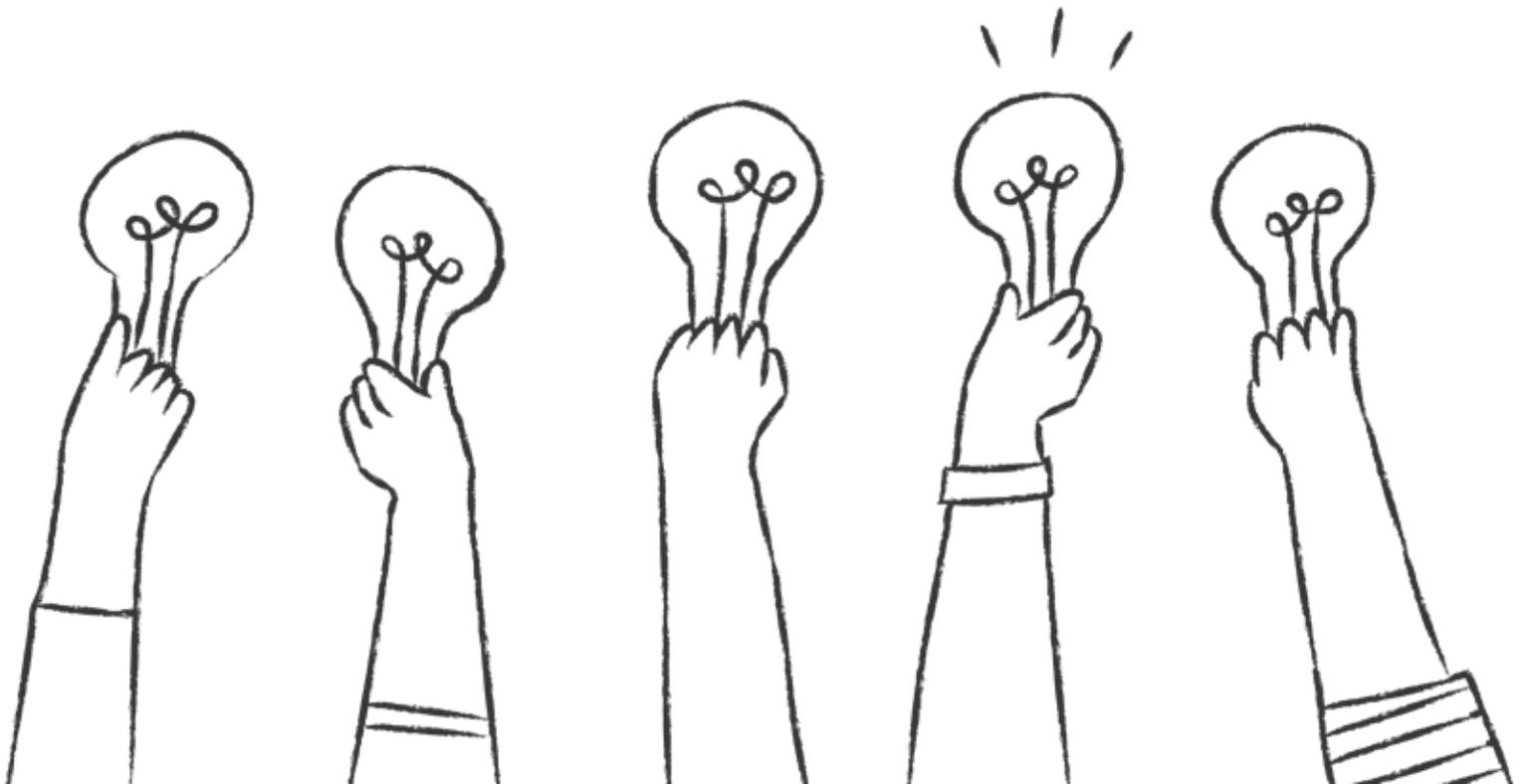
9 <https://www.linkedin.com/pulse/c%2525C3%2525B3mo-desarrollar-una-mentalidad-de->

Recursos adicionales

Video ¿Cómo desarrollar el aprendizaje continuo? <https://www.youtube.com/watch?v=32oNuR6M7ww>

Aprendizaje continuo <https://www.youtube.com/watch?v=i91SORfRm8E>

Aprendizaje continuo se lo que no se- <https://www.youtube.com/watch?v=XOdm4eZDstA>



TEMA 5.

GESTIÓN DEL TIEMPO

Resumen:

Se propone un juego de 4 equipos, denominada “La cuerda del Tiempo de Vida”, donde cada grupo deberá resolver 5 retos para ganar tiempo de vida, por medio del cual se reflexiona sobre la importancia de gestionar el tiempo, posteriormente se hace una profundización teórica del tema, donde se aborda, los beneficios, estrategias para desarrollar buenos hábitos y administración del tiempo. Finalmente se realiza una práctica individual donde el participante llena un formulario, que le permite trabajar cómo puede administrar su tiempo.

Objetivo:

Reconocer la importancia y los beneficios de gestionar eficientemente el tiempo, para que el participante logre alcanzar sus objetivos de estudio y metas personales, optimizando tiempos y recursos.

Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta maskín
- 4 cuerdas de 1 metro fáciles de cortar
- Una tijera
- Cuestionarios para cada participante.
- Data

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

¿Momento 1 — Práctica “La cuerda del tiempo?”

Previo a la actividad debe preparar 4 pitas de lana o cuerdas fáciles de cortar, una tijera y 2 juegos de fichas donde están escritos los retos.

Conforme 4 grupos entre todos los participantes y sepáralos en las 4 esquinas del aula, además debe enumerar a cada grupo para que se reconozcan y trabajen en equipo.

Entregue a cada grupo una cuerda de lana de un metro, mencionando que esa cuerda representa su “tiempo de vida”, cada vez que no cumpla un reto, el equipo contrario cortará la cuerda, mientras que el equipo perdedor debe amarrar la cuerda con un nudo fuerte. Así sabremos qué equipo perdió por el número de nudos en la cuerda,

Mencione que el equipo 1 se enfrentará con el equipo 2 y el equipo 3 se enfrentará con el equipo 4. Lo que tienen que hacer los grupos, es cumplir con los retos que menciona la tarjeta, es importante que los 4 equipos inicien el juego simultáneamente entre los dos equipos enfrentados.

Aclare que cada reto tendrá un valor de tiempo; por ejemplo, el reto dos tiene 3 horas, lo que quiere decir que el equipo que no cumpla con el reto, pierde 3 horas de su vida. Así sucesivamente podremos saber cuántas horas perdió en un día.

Pegue en la pared la ficha de retos para que todos lo puedan leer (escriba con letras grandes y legibles). Empiece el juego y controle que no haya trampas, como juez del juego podrá decidir qué equipo ganó, si es necesario puede nombrar un ayudante para que le ayude a controlar al otro equipo.

Terminado el juego, después de haber cumplido con los 5 retos, pida a los participantes tomen asiento en sus lugares para empezar la reflexión. Para ello deberá colgar las cuerdas en la pared, de modo que todos vean el tamaño que quedó y cuántas horas de vidas perdieron.

Formule las siguientes preguntas y anote sus respuestas en el pizarrón.

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Según el tiempo de vida (mostrar las cuerdas) quien perdió y por qué?
- ¿Por qué algunas veces, no siempre gana el que llega primero?
- ¿Por qué en algunas tareas fáciles se pierde mucho tiempo?
- ¿Qué relación tiene el tiempo con la vida?

RETOS EN 24 HORAS

- | | |
|----------------|---|
| RETO 1. | Por 2 hora: Obtenga todas las edades de los miembros del grupo y súmelos para obtener el total. |
| RETO 2. | Por 3 horas: Un participante del grupo debe contar hacia atrás desde 50, si se equivoca debe volver al principio. (Puede cronometrar el tiempo de cada equipo) |
| RETO 3. | Por 5 horas: Crea una canción de tres líneas sobre el tiempo (gana la mejor canción) |
| RETO 4. | Por 6 horas: escriban en el suelo la palabra TIEMPO con sus ropas |
| RETO 5. | Por 8 horas: realicen 5 pulseras de papel (ganan las que están mejor hechas) |

Invite a los participantes a tomar atención sobre la siguiente información relacionado al tema. Relacione permanentemente los contenidos y definiciones con la experiencia vivida en el juego, para que el aprendizaje sea significativo.

Momento 2 — Teoría

Gestión del tiempo

La gestión del tiempo es la planificación y ejecución de un control de la cantidad de tiempo que se dedica a determinadas actividades, con el fin de ganar eficiencia y productividad.

Conocer el tiempo de cada tarea permite definir prioridades, plazos y objetivos, lo que ayudará a mantener organizado tus actividades y a evitar retrasos, tanto en las responsabilidades académicas como tareas diarias.

Importancia de gestionar el tiempo

Optimizar el tiempo es apostar por una distribución y planificación de tareas eficiente a lo largo del día, priorizando cada una de las actividades a realizar según su importancia y urgencia.

No se trata simplemente de completar más tareas, sino de hacerlo de forma estratégica. La gestión eficaz del tiempo en el trabajo es, por tanto, una habilidad fundamental que impacta directamente en la productividad y el bienestar de las personas.

La clave para que esta práctica resulte exitosa reside, en buena medida, en la capacidad de identificar las tareas cruciales, asignarles el tiempo adecuado y mantener la flexibilidad para adaptarse a cambios inesperados. Trabajar más rápido puede optimizar el tiempo, pero lo que realmente se persigue con el uso de estrategias y herramientas para gestionar el tiempo es trabajar de manera más inteligente, maximizando la eficiencia y minimizando el estrés asociado con la acumulación de tareas.

Aprender a optimizar el tiempo no solo mejora la productividad, también transforma la manera en que enfrentamos los desafíos diarios en el entorno laboral. Ayudar a la toma de decisiones, mejorar el ambiente de trabajo o reducir el estrés laboral son solo algunas de las ventajas.

- Serás más productivo y perderás menos tiempo
- Serás más organizado
- Te sentirás más seguro del trabajo que estás haciendo
- Te sentirás más tranquilo y menos estresado

Estrategias para gestionar adecuadamente el tiempo

Ahora que ya has entendido qué es la gestión del tiempo en el trabajo, aquí tienes consejos sobre cómo gestionar tu tiempo:

Crear un horario o un calendario
Enfocarte en una sola tarea a la vez
Dividir las tareas grandes en otras más pequeñas
Empezar con las tareas más sencillas
Crear una lista de tareas con fecha límite
Tomar descansos regularmente
Principio de Pareto
Darse pequeños premios

Explique en qué consiste cada una de las estrategias, cuya información podrá encontrar en las lecturas para el docente. Así como el tema de la procrastinación, que requerirá dedicarle un tiempo especial.

SUPERA LA PROCRASTINACIÓN

Procrastinar consiste en la dificultad para iniciar actividades, y comprometerse con las mismas, a pesar de resultar importantes para la persona, llevando a cabo tareas distintas de las que se había propuesto en un principio.

En lenguaje cotidiano, procrastinar se refleja en la expresión común “dejar las cosas para mañana”, en el sentido de postergar actividades más o menos planificadas. Procrastinar es postergar, diferir, y se trata de un hábito pernicioso que a medio-largo plazo genera consecuencias indeseables en distintas esferas de la vida, como la laboral, la de pareja, la de las relaciones sociales o la académica.

Procrastinar consiste en posponer deliberadamente tareas importantes pendientes, a pesar de tener la oportunidad de llevarlas a cabo.

Momento 3 — Valoración

Después de haber vivenciado cómo perdemos el tiempo en el juego y complementado con información teórica, pida a los participantes que respondan por escrito las siguientes 2 preguntas.

- ¿Cuál es la manera más común de perder el tiempo para los jóvenes y por qué?
- ¿Cómo procrastinas?

A manera de auto valorar su práctica en la gestión del tiempo, pida a los participantes que respondan el siguiente cuestionario, el cual lo puede fotocopiar y entregar una copia a cada participante, luego ponerlo en su cuadernillo.

Momento 4 — Producción

Con el siguiente instrumento denominado “PRESUPUESTO DEL TIEMPO” el participante, tendrá la oportunidad de poner en práctica lo aprendido en la clase, y tomar conciencia sobre la forma cómo administra su tiempo diariamente.

Muestre a los participantes el instrumento y explique cómo llenarlo, para luego lo puedan realizar en sus cuadernillos de trabajo.

LECTURAS PARA EL DOCENTE

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL TIEMPO

Estas estrategias te ayudarán a mejorar tu gestión del tiempo.

Crear un horario o un calendario: Para asegurarte de que estás al día con tus tareas, tus clases e incluso los turnos si tienes un empleo, elaborar un horario te ayudará a equilibrar tus estudios con todos tus demás quehaceres.

No hay que confundir un horario o un calendario con una lista de tareas. Un horario te permite encontrar fácilmente el tiempo para completar las tareas que tienes en tu lista.

Enfocarte en una sola tarea a la vez: Cuando centras tu atención en varias tareas puede parecer que estás haciendo mucho trabajo, pero corres el riesgo de dispersarte. Esto podría significar que no estás prestando la atención adecuada a lo que estás haciendo.

En cambio, trabajar en una tarea en cada momento te permite trabajar de forma más eficiente. Otra ventaja de trabajar de esta forma es que no dejarás ninguna tarea sin terminar, ya que hacerlo dificulta el trabajo y consume más tiempo al tener que retomar la tarea más adelante.

Dividir las tareas grandes en otras más pequeñas: Como hemos mencionado anteriormente, es más probable que procrastines cuando tienes que entregar un trabajo largo y complicado. Por este motivo, dividir las cosas grandes en tareas más pequeñas y manejables es muy útil.

Empezar con las tareas más sencillas: Si te encuentras con una larga lista de tareas, empieza por las más sencillas antes de pasar a las más complicadas.

Tener una larga lista de cosas que hacer puede resultar abrumador, así que completar las tareas más pequeñas te ayudará a sentirte realizado y a ganar confianza en ti mismo para seguir trabajando.

Crear una lista de tareas con fecha límite: Para complementar tu calendario y tu horario, puede resultarte muy útil tener una lista actualizada de las cosas que tienes que hacer, con la fecha límite de cada una para que puedas priorizar las más urgentes.

Anotar la fecha límite de tus tareas es fundamental para evitar agobiarte y trabajar demasiado intentando abarcarlo todo.

Tomar descansos regularmente: Obligarse a trabajar durante periodos prolongados es contraproducente, pues los niveles de concentración empiezan a descender y es más probable que procrastines.

Para gestionar tu tiempo de forma eficaz, asegúrate de incluir pausas regulares en tu horario, por ejemplo,

haz una pausa de 10 minutos por cada hora de trabajo. Estos descansos pueden ser un buen incentivo si estás trabajando en algo especialmente tedioso.

Darse pequeños premios: Tratar de encontrar la motivación para acabar una tarea puede ser difícil, pero si te incentivas la terminarás mucho más rápido. Recompensarte a ti mismo una vez hayas acabado, ya sea con una comida o relajándote, puede ayudarte a gestionar tu tiempo, ya que trabajarás de forma más eficiente para obtener tu recompensa más rápido.¹⁰

LADRONES DEL TIEMPO

Los ladrones del tiempo son aspectos que nos restan tiempo, que hacen que no utilicemos el tiempo de la mejor manera y en general, podemos hablar de los siguientes ladrones de tiempo:

Las interrupciones: Como, por ejemplo, visitas inesperadas o reuniones no programadas. El trabajo constantemente interrumpido es menos eficaz y ocupa más tiempo que si fuera efectuado de forma continua. Por tanto, es importante protegerse de las interrupciones. Cuando una conversación se aleja demasiado de la trayectoria que pretendemos, debemos mostrarnos cordiales, pero cortar tajantemente.

Objetivos y prioridades confusas y cambiantes: Esto significa no tener unos objetivos claros, cambiar continuamente nuestras prioridades o peor aún, no tener un plan de prioridades.

Delegación insuficiente: Asumir que sólo nosotros somos capaces de hacer las cosas, que somos imprescindibles y que nadie sería capaz de hacerlo con los resultados que nosotros deseamos y podemos alcanzar.

Entorno desordenado: No tener organizado nuestro despacho y en concreto, nuestra mesa de trabajo, no tener el material de trabajo sobre la mesa o tener la mesa completamente desorganizada, papeles amontonados, post-it por todas partes, etc. Buscar una documentación que necesitamos en un momento determinado entre un montón de papeles nos resta tiempo y lo más importante, hace que perdamos el nivel de concentración.

Sin embargo, existen dos principios básicos de organización del espacio:

- Mantener la mesa despejada.
- Reducir el papeleo.

Trabajar en ambientes inadecuados: Los ambientes inadecuados favorecen la falta de concentración. Otro caso de desorganización es el referido al descuido de las condiciones ambientales de temperatura y ventilación. Todos sabemos que una habitación con demasiado calor o demasiado frío interferirá en la concentración y en las intenciones de trabajar, igual que una habitación poco ventilada.

No saber decir "no": Es necesario aprender a ser asertivo. Decirle a un compañero o colaborador que en estos momentos no podemos atenderle no significa que rechacemos su persona, ni que no estemos dispuestos a escucharle en otro momento.

No tener organización ni planificación: La mayor parte de las veces perdemos más tiempo decidiendo qué tema tratar que, el que después dedicamos al tema seleccionado. Por esto, es conveniente que previamente nos elaboremos un plan de trabajo. Debemos planificar, y más aún, programar todas las actividades.

Pasar de un tema a otro sin establecer prioridades: Es decir, sin tener en cuenta el tiempo que necesitamos intervenir en cada tema. Con esta forma de trabajar corremos un riesgo inevitable: dedicar más tiempo a aquellos temas que más nos gustan o que son menos complicados y olvidar un poco los temas que menos nos gustan o aquellos que nos resultan más difíciles de llevar a cabo.

Hacer varias cosas a la vez: No es rentable, como parece a primera vista, realizar varias tareas a la vez. Se interrumpen unas a otras y se incrementa el riesgo de errores. Lo mejor: una a una y terminarla.¹¹

¿El celular nos está robando el tiempo?

La percepción de que el celular hace perder el tiempo se debe a que regularmente no nos conectamos con un fin, algo definido en mente, sino que solemos conectarnos solo porque sí, entonces, saltamos de una aplicación a otra y así van sumando minutos y al darnos cuenta, ha pasado un importante lapso de tiempo que quizá no hemos aprovechado de la mejor forma.

Y ojo, no me malinterpretes, no estoy diciendo que siempre hay que tener una idea de productividad frente al celular o que está mal conectarse a las redes sociales a ver un meme o video viral, o qué han publicado nuestros familiares, amigos, personajes o marcas que seguimos, lo cual es completamente disfrutable. A lo que me estoy refiriendo es que deberíamos asignar en nuestro día, espacios para simplemente divagar a través de internet, pero sin límites o conciencia, esto fácilmente se puede salir de control.

Piensa en esto, si te conectas 2 horas diarias al celular habrás estado un mes completo del año allí. Parece exagerado, pero es cierto, vamos a calcularlo.

2 horas por 30 días = 60 horas al mes.

60 horas al mes por 12 meses del año = 720 horas.

720 horas divididas entre 24 horas del día = 30 días.

Los algoritmos de las redes sociales realizan una serie de cálculos de acuerdo a tus intereses e interacciones, aprenden de ti y crean patrones que definen tu perfil de usuario para decidir qué contenido mostrarte, con el fin de que cada visita pueda resultarte una buena experiencia y esto tenga un efecto replicador y ascendente, tanto que puedes pasar horas navegando y quizá no lo notes. Por ello es tan importante ser consciente de cuánto tiempo vas a definir para hacer una tarea o simplemente divagar un rato.¹²

11 Acosta Vera, José María (2009). Gestión eficaz del tiempo y control del estrés. Madrid: ESIC Editorial.

12 <https://sakisgonzalez.com/2020/08/el-celular-nos-esta-robando-el-tiempo/>

Recursos adicionales

Video: 5 Técnicas para la Gestión del Tiempo en Menos de 5 Minutos. <https://www.youtube.com/watch?v=2vXB24qZels>

Video: ¡CÓMO DEJAR DE PERDER EL TIEMPO EN EL CELULAR! <https://www.youtube.com/watch?v=PNhIQDI1sFQ>

UNIDAD 2:

COMPETENCIAS BLANDAS PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL

Competencia de la UNIDAD 2

Los estudiantes desarrollan capacidades para planificar, priorizar y ejecutar tareas de manera eficiente, optimizando el uso del tiempo y los recursos disponibles para cumplir con los objetivos y plazos establecidos en el entorno laboral.

TEMA 1.

ACTITUD POSITIVA

Resumen

Se inicia la clase con actitud positiva de parte del docente, quien pide a los participantes que mencionen cómo se sienten, luego realizamos la lectura del “Empleado pro activo”, con el que se reflexiona sobre la importancia de la “actitud positiva” y cómo puede influir en la vida de las personas. Se hace una revisión teórica sobre el tema para profundizar conceptos. Con una serie de preguntas cuestionadoras, el participante valora si su actitud es positiva o negativa.

Objetivo:

Los participantes reconocen la utilidad de contar con una actitud positiva ante la construcción del desarrollo personal y ante las actividades que se les presentan en la vida.

Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta maskín
- Hojas blancas
- Bolígrafos
- Data

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica “Dinámica ¿Quién soy yo?”

Inicie la clase saludando a los participantes mostrando una actitud positiva, desde la forma de caminar, hablar, su postura del cuerpo, etc. (También puede ser con una actitud contraria).

Instruya a los participantes que cuando llame lista y mencione su nombre, se paren y manifiesten cómo se sienten en ese momento, (no pueden decir bien o mal), deben especificar su estado de ánimo, por ejemplo: Buenas tardes, “Yo me siento feliz”, “Yo me siento confundido”, “Yo me siento molesto”, etc.

Es probable que el resto del curso, expresen risas, murmullos, etc. deja que eso ocurra porque servirá para la reflexión, lo que no debe permitir es faltarse el respeto entre compañeros.

Después del saludo, comente a los participantes: que, durante la vida, todos y todas nos vamos enfrentando a diferentes retos y problemas, los cuales influyen en nuestra conducta. La actitud que tenemos puede influir en nuestras vidas, puede ser para bien o para mal. Ahora escucharemos una historia que nos ayudara a comprender algunos elementos claves que debemos tener en cuenta.

Pida que todo el grupo se pongan cómodos en sus sillas y lea la historia con voz alta y clara:

Julio es un empleado que trabajaba en una empresa comercial desde hace 6 años, tiempo en el cual no lo habían promovido del puesto que tenía. Un día Julio se entera que su compañero de trabajo Damián fue ascendido y ahora era su jefe, Damián llevaba en esa empresa apenas 1 año, furioso por la noticia Julio decide ir donde el gerente de la empresa para reclamar por aquella injusticia.

Entra a la oficina del gerente y le dice – Jefe yo llevo aquí 6 años, cumplo con mis obligaciones y he sido fiel a la empresa, hasta ahora no me han dado ningún ascenso, pero Damián que solo lleva aquí 1 año ya está por encima mío y ahora es jefe de mi división no me parece justo...

En eso el gerente le dice: Julio tienes razón para estar molesto por la noticia y me parece muy importante seguir conversando sobre esto, pero antes me gustaría que me hicieras un favor, esta tarde tendremos una conferencia para 100 ejecutivos de otras empresas entonces me gustaría que puedas ir a ver si las naranjas están listas para los jugos del refrigerio porque ya tenemos poco tiempo.

Julio va sin problemas a ver el encargo del gerente, un poco más calmado por la manera que su jefe le había hablado, después de un tiempo vuelve donde el gerente y ambos tienen la siguiente conversación:

Julio: Mire jefe, ya fui a ver y le cuento que solo hay 50 naranjas para el refrigerio y no va a alcanzar.

Gerente: ¿Viste si hay otras frutas para combinar?

Julio: No, usted solo me dijo que vea las naranjas

Gerente: ¿Y... por si acaso averiguaste si hay naranjas en el supermercado de la esquina y a cuánto cuestan?

Julio: No jefe usted no me dijo, pero puedo ir ahora

Gerente: No te preocupes Julio, espera un momento aquí por favor.

Entonces el gerente llama a Damián a su oficina y le pide que haga el mismo encargo, entonces Damián va a depósito y al volver después de un rato tienen la siguiente conversación:

Gerente: ¿Cómo le fue con el encargo?

Damián: Mire jefe le cuento que solo hay 50 naranjas para el refrigerio, pero observé que había también papayas y piñas para combinar, también fui al supermercado de la esquina a ver si había naranjas y averigüé que cuestan 50 ctvs cada una y por si acaso hice una reservación por 50 naranjas más, usted me dirá que opción prefiere.

Gerente: Muy bien Damián muchas gracias, enseguida le llamo para ver que opción tomaremos.

Luego que Damián sale, el gerente mira a Julio y le dice: ¿Ahora vez Julio porque no te hemos ascendido en la empresa?

Después de la lectura, reflexione con los participantes considerando las siguientes preguntas, es importante que anote las ideas claves de sus respuestas para la reflexión y hacer un cierre de la lectura.

- ¿Qué opinan de la historia?
- ¿Cómo era julio?
- ¿Cómo era Damián?
- ¿Por qué le ascendieron de puesto a Damián y no a Julio?
- ¿Será que la historia de Julio y Damián ocurre en el ámbito laboral?, ¿Pueden dar algunos ejemplos?
- ¿Por qué será bueno tener actitud positiva?
- ¿Cuál es la actitud o estado de ánimo de la mayoría del curso?

Momento 2 – Teoría

¿Qué es la actitud positiva?

La actitud positiva es una manera motivadora y saludable de enfrentar la vida y abordar cada situación de la realidad cotidiana con esperanza, confianza y optimismo.

La actitud se refiere a una perspectiva o estado mental que afecta la forma en que las personas perciben el mundo que les rodea y la forma en que experimentan la vida, el trabajo, y las relaciones

Beneficios de tener una Actitud Positiva

Desplegar una actitud positiva en todo momento y lugar tiene numerosos beneficios. Siendo positivos, demostrando buena voluntad y contagiando alegría se contribuye a un clima laboral ameno, se logra reforzar el sistema inmunológico, cada jornada se vuelve más llevadera, hay un crecimiento personal óptimo y se alcanzan vínculos positivos dentro y fuera del círculo íntimo.

El organismo también se favorece cuando se vive con optimismo y linda energía ya que se goza de tranquilidad mental, uno está más relajado, se experimenta una gran vitalidad, hay motivación para cumplir objetivos, se dominan mejor las emociones y se mejoran las relaciones interpersonales.

La actitud positiva de alguien impacta positivamente, asimismo, en el plano laboral porque propicia la productividad, genera y contagia ganas de poner todo el potencial propio al servicio de un equipo y hacer un trabajo o tarea con la máxima calidad posible.

Hay estudios científicos, además, que indican que para tener una existencia saludable y extensa una de las claves es encarar la vida con una actitud lo más positiva que se pueda. Practicar a menudo la gratitud aparenta ser otro de los secretos de la longevidad, así como también ayuda mantenerse activos, cuidar la vida social y tener rutinas de, por ejemplo, meditación.

Según un estudio sobre Gratitud y Bienestar realizado por los psicólogos Emmons y Mc Cullough (2003) y otro realizado por Carver, Scheier y Segerstrom (2010) sobre los efectos del optimismo en la salud mental, al desarrollar esta nueva red, bajamos la probabilidad de contraer enfermedades cardiovasculares; reducimos los trastornos de ansiedad y depresión, y reforzamos el sistema inmunológico enfermándonos menos.¹³

HÁBITOS PARA DESARROLLAR UNA ACTITUD POSITIVA

Para desarrollar una actitud positiva hay que hacer un trabajo profundo de autoconocimiento, programar favorablemente a la mente para librarla de pensamientos negativos y enfocarse siempre en la parte linda, benigna y benévola de las cosas o circunstancias.

Orientarse en la búsqueda de soluciones, aprender a distinguir oportunidades aún en escenarios caóticos y multiplicar las acciones constructivas dejan al descubierto un espíritu activo, una personalidad curiosa y una fuerte disposición hacia la resiliencia.

13 <https://www.pagepersonnel.es/advice/candidatos/consejos-para-buscar-empleo/11-consejos-para-convertirte-en-una-persona-positiva>

Es enriquecedor actuar con la convicción de que, si uno cambia para bien, todo a su alrededor también evidencia una transformación positiva. Reír, disfrutar, adoptar hábitos saludables y darle espacio al ocio con actividades y planes compartidos en familia o con amigos, son otras fuentes de bienestar que conducen hacia un estado de plenitud y satisfacción.

Algunos hábitos que ayudan a mejorar nuestra actitud positiva son:

Concéntrate en lo bueno
Busca la lección en todo
Concéntrate en la solución
Concéntrate en el futuro
Sé optimista
No sufras por las cosas materiales
Rodéate de gente positiva
Haz cosas que te apasionen
Comparte con tus amigos
Aprende cosas nuevas
Expresa lo que sientes
No le tengas miedo al fracaso

Explique en qué consiste cada uno de estos hábitos, cuya información encontrará en lecturas para el docente.

Momento 3 – Valoración

Ahora realizaremos un ejercicio práctico de síntesis, que aporta elementos de respuesta frente a la dificultad.

Pida a los participantes que saquen un papel y lápiz y escriban las respuestas de manera concreta con pocas palabras. Mencione que la pregunta nos ayudará a exteriorizar las actitudes a medida que avanza el ejercicio. Esto permitirá realizar un ejercicio “para tener el poder de abordar nuestras actitudes, y ver si son positivas o negativas.

Lo ideal es tener anotado las preguntas en un papelógrafo con letras grandes, para que los participantes puedan leer y no pidan que repita a cada rato cortando la dinámica.

- ¿Cuáles son los eventos o situaciones que desencadenan en ti sentimientos de reprobación? (Identifica al menos tres)
- ¿Cuál es el primer pensamiento que te viene a la mente cuando sientes que vas a caer en un estado de ánimo decaído?
- ¿Cuáles son las emociones que te acompañan en ese proceso de decaimiento?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo?
- ¿Cuál es tu actitud predominante en tu cotidianidad?
- ¿Tienes algún consejo para tener una mente más positiva?

Pida que revisen sus respuestas y determinen si sus actitudes son positivas o negativas. Termina esta parte mencionando lo siguiente:

“Cultivar pensamientos positivos nos permitirá tener una vida feliz y en armonía con los demás. Cuando notes que estás pensando negativamente, piensa en algo que te haga feliz, y préstale atención sólo a las cosas buenas. El tiempo es irrecuperable, así que aprovéchalo al máximo y construye tu propio camino de éxito y felicidad”.

Momento 4 – Producción

La siguiente actividad consiste en realizar un COMPROMISO PERSONAL sobre la actitud que el participante quiere lograr, para ello pida que llene el siguiente cuestionario y ponga en práctica durante una semana. El documento deberá realizarlo en su cuadernillo de práctica y compartir los resultados en el aula después de la semana acordada.

DOCUMENTO DE COMPROMISO

1.- Deseo alcanzar la siguiente Actitud Positiva

.....
.....

2.- Ventajas que obtendría si lo alcanzase.

.....
.....

3.- Personas que podrían ayudarme.

.....
.....

4.- Dificultades previsibles que voy a encontrar.

.....
.....

5.- Pasos que debo seguir

.....
.....

...

CONTRATO PERSONAL

Yo.....

He decidido alcanzar la meta.....

El primer paso que daré será.....

Fecha.....

Firma.....

REVISIÓN POSTERIOR

1. ¿Alcancé o fracasé en mi compromiso?
2. ¿Qué influyó en mi éxito o fracaso?
3. ¿Cómo me siento ante mi éxito o fracaso?¹⁴

ACTITUD POSITIVA

Es necesario que aprendamos el nuevo hábito de una actitud positiva en todo momento para que alcancemos las metas que nos proponemos. Una actitud positiva **mejora tu autoestima y tus comportamientos** para que logres el éxito en todo lo que te propongas.

En aquellos días en que todo parece salir mal desde el momento en el que nos despertamos, generalmente comienza con una situación problemática, que permitimos que afecte en nuestro estado mental. Y eso nos lleva a otro y otro, antes que nos demos cuenta el mundo se volvió desagradable.

No importa lo que pase a tu alrededor, trata de verle el lado positivo a las situaciones y siempre se lo encontrarás. Una persona que piensa positivamente no es que se rehusó a reconocer lo negativo, sino que se rehúsa a vivir con lo negativo y este hábito te ayuda a lograr lo que deseas en la vida.

HÁBITOS PARA DESARROLLAR UNA ACTITUD POSITIVA

El pensamiento positivo habitualmente busca los mejores resultados de las peores situaciones. Siempre es posible encontrar algo bueno en todo, y esperar lo mejor para ti aunque las cosas se vean mal a tu alrededor. Y lo más grandioso es que cuando buscas cosas buenas, siempre las encuentras y esto es algo que vale la pena analizar. Hay maneras de adquirir el hábito de tener actitudes y pensamientos positivos como creativos, como los que siguen:

Concéntrate en lo bueno: Mantén la creencia de que todo lo que te suceda durante el día y cada día de tu vida, te acercará más a tu meta y al éxito. Esta creencia te permitirá buscar y encontrar lo bueno en cada situación. Por difícil que parezca en ocasiones, siempre hay un bien que recibir en cada experiencia de tu vida.

Busca la lección en todo: Así como concentrarse en el lado bueno de las cosas, si le buscas la lección que puedes aprender, entonces la situación, circunstancia o peligro toma un significado completamente nuevo. Comenzarás por comprender que cualquier situación que estés enfrentando en estos momentos necesitará que la enfrentes para poder aprender la lección contenida en esa experiencia. Después todas las lecciones que aprendas de enfrentar los problemas que se te presenten te harán crecer y madurar más cada vez mejorando tu autoestima y eso lo podrás utilizar en tu favor para lograr tus metas.

Concéntrate en la solución: Cada vez que una situación problemática te aparezca, concéntrate rápidamente en la solución, no en el problema. Todo el tiempo que ocupes en pensar en el problema irá minando tu actitud positiva hacia resolverlo.

Concéntrate en el futuro: Cualquier reto que se interponga en tu camino, enfócate en el futuro y no en el pasado. No puedes cambiar el pasado, así que en lugar de preocuparte acerca de qué le hizo quién y por qué se le debe de culpar, enfócate en lo que quieres lograr y en cómo puedes llegar a ello desde donde te encuentras ahora. Concéntrate en una visión de tu futuro. Cómo quieres que sea y cómo quieres que se vea. Mantén tu mente enfocada en tu visión del futuro y tomarás acciones que serán más positivas cada día. Organizar tu día de manera que practiques esto continuamente te ayudará.

Piensa como piensan las personas de éxito: Las personas de éxito saben que una actitud mental positiva es una herramienta indispensable. Tú también puedes ser tan positivo como desees si te concentras en lo bueno, buscar la lección a aprender, te enfocas en la solución y piensas en el futuro. Si piensas como las personas de éxito piensan utilizando tu mente para ejercer control de la situación, te mantendrás positivo y con buen espíritu la mayor parte del tiempo. Incluso recibirás la recompensa que viene con esa actitud mental positiva, como todas las personas de éxito lo han aprendido.

Sé optimista: El optimismo es un estado mental que te ayuda a tener una buena relación con lo que te rodea. Esperar lo mejor de las cosas, pero con los pies sobre la tierra, siempre te llevará por el camino correcto.

No sufras por las cosas materiales: Aunque vivamos en un mundo materialista, hay que aprender a centrar nuestra atención en las cosas que verdaderamente importan como las relaciones interpersonales, las emociones positivas y los logros alcanzados y por alcanzar.

Rodéate de gente positiva: Las personas que estén junto a ti pueden influir en tus pensamientos y energías. Si te rodeas de personas que son creativas y exitosas, eso es lo que atraerás a tu vida. Y si te rodeas de personas negativas, te convertirás en una persona negativa. ¡Todos actuamos como un imán!

Haz cosas que te apasionen: No importa si tienes una vida muy ocupada, siempre hay tiempo para hacer las cosas que nos apasionan y alcanza el equilibrio personal y profesional. Si te gusta tocar la guitarra, entonces busca tiempo para practicar. Esto te mantendrá motivado y positivo, además de que te permitirá liberar estrés.

Comparte con tus amigos: Los seres humanos somos personas sociables, entonces, ¿por qué centrarnos en nuestro trabajo y ocupaciones? Compartir con los amigos es el momento perfecto para reír y vivir en el ahora. Ten en cuenta que las personas que comparten más con sus amigos, son más felices.

Aprende cosas nuevas: El conocimiento es infinito, entonces, ¿por qué conformarte con lo que ya sabes? Aprende un nuevo idioma, inscríbete en talleres y lee libros que te puedan enseñar cosas útiles para la vida. El hecho de tener un conocimiento más amplio, te ayudará a tener más confianza en ti mismo.

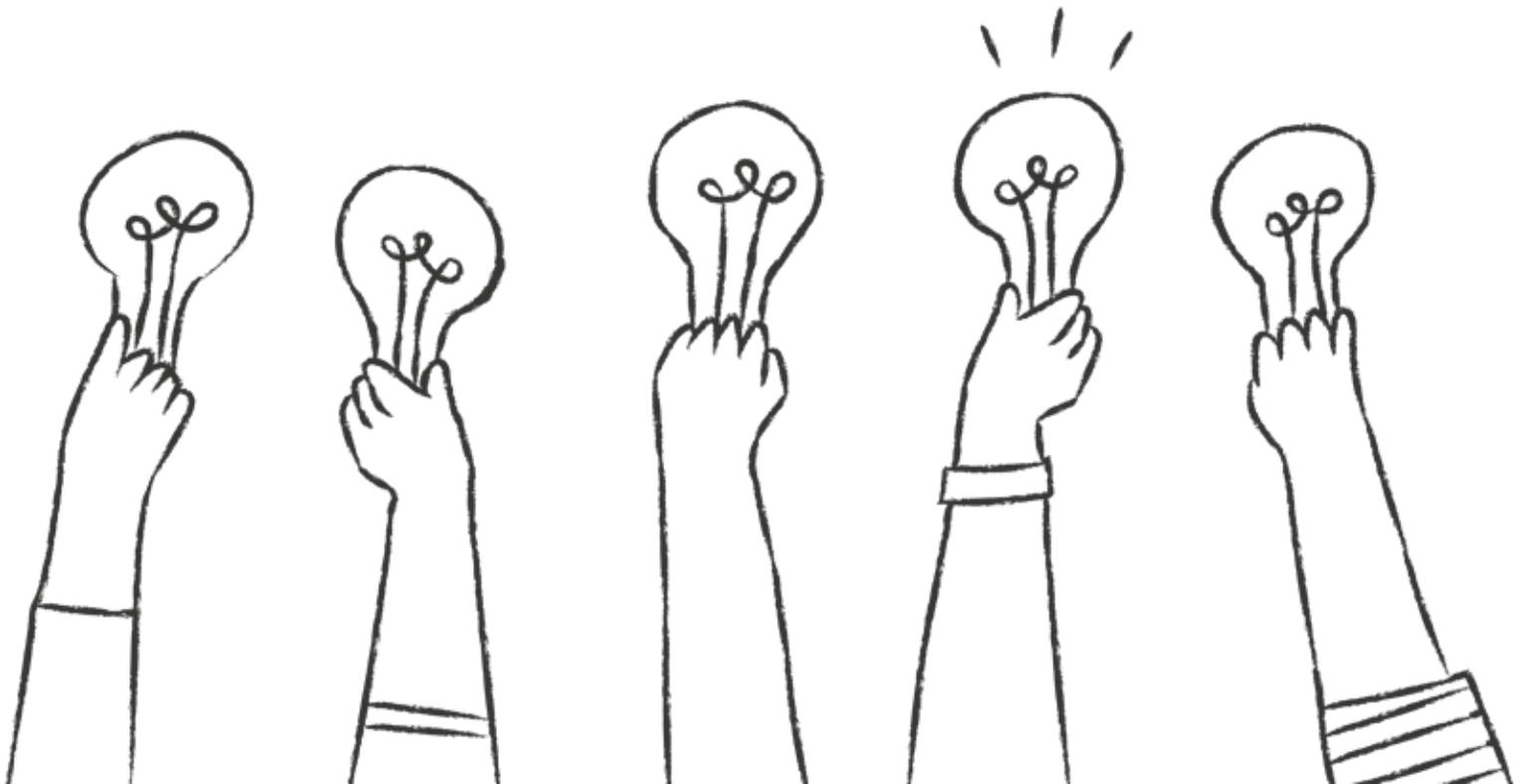
Expresa lo que sientes: Callar lo que piensas y sientes puede convertirse en una bomba de tiempo fatal. Es mejor hablar a tiempo, que hacerlo por un impulso de ira. Cuando no estés de acuerdo con algo o tengas un problema, exprésalo. Esto evitará que te estreses y que lastimes con palabras hirientes a los que te rodean.

No le tengas miedo al fracaso: El fracaso es normal y necesario para crecer. Todo el mundo fracasa en algún momento de sus vidas, lo importante es levantarse con más fuerza y seguir adelante. Recuerda esto siempre “para alcanzar el éxito, es necesario fracasar”.

“Si por dentro estamos viviendo una tormenta, eso seguramente se verá reflejado en nuestro mundo exterior. De la misma manera que cuando a nuestro alrededor todo es flujo y felicidad, nos está diciendo la felicidad que habita dentro de nosotros”.¹⁵

Recursos adicionales:

El poder de la actitud positiva <https://www.youtube.com/watch?v=0Xc7GALbXYk>
ES LO QUE HAY | VÍDEO ACTITUD POSITIVA MOTIVACIONAL
<https://www.youtube.com/watch?v=kzqAA3Mu4gE>



TEMA 2.

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

RESUMEN

Se propone un juego en 4 grupos, donde los participantes deben cumplir el reto de hacer parar un par de tapa coronas al interior de tres círculos, generando sentimientos encontrados y de mucha frustración. Terminada la dinámica se analiza en grupo las reacciones de los participantes. Posteriormente se profundiza el tema de la “Tolerancia a la frustración” revisando el soporte teórico del presente módulo, y terminamos con un ejercicio para ver cómo los participantes pueden gestionar sus emociones.

OBJETIVO:

Mantener la calma y la concentración durante situaciones de alta presión y adaptarse rápidamente a cambios repentinos, aprendiendo de los fracasos y utilizarlos como oportunidades para crecer y mejorar

Materiales:

- 8 tapa coronas de cerveza
- 1 tiza
- Papelógrafos
- Marcadores
- Data

Tiempo:50 minutos

Desarrollo

¿Momento 1 – Práctica “Las tapa coronas rebeldes?”

Después del saludo a los participantes del aula, mencione que hoy realizaremos una competencia en grupos, para ello pida se organicen en 4 grupos mixtos, también puede organizar los grupos con una dinámica.

Ubique cuatro espacios en el aula, de modo que los grupos estén uno al lado del otro, en cada espacio dibuje con una tiza en el piso tres círculos en cada grupo, estos deberán tener un diámetro de 20 centímetros aproximadamente.

Acomode a los grupos frente a los círculos que les corresponde y entregue a cada grupo 2 tapa coronas de cerveza, y de una distancia de tres metros en relación a los círculos, los participantes de cada grupo por turno, deberán arrojar las tapa coronas intentando que una de ellas pare al interior de uno de los círculos.

Es importante que todos los miembros del grupo participen por turnos. Si uno de los participantes logra hacer parar la tapa corona de cerveza en el interior de uno de los círculos, pasa al siguiente círculo, pero si no logra acertar en el segundo círculo, automáticamente vuelve al principio.

Gana el equipo que logra hacer parar las tapa coronas sin fallar ni una sola vez. Para motivar la participación puede prometer un premio muy apetecible que valga la pena hacer el esfuerzo. (Puede ser regalar unos cuantos puntos para su calificación).

Al principio, deje que los participantes jueguen, y no les mencione que cuando están en el segundo círculo tienen que volver al principio, la idea es que siempre pierdan y se frustren en el juego, incluso aquellos que hicieron parar dos veces en el primer círculo.

El juego puede durar hasta 10 minutos, para ver quienes se retiran y no intentan más tiros, porque creen que es imposible, ver quienes continúan hasta el final. Será importante observar las reacciones y actitudes de los participantes para aprovechar en la reflexión.

Terminada la competencia donde probablemente nadie gane, pida que todos regresen a sus asientos y reflexione con los participantes considerando las siguientes preguntas, anote las ideas claves de sus respuestas para la reflexión final y hacer un cierre del juego.

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cuál fue su sentimiento cuando hicieron parar la tapa corona en el primer círculo?
- ¿Qué paso cuando pasaron al segundo círculo y cómo se sintieron?
- ¿Por qué algunos participantes dejaron de jugar y otros continuaron hasta el final?
- ¿Se podrá hacer parar la tapa corona tres veces de manera simultánea? ¿Por qué?
- ¿En el trabajo habrá ese tipo de exigencias?

GRUPO 1	GRUPO 2

Invite a los participantes a tomar atención, para profundizar el tema, con los siguientes conceptos y definiciones sobre “La Tolerancia a la Frustración”, para ello puede preparar una presentación en Power Point, cuadros sinópticos u otro recurso didáctico.

Momento 2 — Teoría

¿Qué es la tolerancia a la frustración?

La frustración es la respuesta emocional común que experimentamos cuando tenemos un deseo, una necesidad, un impulso y no logramos satisfacerlo; entonces sentimos ira, molestia y decepción, un estado de vacío no saciado, donde cuanto mayor sea la barrera a nuestro deseo, mayor será la frustración resultante.

Es una emoción estrictamente desagradable que aparece en aquellas situaciones en que nos damos cuenta que no podemos conseguir algo que es importante para nosotros, a pesar de los esfuerzos físicos, psíquicos, actitudes y tiempo invertidos con la finalidad de lograr un objetivo o meta establecida previamente, y en su lugar, obtenemos la anulación del mismo. No obstante, es una emoción normal que impacta en nuestras vidas.

Tipos de reacción

Existen dos formas generales de reaccionar a la frustración:

- Ataque o agresión.** Con base en la ira y el enojo generados, puede aparecer una respuesta conductual agresiva, ya sea dirigida a modificar la situación que nos frustra o en otras direcciones, como desahogo, sin importar si la respuesta es o no socialmente aceptable.
- Huida y retirada.** Cuando la conducta de origen no estaba enfocada frente a nada o nadie externo, con frecuencia se observa la huida o retirada.

Los beneficios de desarrollar tolerancia a la frustración

Estos son los principales aspectos en los que se nota que un buen nivel de tolerancia a la frustración nos beneficia.

Nos predispone a adoptar hábitos de aprendizaje: Para aprender hay que superar los escollos de unas primeras sesiones de entrenamiento o de estudio en las que nos vemos muy lejos de la meta y tenemos que adaptarnos física y mentalmente a nuevos retos. Por ello, quienes ceden fácilmente a la frustración tiran la toalla tras estos intentos iniciales.

Nos convierte en mejores negociadores en el trabajo: Para negociar es necesario asumir que la otra persona no tiene por qué ser receptiva a lo que le digamos o le propongamos en un primer momento. Por ello, tener tolerancia a la frustración permite llegar a consensos creando un ambiente conciliador.

Nos ayuda a gestionar los conflictos en el trabajo: En la misma línea que la ventaja que hemos visto antes, la tolerancia a la frustración nos hace más fácil no ceder a la ira en cuanto nos topamos con alguien con creencias o intereses que chocan con las nuestras.

Nos protege de procrastinar en el trabajo: Muchas personas se acostumbran a gestionar la frustración

yendo a aquello que proporciona un cierto alivio inmediato: no afrontando esas tareas o responsabilidades que delegan en el trabajo, dejándolas para “otro momento”. No caer en estas dinámicas perniciosas, permite hacerlo todo de manera inmediata, y de paso gozar de un mejor bienestar emocional.

Hace posible que aprendamos de nuestros errores: La tolerancia a la frustración también pasa por adoptar una perspectiva distanciada y neutral y tomar nota de lo que hemos hecho mal para procurar que no nos vuelva a pasar

Favorece el establecimiento de una buena autoestima: Por todo lo anterior, una buena tolerancia a la frustración refuerza un buen nivel de autoestima.

Ejercicios para aumentar la tolerancia a la frustración

Vivir es aprender a aceptar la vida tal como se nos presenta, con sus dichas e infortunios. No siempre será posible obtener aquello que deseamos o alcanzar las metas que nos hemos propuesto. Por eso, es importante que apliquemos los ejercicios para aumentar la tolerancia a la frustración. De esta manera, será posible enfrentarnos a las dificultades sin activar una resistencia innecesaria que perturbe nuestra existencia.

- Conserva tu tranquilidad:
- Acepta tus frustraciones
- Desarrolla tus habilidades de resolución de problemas.
- Observa lo que sientes
- Desarrollar la RESILIENCIA
- Aumenta tu tolerancia mediante pequeñas adversidades.
- Usa tus frustraciones para tu crecimiento personal
- Cambia tu manera de pensar.
- Cultivar la autocompasión
- Busca ayuda profesional

¿Qué es Resiliencia?

La resiliencia es la capacidad que tenemos las personas de superar la adversidad o dificultades de la vida y de convertir ese dolor en aprendizaje. Es decir, encontrar fortaleza en la vulnerabilidad.

En las lecturas para el docente encontrará mayor explicación sobre los ejercicios para mejorar la tolerancia a la frustración y una metáfora para trabajar la “Resiliencia”.

Momento 3 — Valoración

Mencione a los participantes que, para desarrollar la tolerancia a la frustración, será recomendable tener en cuenta las siguientes ideas:

Si tiene suficiente tiempo, puede pedirles que se pongan en parejas y entre ellos entablen un pequeño dialogo de dos minutos por cada pregunta, de lo contrario sólo lea las preguntas y haga una pausa para que en silencio mentalmente respondan.

- ¿Ustedes son conscientes de su frustración, y analizan sus reacciones?
- ¿Ustedes distinguen entre deseos y necesidades, ya que unos necesitan la satisfacción inmediata, y otros pueden esperar?
- ¿Controlan sus impulsos y valoran las consecuencias de sus actos?
- ¿Aprendieron a soportar el dolor, porque saben que no les va a destruir?
- ¿Ustedes controlan el ambiente, evitan las cosas, personas o situaciones que les puedan frustrar, en la medida de lo posible?

Momento 4 — Producción

Finalmente, pida que saquen sus cuadernillos de trabajo para trabajar el siguiente instrumento, explique en qué consiste, si no le da tiempo para terminar en clases, pida que concluyan en sus casas y compartan la siguiente clase.

ENTRENAMIENTO POSITIVO DE UN MOMENTO DE FRUSTRACIÓN

- Dedicar uno o dos minutos a enumerar el tipo de incomodidades que te generan la frustración.
- De la lista que realizaste, elige una incomodidad frente a la que te gustaría ser más tolerante. (Asegúrate de que tu elección no sea tan dura).
- Diseña un plan de acción para exponerte constantemente a ella.

En la cartilla del participante encontrará el ejercicio presentado en una plantilla para que el participante pueda trabajar de manera autónoma.

Lecturas para el Educador

EJERCICIOS PARA AUMENTAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

La frustración es una emoción común que experimentamos en diferentes aspectos de nuestras vidas. Aprender a tolerar y manejar la frustración de manera saludable es esencial para nuestro bienestar emocional y mental. En este artículo, exploraremos estrategias efectivas para tolerar mejor la frustración y cultivar la resiliencia en situaciones desafiantes.

Conserva tu tranquilidad: Uno de los principales ejercicios para aumentar la tolerancia a la frustración es conservar la serenidad y no dejarse afectar por ella. Repite en tu mente: «quiero realizar esta actividad, pero también quiero mantener la calma aceptando lo que sucede».

Acepta tus frustraciones: Reconoce la sensación de frustración que estás experimentando y los pensamientos que tienes alrededor de ella. Muéstrate a ti mismo tal cual te sientes, pero no desde el reclamo, sino desde la curiosidad y la amabilidad. Acepta tus emociones y ábrete al momento presente para que puedas moverte con mayor eficacia hacia aquello que valoras. La aceptación te puede ayudar a reducir las emociones negativas que tienes ante los eventos estresantes de tu vida. Las personas que aceptan sus experiencias mentales en lugar de juzgarlas pueden lograr una mejor salud psicológica.

Observa lo que sientes: Una vez que has identificado y aceptado las emociones que acompañan tu frustración,

aléjate de ellas para verlas desde una perspectiva más amplia. Así tendrás una mejor perspectiva de tus sensaciones. Para incrementar la tolerancia es imprescindible regular las emociones, y para ello, tomar distancia es una estrategia adecuada.

El primer paso para tolerar mejor la frustración es reconocer y validar nuestras emociones asociadas con ella. A menudo, la frustración se acompaña de sentimientos de enojo, decepción, impotencia o tristeza. Es importante permitirnos experimentar y expresar estas emociones sin juzgarnos.

Desarrollar la resiliencia: Es una capacidad fundamental para tolerar y superar la frustración de manera saludable. Nos permite recuperarnos rápidamente de los contratiempos, adaptarnos a las circunstancias desafiantes y seguir adelante con una actitud positiva y determinación. Aquí hay algunas estrategias clave para desarrollar la resiliencia:

Aumenta tu tolerancia mediante pequeñas adversidades: Otro de los ejercicios para aumentar la tolerancia a la frustración es exponerte a las adversidades de manera gradual. Enfrentate a pequeñas dificultades para que amplíes tu zona de confort, preparándote al mismo tiempo para hacerle frente a cualquier desengaño. Esto hará que tu carácter se fortalezca.

Usa tus frustraciones para tu crecimiento personal: Si no puedes hacer nada para conseguir lo que quieres, aprende a emplear dicha adversidad para crecer. «Lo que no te mata te hace más fuerte». Cuando estés en una situación frustrante, tómalala como una oportunidad para cultivar la tolerancia. Entonces, si la vida se opone a tus planes una y otra vez, demuéstrale tu resiliencia y capacidad para adaptarte. Al final del día piensa cómo podrías haber sido mejor y en qué momentos imaginaste que no podías sobrellevar la situación. Reflexiona sobre tus reacciones y sentimientos y formula nuevas opciones para responder ante dichos escenarios.

Cambia tu manera de pensar: Otro de los ejercicios para aumentar la tolerancia a la frustración es la reestructuración cognitiva (RC). Esta técnica se basa en el supuesto de que los pensamientos afectan las emociones y la conducta. Por lo tanto, una modificación sobre ellos puede alterar lo que sentimos en determinado momento. De manera general, las frustraciones y las emociones asociadas a ella se nutren de lo que interpretas de la situación. Por ende, reestructurar tu manera de pensar producirá un cambio en la forma en que las vives. Para usar la RC en favor de tu tolerancia, identifica qué piensas, sientes y haces cuándo estás frustrado. Luego, cuestiona la veracidad de tus ideas, busca evidencias en contra y cámbialas por otras más adaptativas.

Desarrolla tus habilidades de resolución de problemas: Favorecer tu habilidad para solucionar problemas puede ser un ejercicio muy eficaz para que tu tolerancia a la frustración sea mayor. Saber cómo resolver las dificultades te hará sentir más confiado y competente ante ellas. Al aprender a resolver los problemas que te hacen sentir frustrado, puedes incrementar tu capacidad de gestionar las circunstancias difíciles y reducir así la tensión emocional vinculada a ellas.

Cultivar la autocompasión: La autocompasión es una habilidad esencial para tolerar mejor la frustración y cuidar de nuestro bienestar emocional. Implica tratarnos a nosotros mismos con amabilidad, comprensión y apoyo cuando enfrentamos desafíos y dificultades. Aquí hay algunas estrategias clave para cultivar la autocompasión:

Busca ayuda profesional: Acudir a un psicólogo es siempre una buena opción para fortalecerte. Si tu baja tolerancia a la frustración está afectando de manera significativa tu vida, solicita ayuda. Nunca está de más que un profesional entrenado y capacitado te brinde herramientas para mejorar.

Tolerar la frustración de manera saludable es fundamental para nuestro bienestar emocional y mental. Al reconocer nuestras emociones, practicar la aceptación, desarrollar la resiliencia, practicar la autorregulación emocional y buscar apoyo, podemos enfrentar los desafíos de manera más efectiva y construir una mayor capacidad para adaptarnos y prosperar. Al cultivar estas estrategias, nos empoderamos para superar la frustración y avanzar hacia una vida más equilibrada y satisfactoria.¹⁶

Qué es resiliencia.

La resiliencia es la capacidad que tenemos las personas de superar la adversidad o dificultades de la vida y de convertir ese dolor en aprendizaje. Es decir, encontrar fortaleza en la vulnerabilidad.

“Una metáfora muy interesante que puede ayudar a comprender tiene que ver con una antigua práctica japonesa llamada Kintsugi. Esta práctica consiste en reparar las piezas de cerámica que se rompen con oro líquido, uniendo cada pedazo que se separó al romperse con mucho cuidado y delicadeza, en lugar de tirar ese objeto a la basura. Al final, la pieza de cerámica se convierte en un objeto todavía más especial y valioso que cuando estaba nuevo e intacto”.

De la misma manera que una pieza de cerámica puede romperse, nosotras como personas también. Somos vulnerablemente humanas, y esto significa que somos también frágiles y permeables al dolor. Hay muchas situaciones que nos hieren a lo largo de la vida, bien sean esperables o naturales como una pérdida, o bien otras menos naturales como una situación de violencia de cualquier tipo.

Así, cuando conseguimos integrar lo sucedido y extraer de ello aprendizajes (o no), entonces obtenemos una versión de nosotros mismos reconstruida. Una nueva versión de nosotros con heridas que ya no queremos esconder o eliminar, sino que, como en el Kintsugi, aprendemos a ver como un símbolo de reconstrucción y de crecimiento.

Recursos adicionales

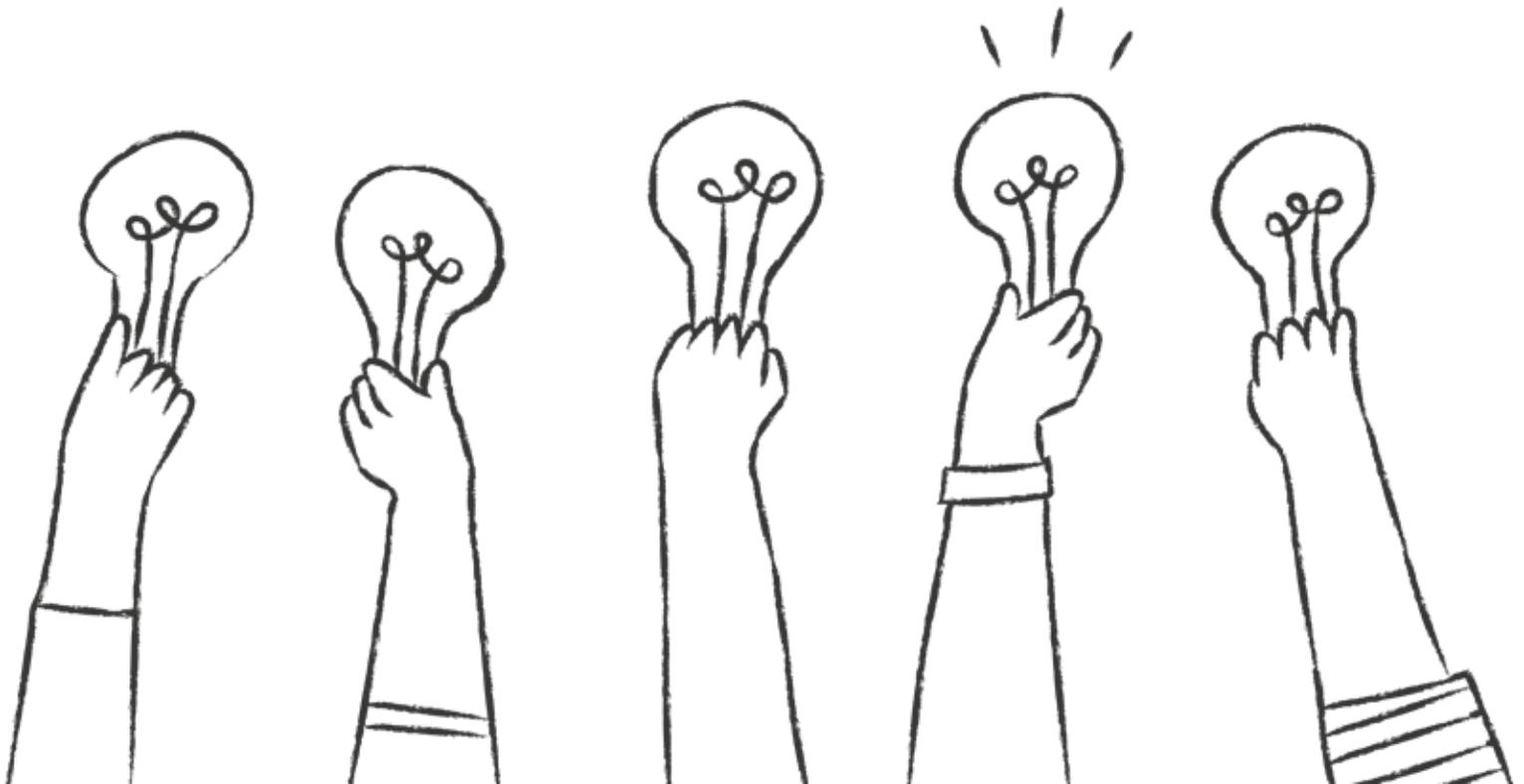
Video ¿Para qué me sirve la TOLERANCIA a la FRUSTRACIÓN? (youtube.com)
<https://www.youtube.com/watch?v=7IRBokSdb8c>

Video: 9 Comportamientos de la Persona Frustrada
<https://www.youtube.com/watch?v=U85GxzLuYwk>

Video: ¿Qué es la resiliencia y para qué sirve? <https://www.youtube.com/watch?v=EBX689DyctY>

Video: ¿CÓMO ES UNA PERSONA RESILIENTE? <https://www.youtube.com/watch?v=-K4MHiacVEo>

¹⁶ https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/estrategias-para-tolerar-mejor-la-frustracion-cultivando-la-resiliencia-y-el-bienestar-emocional#google_vignette



TEMA 3.

HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS

Resumen

En la presente actividad, incorporamos “el reto del 9” para trabajar algunos elementos importantes que se deben considerar al momento de solucionar problemas cotidianos.

Se incorpora una tabla para que el facilitador o facilitadora puedan desarrollar de manera ordenada y didáctica los elementos que se consideran en el ejercicio, como la creatividad, control de las emociones, analizar opciones, etc. Finalmente, el participante responde un instrumento para valorar sus capacidades y habilidades personales de resolución de problemas.

Objetivo:

Los y las participantes aprenden a reconocer en la práctica algunos elementos importantes que deben considerar al momento de resolver problemas cotidianos.

Los y las participantes comprenden que solucionar problemas de manera adecuada puede servirles en sus relaciones interpersonales y sobre todo en el ámbito laboral.

- 35 tapa coronas de cerveza
- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta maskín

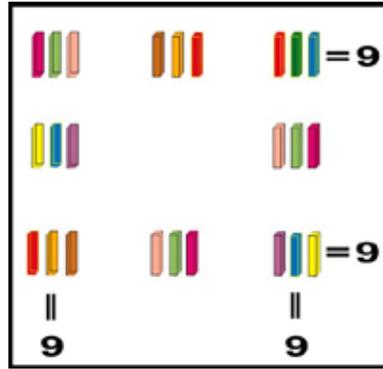
Tiempo:50 minutos

Desarrollo

Momento 1 – Práctica “Dinámica ¿El reto del 9?”

Invite a las y los participantes a realizar un reto; para ello, conforme sub grupos pequeños de unas 4 a 5 personas, quienes trabajaran en equipo para resolver el reto.

Prepare previamente en cuatro mesas la figura de 24 fichas, de modo que en un cuadrado se acomoda filas de 9 fichas en tres grupos, tal como se muestra en el siguiente gráfico:



Invite a las y los participantes a incorporar una ficha a cualquiera de los grupos de tres de modo que la suma total de todos los lados siga sumando 9.

Deles un tiempo de 20 minutos para resolver el reto, mientras tanto observe todas las reacciones de las y los participantes a nivel de grupo e individual.

Si alguno de los grupos resuelve el reto de poner una pieza y seguir sumando 9, entonces entregue una segunda ficha y debe seguir sumando 9, y así sucesivamente hasta llegar a 8 fichas, que es cuando termina el ejercicio.

Si tiene tiempo puede realizar todo el ejercicio con el resto de los grupos, caso contrario con que resuelva un grupo puede ser suficiente.

Una vez terminado el ejercicio invite a las y los participantes a tomar asiento, para que todos y todas puedan escuchar y atender.

Para analizar la actividad realice las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensaron cuando les dije que poniendo una ficha a cualquiera de los grupos siga sumando 9?
- ¿Ustedes pensaron algún momento que se podía aumentar más fichas?
- ¿Cuál fue la actitud de los miembros del grupo?
- ¿Qué hicieron para resolver los diferentes retos que les planteamos?
- ¿Alguien se dio cuenta donde está la clave para resolver con facilidad y rapidez este reto?

Vaya anotando sus respuestas en un papelógrafo y con la ayuda de las ideas relevantes, mencione que las personas estamos resolviendo permanentemente retos o problemas en nuestras vidas, así como manifestaron en sus opiniones, no siempre estamos preparados para enfrentarlos.

En ese sentido realice algunas preguntas que ayude a entender tres elementos fundamentales que toda persona debe aprender y manejar adecuadamente, estos son:

- a) La posibilidad de encontrar VARIAS OPCIONES para resolver problemas,
- b) Ser CREATIVOS para resolver los problemas y
- c) Saber controlar adecuadamente las EMOCIONES.

Las preguntas pueden ser las siguientes:

- ¿Qué opciones encontraron para resolver el problema?, ¿Será que hay solo una opción o varias?
- ¿Qué se requiere para encontrar opciones?
- ¿Cómo nos sentimos cuando no pudimos resolver el problema?
- ¿Cómo influyen nuestras emociones al momento de enfrentarnos a problemas difíciles?

Momento 2 — Teoría

¿Qué es la resolución de problemas?

La resolución de problemas es el proceso mediante el cual encuentras una solución para un problema o conflicto específico. Existen muchas soluciones posibles para resolver un problema, por lo que es importante aplicar un proceso de resolución de problemas que nos lleve a encontrar la mejor solución.

En el lugar de trabajo, resolver problemas significa enfrentarse a dificultades o desafíos que surgen en el curso de las actividades diarias. Puede tratarse de cualquier cosa, desde retrasos en la producción y reclamos de los clientes hasta falta de competencias y conflictos entre empleados.

El Chartered Management Institute (CMI). Define un problema como “la distancia entre cómo son las cosas actualmente y cómo deberían ser. La resolución de problemas es el ‘puente’ entre estos dos elementos. Para resolver un problema, hay que entender cómo son las cosas (problema) y cómo deberían ser (solución)”.

Importancia de la resolución de problemas

Una persona que tiene una gran habilidad para resolver problemas no se detiene ante las dificultades de la vida. Donde otros son derrotados, esa persona encontrará una manera de continuar en su propio camino; esto también incluye el ámbito laboral. Toda empresa tiene algunos empleados que son mejores que otros en la resolución de problemas. Las personas resolutivas suelen asumir el papel de líderes dependen de sus superiores (obteniendo un buen trato como resultado) y a menudo experimentan un rápido ascenso profesional. Por el contrario, los empleados que son peores para resolver problemas son vistos como pertenecientes a una parte menos útil de la empresa (en el mejor de los casos) o como fuentes de problemas (en el peor de los casos). En pocas palabras, en los ojos de los superiores, cualquier trabajo supervisado por ellos se divide en “ganadores” y “perdedores”.

Esto se debe a que el superior es responsable de los resultados del trabajo de sus subordinados. Es por eso que busca minimizar el número de problemas. Los empleados competentes en la resolución de problemas son vistos como muy útiles por hacer la vida de sus superiores más cómoda y, en consecuencia, la vida organizacional más eficiente y fructífera.

Estrategias para la resolución eficaz de problemas

Las habilidades de resolución de problemas forman un conjunto de pasos que te permitirá tener éxito en el trabajo al enfrentar cualquier dificultad. Estos pasos son:

- Enfrentar un problema sin ignorarlo o escapar de él
- Identifica el problema que debes resolver, Quién, Qué, Dónde, Por qué, Cómo
- Lleva a cabo una lluvia de ideas para obtener varias soluciones
- Define cuál será la solución
- Implementa la solución

Explique con detenimiento cada una de las estrategias, realice ejemplos y consulte la información que tiene en las lecturas para el docente.

Momento 3 – Valoración

Ahora valoraremos en cada uno de los participantes si han desarrollado en su persona habilidades para resolver problemas.

Pida a los participantes que respondan el siguiente instrumento de cotejo de la manera más honesta posible. Para ello, pida que se pongan en parejas entre personas afines (amiguitos) y que califiquen a su compañero: Cómo se comporta en una situación problemática. (Si no tiene idea cómo se comporta, le puede preguntar para poner la calificación)

INSTRUMENTO DE COTEJO					
Ayúdanos a realizar el siguiente ejercicio de manera responsable, valorando las habilidades personales de resolución de problemas de tu compañero/a.					
Por favor dale una calificación considerando los siguientes parámetros:					
1.- NADA 2.- POCO 3.- REGULAR. 4.- MUCHO					
Marca con una X la valoración que consideres le corresponde					
¿Cómo es el comportamiento o conducta de tú compañero/a en una situación problemática?					
1	Escuchar a los demás de manera atenta.	1	2	3	4
2	Analiza la situación, ve los pros y contras o busca alternativas antes de tomar decisiones o hacer cualquier cosa				
3	Piensa mucho y propone soluciones creativas para resolver los problemas.				
4	Controla sus emociones y no se deja llevar por la situación y la actitud de los demás				
5	Pone calma y orden a la situación conflictiva				
6	Sabe comunicar sus ideas de manera clara de modo que todos le entiendan				
7	Pide la opinión de los demás y organiza al grupo para trabajar en equipo				
8	Se asusta y huye de la situación				
9	Se queda paralizada/o y no hace nada esperando que los demás reaccionen				
10	Se escandaliza y genera desorden complicando más la situación.				

Momento 4 — Producción

Mencione a los participantes que el siguiente trabajo lo realizaran en el cuadernillo de trabajo en sus casas, para luego compartir en la próxima clase.

Pida a los participantes que seleccionen una nota de prensa, donde claramente se identifica un problema que no sea muy complejo. Por ejemplo: “Bloqueo de transporte pesado en el municipio de La Paz”, “Poderes de familia reclaman por el desayuno escolar en mal estado”. Debe planificar una breve estrategia para solucionar el problema de la nota de prensa, resolviendo los siguientes 4 pasos:

1. Identifica el problema que debes resolver, descrita en la nota de prensa, respondiendo las siguientes preguntas:
 - ¿De qué trata el problema?
 - ¿Quiénes están involucrados en el problema?
 - ¿Dónde, en qué lugar sucede el problema?
 - ¿Por qué razones o motivos se originó el problema?
2. Lleva a cabo una lluvia de ideas con personas de tu entorno para obtener varias soluciones.
3. Define cuál será la solución.
4. Imagina cómo implementarías la solución.

En el cuadernillo del participante encontrará una planilla didáctica para realizar el ejercicio de producción.

Lecturas para el Docente

ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN EFICAZ DE PROBLEMAS

Si bien puede ser tentador sumergirse de lleno a resolver el problema, tómate el tiempo para avanzar paso a paso. A continuación, te mostramos cómo puedes desglosar de manera eficaz el proceso de resolución de problemas con tu equipo:

1. Enfrentar un problema sin ignorarlo o escapar de él

Las habilidades para resolver problemas involucradas son la fuerza de voluntad, la perseverancia, la fuerza interior y la energía. De hecho, ser vivaz y enérgico proporciona la base para todas las demás habilidades. Una persona que está cansada, con sueño, con hambre o con problemas de salud, es probable que no tenga deseo alguno de resolver problemas.

2. Identifica el problema que debes resolver

Una de las formas más fáciles de identificar un problema es hacer preguntas. Una buena manera de comenzar es hacer preguntas periodísticas, tales como:

Quién: ¿Quién está involucrado en este problema? ¿Quién causó el problema? ¿Quién se ve más afectado por este problema?

Qué: ¿Qué está pasando? ¿Cuál es el alcance del problema? ¿Qué impide que este problema avance?

Dónde: ¿Dónde ocurrió este problema? ¿Este problema afecta a alguna otra área inmediata?
Cuándo: ¿Cuándo sucedió este problema? ¿Cuándo comenzará a afectarnos este problema? ¿Es este un

problema urgente que debe resolverse dentro de un plazo determinado?

Por qué: ¿Por qué está sucediendo? ¿Por qué afecta los flujos de trabajo?

Cómo: ¿Cómo ocurrió este problema? ¿Cómo está afectando la productividad de los flujos de trabajo y de los miembros del equipo?

Hacer este tipo de preguntas puede ayudarte a definir una declaración clara del problema para que puedas resaltar la situación actual de manera objetiva y crear un plan respecto a esa situación.

3. Lleva a cabo una lluvia de ideas para obtener varias soluciones

Cuando tú y tu equipo estén haciendo una lluvia de ideas sobre diferentes posibles soluciones, será importante considerar a quién afecta el problema. Vuelve a consultar las preguntas que has hecho: ¿Quién está involucrado en este problema? Asegúrate de que estas personas (a menudo denominadas personas de la institución) estén involucradas en el proceso de toma de decisiones.

Si es posible, incluye a un facilitador que sea externo al problema y a su solución.

4. Define cuál será la solución

Después de realizar una lluvia de ideas con los miembros del equipo para obtener sus perspectivas únicas sobre la situación, será hora de analizar las diferentes estrategias y decidir qué opción es la mejor solución para el problema en cuestión. Al definir cuál será la solución, ten en cuenta estas dos preguntas principales: ¿Cuál es el resultado deseado de esta solución y quién puede beneficiarse con esta solución?

Establece una fecha límite respecto a cuándo se debe tomar esta decisión e infórmasele a los participantes. A veces son demasiadas personas las que necesitan tomar una decisión. Utiliza tu criterio para tomar la mejor resolución rápido en función de las limitaciones proporcionadas.

5. Implementa la solución

Para implementar tu solución, comienza a trabajar con las personas más cercanas al problema. Esto puede ayudar a desbloquear a quienes se vieron más afectados por el problema. Luego sigue con aquellos que se vieron menos afectados, y así sucesivamente. Después de priorizar la implementación con los equipos correspondientes, asigna el trabajo que el resto del equipo debe seguir realizando. Una vez que tu solución se implemente, programa controles para ver cómo está funcionando la solución y corregir el rumbo de ser necesario.

HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El futuro profesional debe cultivar en su persona un conjunto de habilidades para resolver problemas en el ámbito laboral, el cual puede condicionar si es apto o no para un determinado empleo, requisito que muchos gerentes de empresas y autoridades de entidades públicas valoran en un candidato al puesto. Estas personas suelen fijarse en la siguiente habilidad para contratar a un profesional:

1. Habilidades de escucha activa: Por lo general, las personas que escuchan con atención son excelentes para resolver problemas. Prestan atención a la gente que las rodea, a fin de recopilar la información necesaria para solucionar el problema en cuestión. Saben que es importante valorar las

opiniones y experiencias de las demás personas para conocer la raíz del problema y encontrar el mejor recurso de acción para remediarlo.

2. Habilidades de pensamiento analítico: Las personas con pensamiento analítico pueden identificar los motivos lógicos de un problema, las posibles consecuencias a largo plazo, y la efectividad de las distintas soluciones para elegir la más útil.

3. Habilidades de pensamiento crítico: Las personas con pensamiento crítico pueden combinar sus habilidades analíticas con soluciones creativas. Gracias a las habilidades de pensamiento crítico, los individuos pueden encontrar soluciones innovadoras y novedosas.

4. Habilidades comunicativas: Los solucionadores de problemas también deben poseer grandes dotes de comunicación. La capacidad de transmitir eficazmente información compleja de forma exhaustiva pero concisa es una gran ventaja para los profesionales que trabajan en entornos dinámicos.

5. Habilidades para tomar decisiones: Las personas con habilidades de resolución de problemas también son capaces de tomar decisiones con confianza. Es importante que puedan hacerlo porque, si se quieren obtener resultados positivos, será necesario tomar decisiones en la mayoría de las actividades relacionadas con la resolución de problemas.

6. Trabajo en equipo: Si bien las personas que solucionan problemas deben trabajar bien en equipo. Determinar la mejor solución a un problema a menudo requiere colaboración, por lo que es importante que los profesionales demuestren su capacidad de motivar a otras personas a encontrar las mejores soluciones, y trabajar con ellos para ayudar a desarrollar e implementar estas soluciones.¹⁷

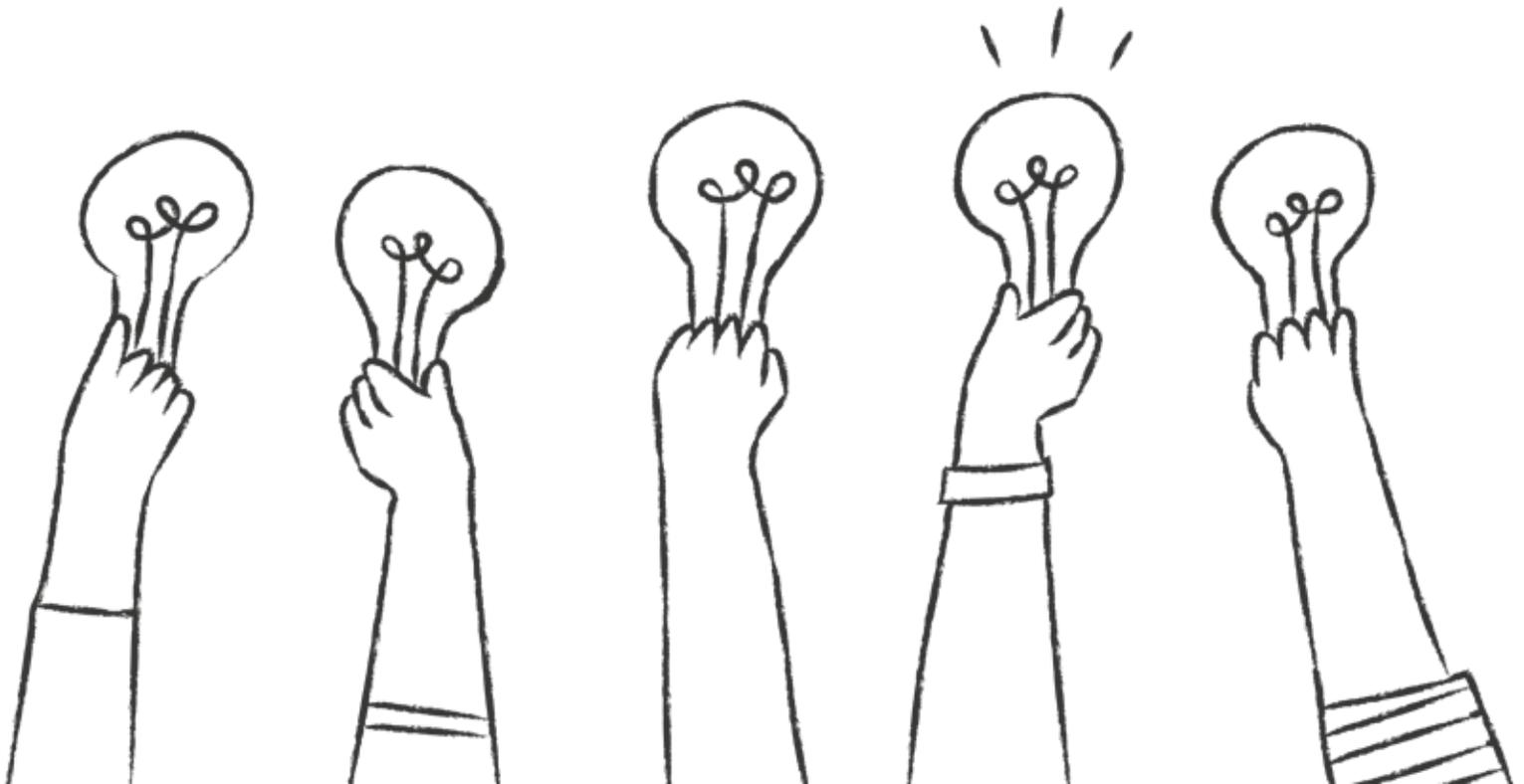
Recursos adicionales

¿Cómo mejorar sus habilidades para resolver problemas?

<https://www.youtube.com/watch?v=6aluSK8A1gM>

Conflictos: ¿Cómo resolverlos? <https://www.youtube.com/watch?v=xCGAbLga8Ac>

17 TestGorilla 2024. Todos los derechos reservados. <https://www.testgorilla.com/es/blog/importancia-de-habilidades-de-resolucion-de-problemas-en-el-lugar-de-trabajo/>



TEMA 4.

HABILIDADES PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y/O ASERTIVA

Resumen

En la primera parte de la técnica, se organiza un juego de roles, donde tres personajes se encuentran sentados en sus respectivas sillas y ninguno está dispuesto a ceder su sitio, aunque le pida una mujer embarazada, puesto que tienen motivos suficientemente y fuertes para no hacerlo. Se genera una discusión entre los protagonistas y se analiza los argumentos que tienen, considerando elementos que hace la comunicación asertiva.

Posteriormente se comparte una presentación en Power Point que explica sobre Comunicación asertiva, sus beneficios en el ámbito laboral y técnicas para ayudar a desarrollar una buena comunicación asertiva.

Objetivo:

Desarrollar en los participantes habilidades de comunicación asertiva, para ponerlos en práctica a nivel personal y en el hábito laboral, que le permita dialogar con calma y respeto hacia sus interlocutores.

Materiales:

- 3 Asientos
- Consignas de los Roles
- Hojas de evaluación para participantes
- Papelógrafos
- Marcadores gruesos
- Data y Laptop

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica Juego de Roles “La espera en el hospital”

Mencione a los participantes que realizaremos un juego de roles, para ello solicite a 6 voluntarios/as que nos ayudaran a realizar el ejercicio.

Entregue a los 6 voluntarios/as una tarjeta al azar, donde están escritas las consignas y características de cada uno de los personajes, es importante que nadie se entere sobre la consigna que tienen, puesto que deberán actuar fielmente al reto planteado en la tarjeta.

Es probable que, en la designación de los roles, no coincidan en el género, puesto que una mujer puede hacer el rol de un varón o viceversa, ese hecho puede enriquecer la actividad.

Los personajes que interpretarán los voluntarios son los siguientes: Un deportista, un vendedor, una anciana de 80 años y tres mujeres embarazadas.

Pida que las tres mujeres embarazadas salgan del salón e indique que entraran cuando se les llame. (Verifique que las tres mujeres estén lo suficientemente lejos para que no escuchen lo que sucede en el salón).

El deportista, el vendedor y la anciana, deberán sentarse en las tres sillas que serán colocadas de manera horizontal, como si se tratara de una sala de espera y leerán en silencio la consigna que les tocó.

Consigna del Deportista:

Eres un deportista varón de 24 años que tiene una lesión en el pie derecho y no puedes estar parado mucho tiempo porque tu médico te dijo que se agravaría la lesión, además que si no estás recuperado para el siguiente mes te sacarán del equipo, por lo tanto no tienes ni la mínima intención de ceder tu asiento a otra persona.

Consigna del Vendedor:

Eres un vendedor varón de 35 años y tienes la oportunidad de vender tus productos naturales energéticos y multivitamínicos, lo que hace que estás al medio de dos compradores potenciales como es el deportista y el anciano, como ésta semana no vendiste nada, tienes que hacerlo porque debes pagar el alquiler de tu casa, los servicios básicos y entregar algo de dinero a tu esposa para la alimentación de tus hijos. Por lo tanto, no estás dispuesto a ceder tu silla y perder la oportunidad de vender, además las señoras embarazadas no forman parte de tu nicho de mercado, así que no te interesan.

Consigna del Anciano:

Eres una anciana de 80 años, que por tu edad no estas dispuesta a ceder tu silla a nadie, además estás muy molesta con el Estado porque rebajaron tu renta y no les brindan un servicio de salud apropiado después de haber aportado durante tantos años.

Consigna de las Mujeres embarazadas

Eres una mujer embarazada de 32 años y estás en tu última semana de gestación, prácticamente ya no puedes sostenerte de pie y necesitas con urgencia una silla para descansar, porque tienes la sensación que cualquier rato te llegarán los dolores de parto. (Puede usar algo de ropa para ponerse en el estómago)

Una vez que tiene todo preparado, invite a una de las mujeres embarazadas a pasar a la sala para que actúe según su consigna y lo propio deberán hacer los tres personajes que están sentados en las sillas, argumentando sus posiciones según las características asignadas.

La discusión termina cuando usted como docente vea conveniente, considerando que los argumentos ya fueron expuestos. Luego pida que pase la segunda mujer embarazada, quien seguramente tendrá otros argumentos para conseguir su objetivo (No necesariamente la mujer embarazada debe obtener una silla), finalmente invite a la tercera mujer embarazada y realice la misma rutina.

Terminada la actuación, pida a los participantes que estaban de observadores, su opinión sobre las escenas representadas por sus compañeros, formulando la siguiente pregunta.

- a) ¿Qué opinan sobre la actitud de los personajes que estaban sentados?
- b) ¿Cuál de las 3 mujeres embarazadas actuó de manera correcta?
- c) ¿Cómo fue la comunicación entre personajes?
- d) ¿Tiene sentido renunciar a los propios derechos y necesidades, para satisfacer los derechos y necesidades de los otros?
- e) ¿Cuál fue el nivel de empatía?
- f) ¿Alguno de los personajes fue asertivo/a?

Finalmente comparte en Power Point la definición y las características de una persona con habilidades de comunicación asertiva. Que está documentado en el apartado de “Lecturas para el docente”

Momento 2 – Teoría

¿Qué es comunicación asertiva?

La comunicación asertiva es la habilidad para exponer comentarios u opiniones de forma respetuosa, sin que nadie se sienta ofendido.

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación que nos permite dialogar con calma y respeto hacia nuestro receptor. La asertividad, como habilidad comunicativa, favorece saber decir “no” cuando no estemos de acuerdo con el mensaje sin generar conflicto alguno.

Trabajar la asertividad en la comunicación es una de las habilidades deseables para cualquier trabajador. Así, una de las muchas ventajas de la comunicación asertiva en el trabajo, es la creación de un clima propicio para la representación de ideas, opiniones y respeto que optimizará las relaciones dentro del contexto laboral.

Beneficios de una comunicación asertiva en el ámbito laboral.

Trabajar el asertividad en la comunicación es una de las habilidades deseables para cualquier trabajador, sobretodo, en las áreas comerciales, donde la comunicación es el pilar fundamental de la tarea laboral. Así, una de las muchas ventajas de la comunicación asertiva en el trabajo y en los negocios es la creación de un clima propicio para la representación de ideas, opiniones y respeto que optimizará las relaciones dentro del contexto laboral

La comunicación de tipo asertivo es la forma más adecuada para dirigirnos entre compañeros de trabajo, ya que es la mejor manera de expresar lo que queremos decir sin que el otro interlocutor se sienta agredido. Además, comunicar de forma asertiva nos ayuda a potenciar que el mensaje sea asumido con más facilidad y de forma más clara y precisa, sin que nadie tenga que sentirse evaluado, o amenazado.

Comunicarse de manera asertiva, favorece las emociones positivas en uno mismo y en los demás. Mejora la autoestima y genera un sentimiento de autoeficacia.

Cuando realizamos una comunicación asertiva, se está manifestando de una forma honesta debido a que se muestra como es, sin perjudicar a la otra parte interactuante.

Una persona asertiva se conoce y se muestra fiel a sí misma, es consciente de sus sentimientos y deseos en cada momento, trata de defender sus derechos sin olvidar, por supuesto, los de los demás, se comunica de una manera clara, maneja bien sus emociones y sentimientos y es capaz de ponerse en el lugar de la otra persona, también, presenta una sana autoestima y es capaz de afrontar de una forma tranquila los conflictos, fracasos y éxitos.

Técnicas que ayudan a la comunicación activa y asertiva

El asertividad se entrena y ES POSIBLE mejorarla si pones ATENCIÓN e INTENCIÓN en ello. Decir lo que piensas sin herir a otros y generar buenos resultados en tus interacciones. Así que vamos a comprender estas técnicas que ayudarán a hablar con confianza.

- Práctica tu Escucha Activa
- Expresar tus Sentimientos
- Utiliza el Lenguaje del «Yo»
- Establece Límites
- Aprende a Negociar
- Practica la Empatía
- Controla tu Lenguaje Corporal

Revise las lecturas para el docente y complemente las diferentes técnicas de comunicación asertiva, explicando los detalles con ejemplos de la vida real y del juego de roles que trabajaron los participantes al principio de la clase.

Momento 3 – Valoración

Indique a los participantes que el siguiente instrumento les ayudará a reflexionar sobre cómo aplican en su vida la comunicación asertiva.

Será importante que el participante identifique a una persona con quien tiene algunos problemas de comunicación y califique su actitud personal en relación a la persona escogida.

CUANDO ME COMUNICO CON.....	Frecuente-mente	A veces	Nunca
1.- Le comunico mis necesidades			
2.- Puedo expresar mis sentimientos			
3.- Logro que respete mis derechos			
4.- Reconozco y asumo mi responsabilidad			
5.- Lo comprendo. Me pongo en su lugar			
6.- Acepto su manera de comunicarse			
7.- Logro decir las cosas directamente			

8.- Me aseguro que él o ella me haya comprendido			
9.- Soy sincero, hablo con la verdad			
10.- le pido lo que necesito de buena manera			
11.- busco el momento oportuno para hablarle			
12.- Doy oportunidad de que responda			
13.- Lo escucho con interés			
14.- Acepto lo que me dice sin interrumpir, agredir o juzgar			
15.- Podemos llegar a algún acuerdo y respetarlo			
Lo que quisiera modificar en mi persona es:			

Momento 4 – Producción

Finalmente mencione a los participantes que la siguiente actividad debe realizarlo en su cuadernillo de trabajo donde encontraran la forma cómo hacerlo.

Si no terminan la práctica en el aula por el tiempo que se tiene, mencione que lo pueden terminar en sus casas y luego compartir en la siguiente clase.

¿Qué harías si...?

1. Piensa en dos SITUACIONES donde te sientas incómodo con alguien y te cuesta comunicarte; por ejemplo, si te toca trabajar con una persona con la que no te entiendes bien o te molesta algo de su forma de ser, o si estás esperando en la cola de un supermercado para pagar y alguien se cuele, o si siempre dices que sí a proposiciones ya sean de ocio, trabajo o estudios y después te arrepientes, etc.
2. Esas dos situaciones ESCRÍBELAS lo más detalladamente que puedas, numerándolas. Luego responde a cada una de ellas mencionando, cómo actúas de manera natural en esas situaciones, y cuáles son sus CONSECUENCIAS para ti.
3. Después, una por una, piensa cómo podrías cambiar tu forma de actuar en esa situación de una forma más asertiva para ti y para los demás. (Sin enfadarte, sin sentirte ridículo, sin asumir cosas que luego te cuesta cumplir)

La plantilla que se encuentra en el cuadernillo ayudará a entender y ordenar la práctica.

Lecturas para el docente:

TÉCNICAS QUE AYUDAN A LA COMUNICACIÓN ACTIVA Y ASERTIVA

Practicar técnicas de comunicación asertiva te permitirá hablar con confianza y lograr una comunicación más efectiva en todas tus relaciones. Al aplicar estos consejos, podrás expresarte de manera auténtica, establecer límites, llegar a acuerdos y comprender mejor a los demás. Esto te ayudará a sentirte más apoyado y satisfecho en tus interacciones, acercándote más a alcanzar tus sueños.

Escucha Activa: La escucha activa es la base de una comunicación asertiva. Implica escuchar al otro sin interrumpir ni pensar en tu respuesta mientras habla. Haz preguntas para profundizar en su mensaje y demuestra tu interés. Recuerda que la comunicación debe ser de dos vías para ser efectiva. Evita juzgar y busca comprender lo que la otra persona quiere expresar.

Expresa tus Sentimientos: No temas expresar tus emociones y sentimientos. Hablar de manera fría y desvinculada no es efectivo, ya que todos somos seres humanos con emociones. Exprésate de forma directa, evitando culpar o juzgar a los demás. En lugar de decir «Tú eres desordenado/a», utiliza «Me siento incómodo/a cuando veo desorden».

Utiliza el Lenguaje del «Yo»: Cambia tu enfoque de «tú» a «yo» al expresar tus inquietudes. Esto significa responsabilizarte de tus propios sentimientos y necesidades. En lugar de culpar a los demás, di «Yo me siento...» o «Yo necesito...». Esto fomentará una comunicación más efectiva y evitará conflictos innecesarios.

Establece Límites: Sé claro y firme al establecer tus límites cuando sea necesario. Decir «no» de manera directa y respetuosa es fundamental. No te sientas presionado/a para decir sí a todo. Al expresar tus límites, fomentarás una comunicación más honesta y evitarás malentendidos.

Aprende a Negociar: La comunicación asertiva implica llegar a acuerdos mutuamente satisfactorios. Aprende a negociar y busca soluciones que beneficien a ambas partes. La habilidad de encontrar un punto intermedio en las conversaciones hará que te sientas satisfecho/a y fortalecerá tus relaciones.

Practica la Empatía: La empatía es clave en la comunicación asertiva. Trata de comprender el punto de vista de la otra persona, incluso si no estás de acuerdo con él. Aceptar que cada individuo tiene sus propias perspectivas y sentimientos te ayudará a construir relaciones más sólidas.

Controla tu Lenguaje Corporal: El lenguaje corporal es una parte esencial de la comunicación asertiva. Evita juzgar a través de gestos negativos o cerrarte emocionalmente. En su lugar, mantén una comunicación abierta y receptiva. Sonreír y mantener un tono de voz amigable facilitará la empatía en tus interacciones.¹⁸

COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

El ser humano es un animal con capacidades comunicativas únicas. Esto se debe a que poseemos un lenguaje, es decir, la capacidad para generar signos y entendernos a través de ellos, lo cual da pie a que dispongamos tanto de comunicación verbal, como de comunicación no verbal.

La comunicación verbal es aquella que depende de los signos, es decir, cuando interviene el lenguaje. Esto puede darse de manera oral o escrita, y empleando el código (lengua o idioma) que sea, aunque comúnmente se identifica lo verbal con la comunicación oral.

La comunicación no verbal: es la que prescinde de los signos lingüísticos, o sea, en la que no toma parte la palabra, y por lo tanto se produce mediante gestos, movimientos u otro tipo de signos.

18 <https://soylibremente.com/7-tecnicas-de-comunicacion-asertiva/>

Sin embargo, debemos notar que estos dos tipos de comunicación no forman mundos apartes, ya que al hablar solemos recurrir a la comunicación no verbal para matizar, acompañar, enfatizar o contradecir lo que estamos diciendo con el lenguaje, como cuando usamos gestos faciales para incluir en lo dicho información que no está explicitada mediante las palabras.

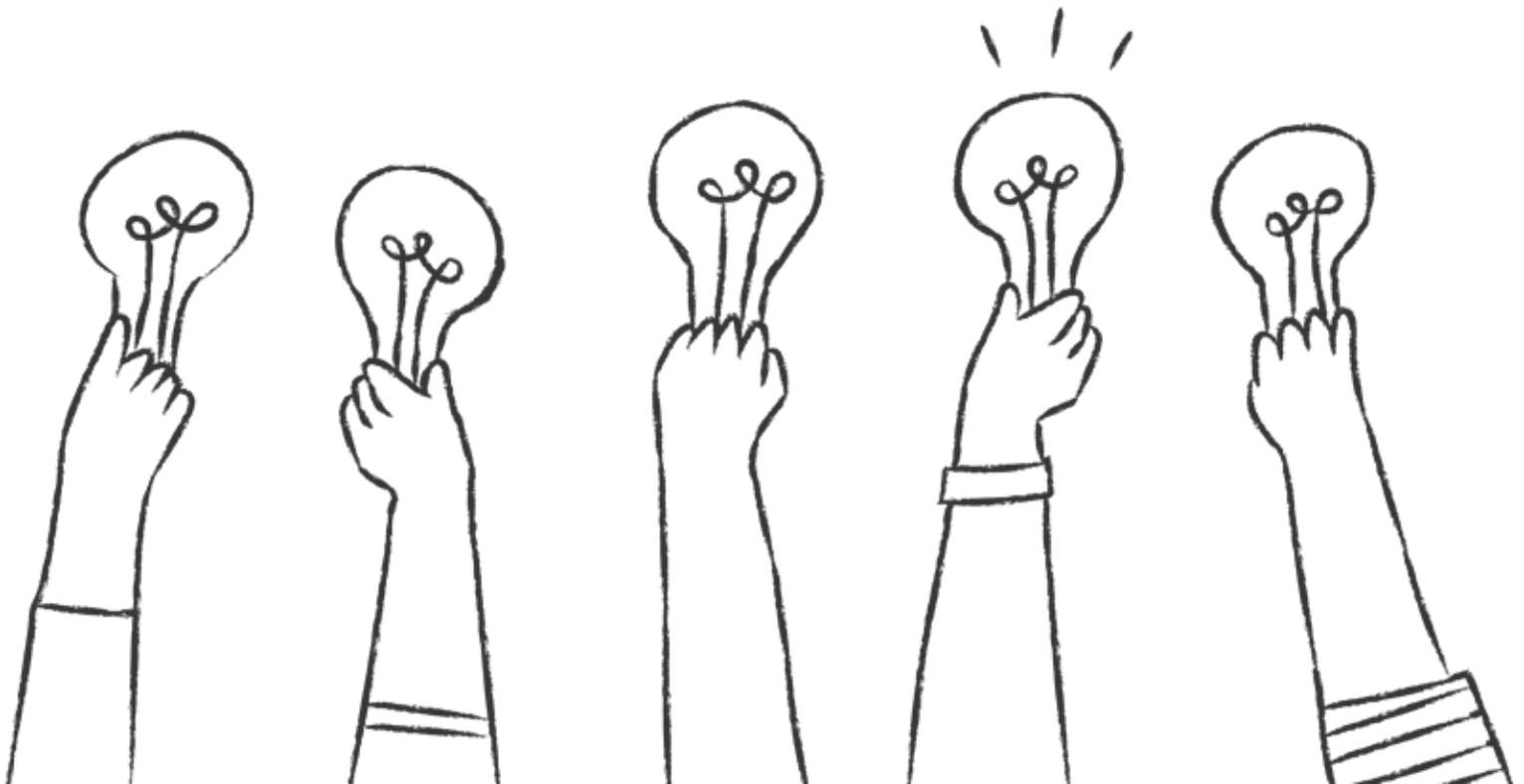
Tanto la comunicación verbal como la comunicación no verbal forman parte de las capacidades de transmisión de información entre los seres humanos, algo intrínseco de nuestra especie.¹⁹

Recursos adicionales

Comunicación Asertiva: Definición, técnicas y ejemplos https://www.youtube.com/watch?v=42lbE_N4-bo

COMUNICACION EFECTIVA: LAS CLAVES <https://www.youtube.com/watch?v=uW38SRyFUF8>

19 <https://concepto.de/comunicacion-verbal-y-no-verbal/#ixzz8bZFwKOAI>



TEMA 5

HABILIDADES PARA TRABAJO EN EQUIPO

Resumen:

El tema empieza con una dinámica de grupos, denominada “El baile de los Pitufos” que consiste trabajar en equipos y cumplir algunos retos. Posteriormente se comparte con los participantes información teórica sobre, la importancia, los beneficios y las habilidades a desarrollar para trabajar en equipo. A modo de recordar y complementar ideas, se plantea un cuestionario con respuestas múltiples, finalmente se trabaja un ejercicio de producción en equipos para la cartilla del participante.

Objetivo:

Desarrollar capacidades necesarias para que los participantes identifiquen que es trabajar en equipo, su importancia y cómo puede poner en práctica elementos claves del trabajo en equipo a nivel laboral.

Materiales:

- Papelógrafos
- Marcadores gruesos
- Data y Laptop
- 5 juegos de tarjetas

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica “La danza de los pitufos”

De la bienvenida a los a todos y mencione que hoy realizaremos una actividad muy divertida, que se llama El baile de los “Pitufos” y ustedes serán los pitufos.

Para ello pida a los participantes conformar grupos de 6 a 7 integrantes.

Invite a cada participante del grupo a levantar una tarjeta donde estará anotada la personalidad del Pitufito que debe representar (La idea de los Pitufos es para ver cómo influye las diferentes personalidades en el trabajo de equipo). Necesitará tener 4 a 5 juegos de tarjetas, uno para cada grupo.

Una vez que todos los participantes sepan a qué pitufito representarán. Explique la consigna del juego y sus reglas que deben ser respetadas de lo contrario serán eliminados.

Pida que cada grupo elija un nombre y elija un representante para escoger una tarjeta de juego. Explique que cada grupo tiene 10 minutos para montar la danza descrita en la tarjeta. Resalte a los

grupos que deben cuidar tres elementos para el montaje de la danza:

- Que la danza cuente por lo menos dos tipos de pasos.
- Todo el grupo deberá participar.
- Tener dos elementos o accesorios propios de la vestimenta de la danza, elaborado con material del taller (papel de color, periódicos, masquin, etc.)
- La presentación de la danza deberá durar 2 minutos.

Finalmente mencione que el grupo ganador será el que mejor interprete sus personajes en el proceso de preparación de la danza y la mejor presentación.

PERSONALIDAD DE LOS PITUFOS/AS

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1.- Pitufu Optimista, alegre | 5.- Pitufu: Filósofo, Sabelotodo |
| 2.- Pitufu Negativo, pesimista | 6.- Pitufu: Tontín |
| 3.- Pitufu Llorón, victima | 7.- Pitufu: Ciego |
| 4.- Pitufu: Renegón, mal humorado | |

Después de la presentación, desarrolle una ronda de preguntas para tocar el tema del “Trabajo en Equipo”, para ello puede realizar la siguiente ronda de preguntas y anote en la pizarra las ideas claves que mencionan los participantes.

- a) ¿Cómo se sintieron?
- b) ¿Qué hicieron para organizarse?
- c) ¿Todos participaron por igual?
- d) ¿Qué roles surgieron en el trabajo?
- e) ¿Cómo estaba la comunicación en el grupo?
- f) ¿Surgió algún líder en el grupo?
- g) ¿En qué perjudicó o facilitó en el logro del objetivo la personalidad de los pitufos?
- h) ¿Existió una apropiación de todos los integrantes del grupo en la preparación de la danza?
¿Cómo?

La actividad consistía en ver cómo trabajan en equipo, y las preguntas que se hicieron, fue para analizar si lo ocurrido en el juego, pasa en la realidad cuando estamos trabajando en equipo.

Invite a los participantes que presten atención para revisar algo de información teórica, la cual debe ser respaldada con ejemplos de la experiencia vivida en el “Baile de los Pitufos”. Puede presentar los contenidos en una presentación de Power Point u otro recurso pedagógico

Momento 2 — Teoría

¿Qué es el trabajo en equipo?

El trabajo en equipo es un proceso en el que diferentes personas aportan sus habilidades, conocimientos y tiempo para alcanzar metas de forma conjunta. Si todos los recursos aportados se coordinan adecuadamente, los resultados son muy superiores frente a equipos que no trabajan de este modo. El trabajo en equipo es esencial en el lugar de trabajo, ya que permite a los individuos aprovechar los puntos fuertes de cada uno y, al mismo tiempo, compensar los puntos débiles. Por consiguiente, fomentar el espíritu de equipo y el desarrollo de habilidades es fundamental para el éxito de una empresa.

El trabajo en equipo, por sí mismo, no asegura el éxito. Es necesario que haya una buena coordinación, mucha comunicación y un liderazgo que permita solventar problemas que puedan surgir durante el desarrollo de los proyectos o tareas.

Beneficios de trabajar en equipo en el ámbito laboral

Las personas que trabajan al unísono disfrutan más del día a día ya que lidiar con inconvenientes se hace más sencillo, lo que disminuye el riesgo de desgaste profesional. Estas son algunas de las ventajas de un equipo de trabajo exitoso:

Facilita la generación de ideas y la creatividad en el trabajo. Al existir diferentes perspectivas se logra tener una mayor cantidad de aportaciones por parte de los miembros del equipo lo que a su vez genera una inteligencia colectiva.

Impacta positivamente en la relación entre el empleado con la empresa y, por lo tanto, hace que nuestro mejor talento permanezca en la empresa por más tiempo.

Incrementa la productividad y trae mejores resultados. Esto último reduce la tasa de rotación de empleados y mejora sus roles significativamente.

Aumenta la motivación en los empleados. Aunque existen muchas personas que prefieren trabajar solos, el ser humano disfruta de compartir experiencias e ideas con otros.

Mejora el sentimiento de pertenencia que hará sentir más conectados con el objetivo común y más orgullosos del trabajo que realizan.

Habilidades personales a desarrollar para trabajar en equipo

Las habilidades de trabajo en equipo son esenciales para la colaboración exitosa entre individuos o grupos. Implican la capacidad de comunicarse eficazmente, cooperar con los demás y gestionar los conflictos.

El trabajo en equipo requiere que todas las personas implicadas entiendan sus funciones y responsabilidades, compartan información abiertamente y trabajen juntas hacia el mismo objetivo. Disponer de una sólida capacidad de trabajo en equipo es crucial en cualquier lugar de trabajo u organización, ya que ayuda a garantizar que las tareas se realicen de forma eficiente, eficaz y con un mínimo de conflictos. Algunos ejemplos de habilidades son la adaptabilidad, la capacidad de escuchar y comunicarse activamente, el liderazgo y la capacidad de trabajar bajo presión.

Para que un equipo trabaje conjuntamente de forma eficaz y logre sus objetivos, debe de poseer ciertas habilidades clave. Estas habilidades les permiten a los miembros del grupo cooperar entre sí y completar las tareas con eficacia. A continuación, se enumeran algunas de estas habilidades que deben tener las personas para el trabajo en equipo:

- Comunicación asertiva
- Responsabilidad en el trabajo
- Honestidad
- Escuchar de manera activa
- Empatía

Las habilidades comunicativas son fundamentales en cualquier aspecto de la vida diaria, pero más aún al trabajar en equipo. Al estar involucrados en una actividad con otras personas, pueden ocurrir múltiples inconvenientes que requieran comunicarse de manera clara y efectiva.

ASPECTOS CLAVES PARA TRABAJAR EN EQUIPO DE FORMA PRODUCTIVA

Para competir con mayor eficacia y éxito en el mercado laboral, las empresas requieren de un personal que posea una amplia gama de habilidades de trabajo en equipo. Sin importar que sea una empresa grande o pequeña, saber cómo trabajar en conjunto es fundamental, ya que beneficia no solo a la organización, sino también a sus trabajadores. Esto se debe a que proporciona un entorno de trabajo sano y agradable que fomenta la productividad y la eficiencia.

Estas son algunas pautas mínimas que se deben cumplir, para que el trabajo en equipo, logre los objetivos con resultados óptimos.

- Definir bien el objetivo que se busca
- Buen liderazgo
- Buena transmisión de objetivos y normas
- Fomentar el espíritu de equipo
- Conocer la motivación del equipo
- Promover la pro actividad
- Fomentar el sentido de pertenencia
- Gestión de los conflictos
- La comunicación como pilar básico

La explicación de cada uno de estos aspectos para trabajar en equipo, puede encontrar en las lecturas para el docente, use esas lecturas para argumentar dichos elementos claves.

Momento 3 – Valoración

A modo de recordar, aplique el siguiente cuestionario de opción múltiple con todo el curso, para responder de manera conjunta y aproveche la oportunidad para reforzar el tema o aclarar dudas.

1.- ¿Qué es el trabajo en equipo?

- a) Un tipo de deporte
- b) La colaboración de un grupo de individuos para alcanzar un objetivo común
- c) Un proceso de competencia entre colegas

Respuesta: b) La colaboración de un grupo de individuos para alcanzar un objetivo común

2. ¿Cuál es un beneficio clave del trabajo en equipo en el entorno laboral?

- a) Mayor competencia entre los empleados
- b) Mayor tiempo libre para los empleados
- c) Mayor productividad y creatividad

Respuesta: c) Mayor productividad y creatividad

3. ¿Qué papel es esencial para coordinar las actividades de un equipo?

- a) Líder de equipo
- b) Observador pasivo
- c) Individuo autónomo

Respuesta: a) Líder de equipo

4. ¿Qué es la comunicación efectiva en un equipo?

- a) Mantener información importante para uno mismo
- b) Compartir información de manera abierta y clara
- c) Comunicarse solo con el líder del equipo

Respuesta: b) Compartir información de manera abierta y clara

5. ¿Cómo se pueden resolver los conflictos en un equipo de manera constructiva?

- a) Ignorarlos y esperar a que se resuelvan por sí solos
- b) Discutirlos de manera abierta y buscar soluciones mutuas
- c) Culpar a otros miembros del equipo por el conflicto

Respuesta: b) Discutirlos de manera abierta y buscar soluciones mutuas

6. ¿Qué habilidad personal deben desarrollar para trabajar en equipo?

- a) Elogiar con mucho respeto al líder
- b) Observar todo lo que pasa con los compañeros en el trabajo
- c) Cultivar la Honestidad, Empatía y Escuchar de manera activa

Respuesta: c) Cultivar la Honestidad, Empatía y Escuchar de manera activa

7. ¿Por qué es importante la diversidad en un equipo?

- a) Aporta diferentes perspectivas y enfoques
- b) Dificulta la comunicación
- c) Causa conflictos constantes

Respuesta: a) Aporta diferentes perspectivas y enfoques

8. ¿Qué es un objetivo común en un equipo?

- a) Objetivos individuales de cada miembro
- b) Un objetivo compartido que todos los miembros buscan alcanzar

c) Objetivos del líder del equipo solamente

Respuesta: b) Un objetivo compartido que todos los miembros buscan alcanzar

9. ¿Cuál es el propósito principal de la distribución de roles y responsabilidades en un equipo?

a) Hacer que todos los miembros hagan lo mismo

b) Evitar la colaboración

c) Clarificar quién se encarga de qué tareas y responsabilidades

Respuesta: c) Clarificar quién se encarga de qué tareas y responsabilidades

10. ¿Qué es un síntoma de una comunicación ineficaz en un equipo?

a) Malentendidos y confusión frecuentes

b) Transparencia en la información compartida

c) Conversaciones agradables entre los miembros del equipo

Respuesta: a) Malentendidos y confusión frecuentes

11. ¿Qué papel juega la empatía en un equipo?

a) No tiene importancia en un entorno de trabajo

b) Ayuda a comprender y apoyar a los compañeros de equipo

c) Genera conflictos y divisiones

Respuesta: b) Ayuda a comprender y apoyar a los compañeros de equipo

12. ¿Qué es un obstáculo común para el trabajo en equipo efectivo?

a) Confianza y comunicación abierta

b) Objetivos individuales sin relación

c) Falta de claridad en los roles y responsabilidades

Respuesta: c) Falta de claridad en los roles y responsabilidades

Momento 4 — Producción

La toma de decisiones en grupo suele generar bastantes problemas, especialmente cuando nadie quiere dar su brazo a torcer. Esta actividad plantea una situación límite que obliga a los participantes a ponerse de acuerdo para sobrevivir.

El reto deberá resolverlo en equipo y trabajarlo en aula, si no se cuenta con el suficiente tiempo lo pueden hacer otro momento que no sea el horario de clases (Recreo). Para ello conforme grupos de 5 participantes.

El resultado deberá ser descrito lo más detallado posible, explicando las razones ¿por qué uno de los sobrevivientes debe dejar el Globo? Y plasmarlo en la cartilla de trabajo, para luego compartir sus experiencias. Será importante que cada participante asuma un personaje y lo defienda.

Lecturas para el Educador

ASPECTOS CLAVES PARA TRABAJAR EN EQUIPO DE FORMA PRODUCTIVA

Para competir con mayor eficacia y éxito en el mercado laboral, las empresas requieren de un personal que posea una amplia gama de habilidades de trabajo en equipo. Sin importar que sea una empresa grande o pequeña, saber cómo trabajar en conjunto es fundamental, ya que beneficia no solo a la organización, sino también a sus trabajadores. Esto se debe a que proporciona un entorno de trabajo sano y agradable que fomenta la productividad y la eficiencia.

Estas son algunas pautas mínimas que se deben cumplir, para que el trabajo en equipo, logre los objetivos con resultados óptimos.

Definir bien el objetivo que se busca:

¿Cuál va a ser la tarea o propósito a lograr por parte del equipo? Definir bien el objetivo, nos ayudará a definir adecuadamente las necesidades que deben cubrirse por parte del equipo y qué características debe tener.

Una vez tenemos claro el objetivo, nos podemos encontrar con tres circunstancias bien distintas, que harán que se tenga que actuar de diferentes maneras:

- **El grupo debe crearse desde el inicio:** esta situación ocurre cuando aún no se ha conformado el equipo, al inicio de un proyecto. En estos casos se está en disposición de escoger al equipo idóneo, teniendo en cuenta no sólo los conocimientos teóricos, si no la experiencia, y otro tipo de aptitudes que se consideren necesarias.
- **Cuando el grupo ya está definido** contamos con la ventaja de conocer bien a los integrantes, sus fortalezas y debilidades

uen liderazgo: Para conseguir ese equipo cohesionado y de éxito, el líder tiene que ser ejemplo a seguir, debe priorizar las necesidades del grupo por encima de las suyas. El líder debe ser la inspiración y motivación del equipo. Puede haber equipos muy competentes, pero si el líder no es el adecuado es cuestión de tiempo que termine desintegrándose. El buen líder sabrá cómo enfrentarse a las diferentes situaciones y personas y cómo gestionar.

Buena transmisión de objetivos y normas: Todos los trabajadores deben entender claramente las metas, individuales y grupales. Cada persona debe saber qué se espera de él y del equipo, incluidos los plazos para acometerlos. Conocer los objetivos y metas hace que se comprometan más, porque pueden sentirse parte de ese objetivo.

Igualmente, las normas deben estar claras desde el principio, horarios, vacaciones, permisos, etc. Aunque sean flexibles, los trabajadores deberán saberlo para que no se generen desavenencias entre ellos.

Fomentar el espíritu de equipo: Trabajar para que todos se sientan compañeros, no fomentar el individualismo y la competitividad agresiva entre ellos es básico si queremos extraer lo mejor como equipo. Fomentar el buen ambiente y la colaboración, dar opción a la participación y a la honestidad, así como el apoyo entre todos. Hay que recordar de manera constante que, tal y como actúen los responsables y la

empresa, actuarán los equipos de trabajo: si se promueven las conductas individuales, la competitividad, agresividad o la ocultación de información, los equipos actuarán de la misma manera.

Conocer la motivación del equipo: Conocer las necesidades de los integrantes del equipo va a ser una de las misiones más importantes a lograr. Hay que ser consciente de que cada persona tiene motivaciones diferentes, y que incluso, una misma persona, va cambiando de motivación con el paso del tiempo

Promover la proactividad:

Así, podríamos pensar que, en algunas ocasiones, donde impera la necesidad de sacar adelante una tarea de forma urgente, y además el equipo no tiene conocimientos ni habilidades para llevarlo a cabo con independencia, se requiere que el líder ordene de una forma directiva lo que debe hacerse.

A menudo los equipos piensan soluciones, pero si no se le da confianza y responsabilidad, se quedará solo en ideas. El equipo debe sentir potestad para poder decidir y actuar para transformar ideas en hechos y acción.

Fomentar el sentido de pertenencia y el sentido del trabajo:

Hacer al equipo parte de un engranaje más grande y entender el cometido de su trabajo hará que se impliquen más en los proyectos y que sientan mayor motivación por el esfuerzo y el trabajo en sí.

Gestión de los conflictos:

Hay que ser conscientes de que allá donde hay personas, habrá conflictos. No podemos obviarlos y pensar que se pueden resolver entre los implicados, ya que no siempre ocurre esto. Un equipo con conflictos mal gestionados o sin resolver es un fracaso, antes o después.

La comunicación: un pilar básico en el equipo:

La comunicación es la base del trabajo en equipo. Un equipo donde no hay una buena comunicación, estemos seguros de que va a fracasar.

Trabajar sobre estos puntos expuestos puede ayudarnos a la consecución de un equipo exitoso. Aunque siendo realistas, son muchas acciones a llevar a cabo, así que es necesario antes de comenzar valorar qué claves ya se están cumpliendo, cuáles hay que reforzar y a partir de ahí establecer un plan de acción y de mejora, sopesando cuáles son los más importantes y alcanzables en este momento actual.

Recursos adicionales

Cómo trabajar en equipo (con éxito) <https://www.youtube.com/watch?v=INRzFKTzmZs>

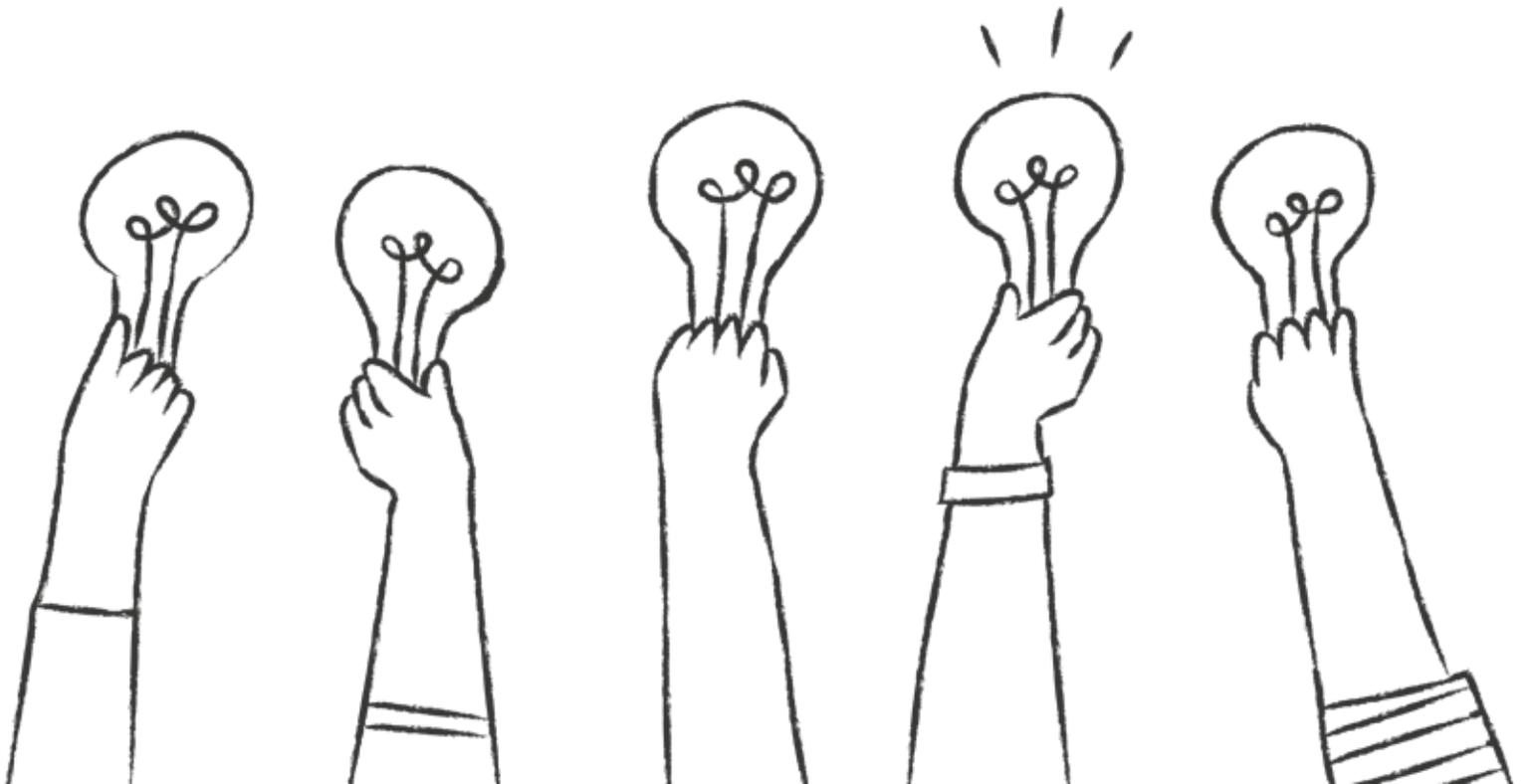
Diferencias entre grupo y equipo de trabajo - Alex Arroyo <https://www.youtube.com/watch?v=OjN7Y43Cefw>

UNIDAD 3:

COMPETENCIAS BLANDAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Competencia de la UNIDAD 3

Los estudiantes desarrollan capacidades para identificar y mitigar riesgos ocupacionales, promover prácticas seguras de trabajo y fomentar hábitos de vida saludables en entornos cotidianos y laborales.



TEMA 1.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Resumen 1

En el presente tema proponemos 2 actividades, la primera se hace una comparación entre, el suministro de aceite al motor de un auto, con la alimentación de las personas, se reflexiona sobre la importancia de “Estilos de vida saludable”, para luego profundizar de manera teórica aspectos sobre los beneficios, hábitos diarios y estilos de vida saludable. Se continúa con la actividad en grupos, denominado “El puente hacia el futuro de mi salud”, el cual nos permite hacer una valoración de la situación de nuestra salud y donde queremos llegar.

Objetivo:

Sensibilizar en los participantes sobre la importancia de alcanzar ese estado de equilibrio entre la mente y el cuerpo, a partir de asumir un cambio de actitud para modificar ciertos hábitos o malas costumbres en la vida cotidiana y asumir un “Estilo de vida saludable”

Materiales:

- Tres laminas (auto nuevo, auto viejo y una persona)
- Un papelógrafo con el dibujo del “El puente hacia el futuro de mi salud”
- Papelógrafos
- Marcadores gruesos
- Data y Laptop

Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica “El auto viejo y nuevo”

Después de dar la bienvenida a los participantes, muestra tres imágenes de modo que todos puedan ver, el primero de un auto viejo y pregunte a los participantes:

¿A este auto viejito que tipo de aceite de motor le pondrían?

Escuche sus opiniones y anote algunas marcas que mencionan y haga notar, para los participantes que no conocen del tema, si esas marcas de aceite son caras o baratas.

Luego muestre otra imagen de un auto súper lujoso, último modelo y pregunte:

¿Qué tipo de aceite de motor le echarían y por qué?

Seguramente dirán que le echarían el mejor aceite para que dure más tiempo, etc. Luego muestre la imagen de una persona gorga y pregunte:

¿Cómo se alimenta esta persona, como un auto viejo o un auto nuevo?, ¿Por qué?

Escuche sus argumentos y aproveche en complementar con las siguientes preguntas:

- a) Si tu cuerpo es más que un auto nuevo. ¿Por qué no lo cuidamos así?
- b) ¿Tu cuerpo es reemplazable?
- c) ¿Cómo nos alimentamos los bolivianos?
- d) ¿Nuestra salud influirá en el desempeño de nuestro trabajo?
- e) ¿Tener buena salud, sólo depende de una buena alimentación?
- f) ¿Cómo debemos cuidar nuestra salud?

Después de agotar la reflexión, invite a los participantes a prestar atención, con la siguiente información sobre “Los estilos y/o hábitos de vida Saludable”

Puede hacer uso de diapositivas en Power Point u otro recurso didáctico de su preferencia para que no se duerman los participantes.

Momento 2 – Teoría

¿Qué es el estilo o hábito de vida saludable?

Un estilo de vida saludable, más que solo comer bien. Es la continuidad de hábitos saludables implementados para mejorar nuestra calidad de vida, la búsqueda del equilibrio en la salud. Este equilibrio se suele lograr con la implementación de buenos hábitos que generen bienestar para nuestro cuerpo y mente, teniendo un cambio positivo en nuestras vidas.

Hablar de vida saludable no solamente hace referencia a la salud o el bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, ya que procurar un equilibrio entre salud física y salud mental hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea. Pero no es tarea fácil llegar a alcanzar este equilibrio emocional, pues el ritmo frenético de la vida laboral y familiar en el que las personas se ven envueltas obliga a adoptar ciertos hábitos que en nada favorecen a la consecución de una vida sana.

Beneficios de tener un estilo de vida saludable

Los beneficios de tener un estilo de vida saludable se reflejan tanto en lo físico como en lo mental, siendo los más destacados los siguientes:

- El tener una alimentación balanceada, hidratarse y practicar ejercicio nos permite prevenir y reducir la posibilidad de adquirir enfermedades.
- Contribuye a mejorar la calidad de vida gracias al cuidado constante y adecuado para nosotros.
- Apoya de forma positiva a las diversas etapas de nuestra vida como, la niñez, adultez, vejez, embarazo, etc.
- Puede aportar al bienestar emocional.

¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?

Levantarte a una hora específica, tomar una ducha, comer tres veces al día, trabajar o estudiar, leer un capítulo de tu libro favorito, compartir con tu familia y amigos y hacer ejercicio, son actividades en las que te ocupas día a día. A estas tareas o comportamientos que hacen parte de tu rutina diaria se les conoce como hábitos.

Dentro del conjunto de acciones, existen aquellas que nos ayudan a llevar un estilo de vida equilibrado. Alimentarse de manera balanceada, dormir entre 7 y 8 horas, practicar actividad física con regularidad y controlar los niveles de estrés, son considerados hábitos saludables, ya que contribuyen de manera directa al fortalecimiento de tu sistema inmunitario.

La relevancia de este tipo de comportamientos radica en la relación directa que tienen con un buen estado de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares, relacionadas con hábitos de vida no saludables, son la principal causa de muerte en el mundo. De ahí la importancia de que tus hábitos sean una decisión consciente y permanente para buscar tu bienestar y el de los que más quieres.

- Alimentación adecuada.
- Actividad física regular.
- Descanso adecuado.
- Evitar Hábitos tóxicos
- Equilibrio mental (Evitar el estrés)
- Actividad social
- Revisión médica

Hábitos diarios para llevar una vida saludable

Para mantener hábitos diarios de vida saludable, la OMS nos recomienda tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ **Comer bien todos los días:** una alimentación balanceada es parte de una vida saludable, teniendo en cuenta que la variedad es de suma importancia, debemos incluir verduras, frutas, legumbres, frutos secos, granos enteros, además de otras fuentes alimenticias para nutrir nuestro cuerpo.
- ✓ **Comer despacio:** Masticar bien es importante para una buena digestión y, además, le da el tiempo necesario al organismo para determinar si está satisfecho o no.
- ✓ **Evita el exceso de sal:** el exceso de sal se ha visto relacionado con diversos problemas en la salud, por lo que su consumo moderación es necesaria para la prevención de diversas afecciones. Se recomienda consumir un máximo de 5 gr al día.
- ✓ **Reduce el consumo de azúcar:** se sugiere que la ingesta de azúcar sea menor al 5% del total de energía para cuidar la salud dental y favorecer al control de peso.
- ✓ **Consume menos grasas:** buscar reemplazar las grasas saturadas por grasas saludables como palta, pescado, nueces, etc.
- ✓

- ✓ **Cuida tus alimentos:** Se recomienda mantener una limpieza meticulosa, al igual que preservar los alimentos en temperaturas adecuadas. Además de revisar las fechas de caducidad de los diversos productos que se adquieran.
- ✓ **Evitar sustancias nocivas:** como el consumo de alcohol y tabaco, los cuales están asociados con efectos dañinos para la salud. Esto evita que podamos mantener un estilo de vida saludable.
- ✓ **Mantente activo:** la movilidad del cuerpo es importante para nuestros músculos, por lo que el ejercitarse o realizar actividad física aportará a preservar un estilo de vida saludable.
- ✓ **Bebe agua:** Es fundamental que el consumo de agua sea: agua hervida o tratada.
- ✓ **Limpia tus manos adecuadamente:** la limpieza juega un rol importante en la salud, una limpieza inadecuada podría derivar a contraer bacterias o alguna enfermedad. Asegúrate de usar jabón y agua para lavarte las manos o algún producto desinfectante con alcohol.
- ✓ **Evitar la televisión y el celular durante las comidas:** Los niños y adultos que comen mirando televisión no prestan atención a lo que ingieren, ni en calidad ni en cantidad.
- ✓ **Limitar las actividades sedentarias como jugar a videojuegos o mirar la televisión:** Cambia estas actividades por otras más activas como, por ejemplo, pasear al perro o limpiar la casa!
- ✓ **Expresa tus emociones:** la depresión es una de las afecciones más comunes en el mundo, por lo que de ser necesario habla con un amigo, familiar o un profesional de salud mental.²⁰

Momento 3 – Valoración

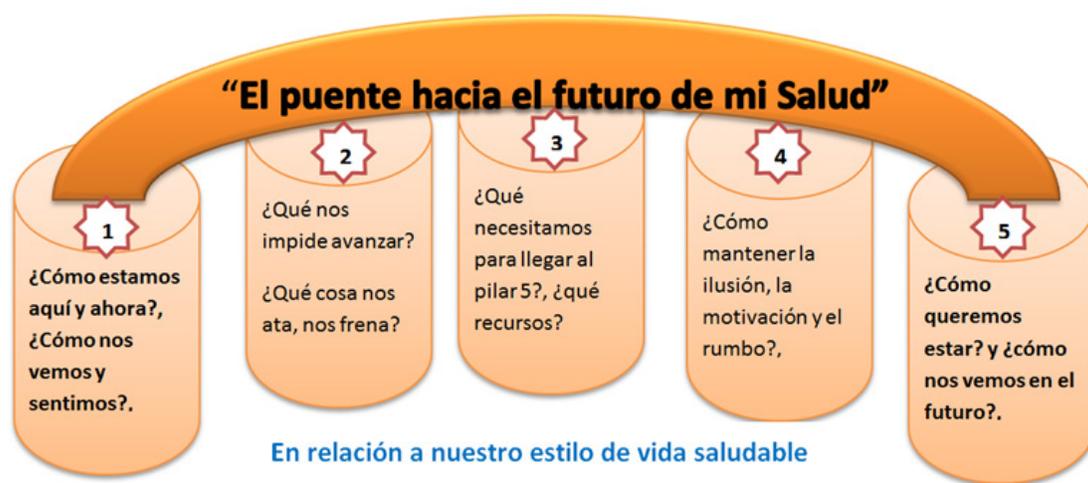
Conforme grupos de 4 personas y muestre la plantilla, “El puente hacia el futuro de mi Salud”, dibujada en un papelógrafo el puente con sus respectivos pilares, como indica la ilustración.

Mencione que el puente tiene un inicio y un final de cómo queremos manejar nuestra salud con miras a nuestro futuro.

Explique mostrando el dibujo que lo primero que tienen que definir y/o responder en el grupo es el primer pilar y el 5to; Por ejemplo: ¿Cómo estamos aquí y ahora?, ¿Cómo nos vemos y sentimos?, en relación a nuestro estilo y hábitos de vida. Para responder el pilar 5, deben responder a las preguntas, ¿Dónde quiero estar? Y ¿cómo me veo en el futuro?, en relación a nuestro estilo de vida.

Los pilares 2,3 y 4, también tienen que ver con nuestro estilo de vida. Entregue papelógrafo y marcadores a cada grupo, para que respondan y analicen los 5 pilares de “El puente al futuro de mi Salud”

Permita que trabajen 10 minutos cada grupo, terminado el plazo, pida que expongan sus trabajos en plenaria para todo el curso. Trate de no generar debate ni mucha explicación, porque ya lo hicieron en los grupos, sólo deben leer lo que hicieron.



Reflexione sobre los resultados del trabajo en equipos y refuerce la necesidad de trabajar en cada participante sus hábitos de vida saludable, a pesar de las dificultades que puedan encontrar.

Momento 4 – Producción

Mencione a los participantes, que ahora tocará analizar sus propios “Estilo de vida Saludable”, para ello deberán llenar la siguiente planilla en sus cuadernillos de trabajo. Si no terminan en la clase pueden compartir en la próxima.

EL PUENTE HACIA EL FUTURO DE MI SALUD				
Nombre:			Cuando empezaré:	
Pilar 1	Pilar 2	Pilar 3	Pilar 4	Pilar 5
¿Cómo estoy aquí y ahora?, ¿Cómo me veo y me siento?	¿Qué me impide avanzar? ¿Qué cosa me ata, me frena?	¿Qué necesito para llegar al pilar 5?, ¿qué recursos requiero?	¿Cómo mantener la ilusión, la motivación y el rumbo adecuado?,	¿Cómo quiero estar? y ¿cómo me veo en el futuro?,
En relación a mi estilo de vida saludable				

Lecturas para el docente

Alimentación adecuada:

Comer no es lo mismo que nutrirse. Engullir alimentos sin pensar en lo que se hace, puede llevarnos a que nuestro organismo comience a tener problemas de salud.

La Nutrición es la ciencia que se encarga de darnos los conocimientos necesarios para alimentarnos de forma correcta y que no se produzcan deficiencias ni a corto ni a largo plazo. Es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales.

Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, y es totalmente voluntario, tú eliges qué, cuándo y cómo comes

Actividad física regular: Desde cualquier punto de vista parece una evidencia que el ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos científicos que concluyen que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable.

Cada día se consolida más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor y más años.

Algunos de los beneficios que el ejercicio físico proporciona a nivel fisiológico son, por ejemplo:

El aumento del bombeo sanguíneo al corazón, el incremento de la capacidad pulmonar, la disminución de la presión arterial, la reducción del riesgo de ataques coronarios, etc.

Otros de los beneficios del ejercicio físico practicado con regularidad y en la medida adecuada a nuestras condiciones son: la mejora del sueño, la reducción del nivel de grasa corporal, la mejora del tono muscular, etc. Pero además, integrando en nuestra vida el ejercicio físico sistemático, obtenemos beneficios también a nivel psicológico y emocional como por ejemplo: mejora en la autoestima, aumento de la autoconfianza, compensación del exceso de tensión y estrés, disminución de estados depresivos y de ansiedad, etc.²¹

Descanso adecuado: El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud. Dormir la cantidad de horas adecuada es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada. Has de tener en cuenta que la falta de sueño repercute en todos los aspectos de tu vida: en tu capacidad para concentrarte en el trabajo, estudiando, en tu estado de ánimo y en tu rendimiento deportivo.

Hábitos tóxicos: el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.

Equilibrio mental: Evitar el estrés): no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria.

El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

Actividad social: las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia

Revisión médica: parte de un estilo de vida saludable es cuidar de ti, realiza un chequeo médico regularmente para revisar tu estado de salud y como prevención ante posibles enfermedades

PROPORCIÓN DE NUTRIENTES EN UNA DIETA			
Grupo Alimenticio	% Recomendado	Función	Alimentos Tipo
Hidratos de Carbono	50-60%	Aporta energía necesaria para soportar los esfuerzos. El cuerpo los requiere en esfuerzos de media y alta intensidad.	Pasta Arroz Leche Cereales
Lipidos (grasas)	25-30%	Aporta energía. El cuerpo los requiere en esfuerzos de baja y media intensidad.	Carnes grasas, aceites, leche y derivados
Proteinas	10-15%	NO aportan energía pero establecen enlaces para ayudar a conseguirla. Además de actuar como reparadores del organismo.	Carnes magras Frutos secos, clara de huevo, legumbres
Vitaminas liposolubles	Si los alimentos no son frescos se recomienda un aporte extra.	Regulan las funciones de las células y los órganos del cuerpo	A(yema de huevo, fruta), D(aceite de pescado, mantequilla), E(aceite vegetal, chocolate), K(vegetales, cereales, leche)
Vitaminas hidrosolubles	Si los alimentos no son frescos se recomienda un aporte extra.	Regulan las funciones de las células y los órganos del cuerpo	B1(cereales, cerdo, leche), B2(carne, leche, levadura de cerveza), B3(cacahuete, cereales, hígado, jalea), B5(carne, huevos, leche), B6(levadura, leche), B8(hígado, frutos secos, setas), B9(vegetales, carne, huevos), B12(carne, huevos, pescado), C(citricos, fruta, hortalizas.)

Recursos adicionales

Video: Estilos de vida saludables https://www.youtube.com/watch?v=deG6m08_2Hs

Video: El fomento de estilos de vida y entornos saludables, factor clave de éxito en Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. <https://www.youtube.com/watch?v=ssGhRL4PWY0>

TEMA 2

SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN EL TRABAJO

Resumen

Empezamos trabajando con las habilidades que tienen los participantes para dibujar, haciendo que dibujen varios modelos de autos, con la intención de que el trabajo sea repetitivo y cansados, el cual puede estar relacionado con algunas tareas en el trabajo y la cotidianidad. Se prosigue con una revisión teórica sobre conceptos, riesgos, hábitos y estrategias, relacionadas a la “Salud Mental y bienestar en el trabajo”. Luego se realiza un trabajo de valoración, para ver el grado de plenitud del participante sobre su vida personal. Finalmente el participante trabaja en su cuadernillo un cuestionario que le permite analizar su situación mental y bienestar personal en base a los criterios que se tocaron en el presente tema.

Objetivo:

Fomentar la comprensión sobre la importancia de la salud mental en el lugar de trabajo, brindando información y recursos para que los participantes reconozcan los signos de estrés, ansiedad y otras condiciones, así como las estrategias para manejarlos.

Materiales:

- Hojas de papel y bolígrafo
- Gráfico de grado de plenitud para cada participante.
- Papelógrafos
- Marcadores gruesos
- Data y Laptop

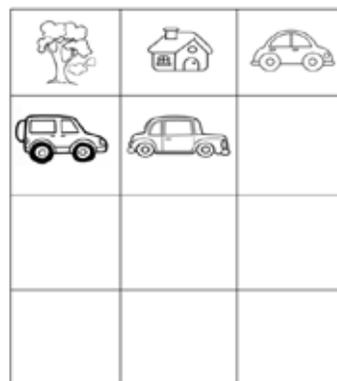
Tiempo: 50 minutos

Desarrollo

Momento 1 – Práctica “Dibujando lo mismo pero diferente”

Después del saludo cálido a los participantes, mencione que en esta oportunidad, trabajaremos sobre las habilidades que tenemos en el dibujo.

Pida a los participantes que saquen una hoja de cuaderno y un bolígrafo, luego deben rayar la hoja dividiendo en 12 partes iguales, (Indique cómo hacerlo).



Una vez que tengan las hojas rayadas como corresponde, pida que en el primer cuadro de arriba dibujen un árbol, en el segundo cuadro una casa, en el tercer cuadro un auto, en el cuarto cuadro deben dibujar otro auto pero diferente al primero, en el quinto cuadro deben dibujar otro auto diferente a los dos primeros, así sucesivamente deben seguir dibujando siete autos más, completando los 12 cuadros, en ningún caso los autos deben repetirse.

Aclare que los dibujos no pueden ser borrados al momento de dibujar, tampoco repasar líneas, si se equivocan deben continuar como salga, está prohibido copiar el dibujo del compañero. (Puede dividir en dos filas si están sentados en parejas, una fila dibuja autos y la otra fila casas).

Pase por los asientos para ver cómo están trabajando, es importante que observe sus reacciones cada vez que les mencione dibujar otro auto, también debe observar si los dibujos se van perfeccionando a medida que pasan al siguiente cuadro.

Para este ejercicio debe darles máximo 30 segundos por dibujo, es importante que todos empiecen a dibujar juntos.

La idea la dinámica es cómo las cosas repetitivas pueden ser cansadoras, molestosas, aburridas, para algunos participantes y para otros no. Lo mismo puede ocurrir en el ámbito laboral, Por ejemplo, si alguien molesta todo el tiempo, si les hacen hacer cosas que no les gusta, o finalmente obligarles hacer algo que no corresponde. En ese sentido realice las siguientes preguntas para reflexionar sobre la experiencia vivida.

- ¿Cómo se sintieron dibujando tantos autos diferentes?
- ¿A quiénes les cansó o aburrió dibujar lo mismo y por qué?
- ¿Les parece bien que les pongan reglas complicadas como no repetir el mismo dibujo, no repasar líneas o no borrar?
- ¿Si pasa esto en un trabajo, cómo se sentirían? Por ejemplo si alguien les molesta con el mismo tema todo el tiempo
- ¿Será que estas situaciones del trabajo afectan a nuestras emociones y salud mental? ¿Por qué?

Será importante anotar sus respuestas, para que a partir de ellas identifique la importancia de conocer sobre la “Salud Mental y Bienestar en el Trabajo”.

Agotada la reflexión de sus experiencias, pida que presten atención a la información que compartirá.

Momento 2 – Teoría **¿Qué es la Salud Mental y Bienestar en el Trabajo?**

La salud mental laboral se refiere al bienestar psicológico, emocional y social general de los empleados en el lugar de trabajo. Aparte de la salud física, empresarios y empleados también deben cuidar y dar prioridad a la salud mental en el lugar de trabajo, ya que ello conlleva diversos beneficios para la empresa, un mayor bienestar individual y formas sostenibles de lograr el éxito empresarial.

Diferencia entre salud y salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Para la OMS, la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Hay que entender los problemas de salud mental, como una parte La salud mental es un aspecto más del bienestar de cada persona de nuestra vida, y como una parte de nuestra salud global. Algo que tenemos que cuidar, prestar atención y afrontar si pensamos que nos encontramos ante un problema.

Beneficios de invertir en promoción de la salud mental y bienestar laboral.

El beneficio tiene que ver con contribuir al bienestar social de la empresa fomentando una cultura organizacional que promueve el sentido de pertenencia, la motivación y la calidez humana. Algunas de estas son:

Garantiza la salud y el incremento de la productividad y el rendimiento de las personas al contar con un equipo más motivado, implicado y proactivo.

- Mejora el clima laboral, favoreciendo el trabajo en equipo y la comunicación y disminuyendo la conflictividad laboral.
- Aumenta la participación de las personas trabajadoras, el compromiso y la innovación.
- Logra una reducción de los niveles de absentismo laboral y de rotación de personal.
- Consiguen eliminar los costos ocultos derivados de los problemas de salud y del bajo rendimiento.
- Mejora la imagen y reputación empresarial, como organización comprometida con el bienestar de la sociedad y de sus trabajadores.

¿Qué son los riesgos psicosociales?

Los riesgos psicosociales son aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, las relaciones y ambiente de trabajo, las exigencias emocionales y el contenido del trabajo y la realización de la tarea, que se presentan con la capacidad de afectar el buen desarrollo del trabajo y la salud de la persona trabajadora.

El estrés, la ansiedad, la depresión, diversos trastornos psicosomáticos (como por ejemplo el insomnio), trastornos cardiovasculares, úlceras de estómago, trastornos inmunitarios, alérgicos o físicos, como contracturas y dolor de espalda, también alteraciones hormonales, cefaleas, trastornos sexuales, etc., en la gran mayoría de casos tienen su origen en la exposición a riesgos psicosociales en el trabajo.

Principales riesgos psicosociales existentes en el entorno laboral:

Para poder prevenir los riesgos psicosociales tenemos, en primer lugar, que identificarlos y evaluarlos para poder proponer medidas preventivas y eliminarlos en su origen o reducirlos. Es por esto que una acción clave es impulsar y desarrollar en nuestra empresa un estudio y evaluación de los factores y riesgos psicosociales latentes y existentes en nuestro entorno de trabajo.

La organización del trabajo, cuando el trabajo no está bien organizado y falta definición de roles, tareas y responsabilidades de cada persona trabajadora.

Algunas **relaciones personales**, pueden constituir un factor de riesgo en el puesto y entorno de trabajo.

Los conflictos en el trabajo están presentes en los entornos de trabajo y es uno de los riesgos psicosociales destacados.

Estrés y Burnout²² (síndrome de estar quemado), es una respuesta de nuestro organismo a las situaciones estresantes y peligrosas en el trabajo. Repercute sobre la vida personal y el rendimiento y calidad del trabajo.

Tiempo de trabajo: horarios y turnos, el tiempo de trabajo, su duración y su distribución, son aspectos de las condiciones de trabajo que tienen una repercusión más directa sobre la vida personal, familiar y laboral.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

Las compañías que son conscientes de que dedicar esfuerzos y recursos al empleado es esencial para el buen funcionamiento del negocio, apuestan por diferentes estrategias que buscan mejorar la salud mental en el trabajo.

1. Fomentar un ambiente laboral positivo
2. Implementar políticas de trabajo flexible
3. Promover el equilibrio entre trabajo y vida personal
4. Proporcionar recursos para la salud mental
5. Formación en gestión del estrés
6. Reconocimiento y respuesta a señales de advertencia

Explicación adicional a las estrategias para la mejora de la Salud Mental en el Trabajo, encontrará en las lecturas para los docentes, con los cuales podrá argumentar y explicar cada una de las estrategias.

Momento 3 – Valoración

Invite al participante realice una valoración personal sobre la Salud Mental y Bienestar personal, tomando en cuenta los siguientes parámetros.

VALORA TUS RIESGOS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR PERSONAL				
Por favor dale una calificación considerando los siguientes parámetros:				
1.- NUNCA	2.- ALGUNA VEZ	3.- REGULARMENTE.	4.- FRECUENTEMENTE	
Marca con una X la valoración que consideres corresponde				
VARIABLES	1	2	3	4
Estoy abusando con el consumo de sustancias farmacológicas (Medicamentos)				
Consumo alcohol, tabaco				
Siento estrés				
Tengo problemas en mi vida familiar				
Tengo problemas con mis relaciones personales en el trabajo				
Enfrento situaciones de exclusión social				
Tengo controlado los conflictos en el trabajo				
Enfrento situaciones de violencia física y/o mental				
Tengo malos hábitos nutricionales				
Mis expectativas culturales y/o sociales están satisfechas				

22 El síndrome de burnout o "síndrome del trabajador quemado" hace referencia a la cronificación del estrés laboral. Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador.

Pida a los participantes de analicen sus resultados, si es necesario ayude a interpretar al participante que lo requiera.

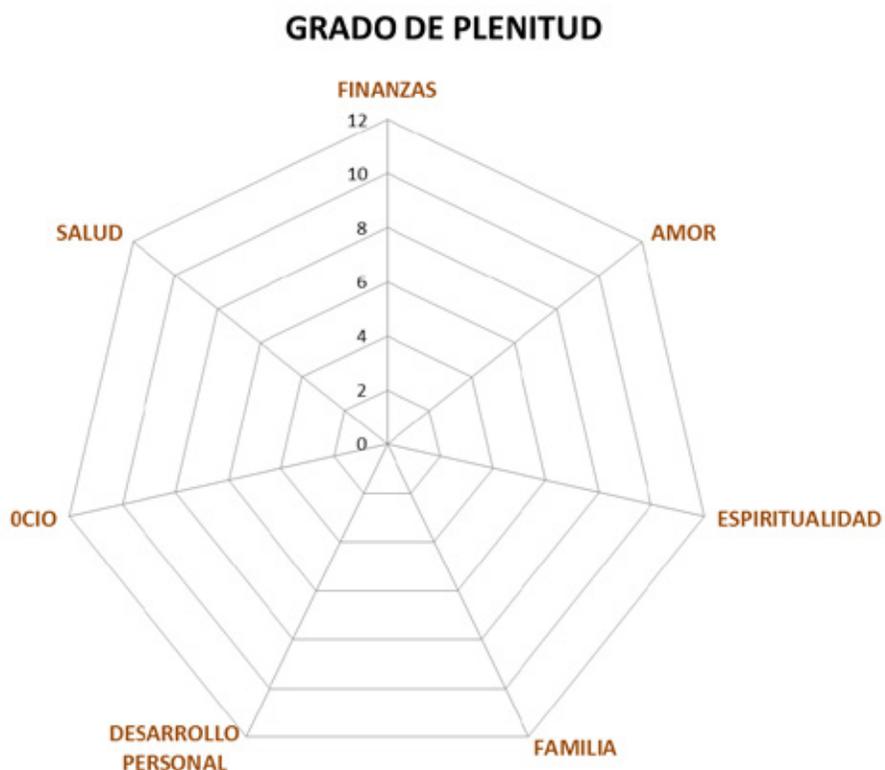
Si considera que alguna de las preguntas no corresponde, puede quitarlas o cambiarlas por otras. El trabajo es personal y no se requiere compartir con los compañeros, pero sí presentar al docente.

Momento 4 – Producción

Mencione que la salud mental tiene que ver fundamentalmente con el bienestar de cada persona.

Entregue a los participantes un gráfico del grado de plenitud sobre su bienestar personal, para que valore en qué grado se encuentra en el momento, para ello debe marcar con un punto visible el gráfico donde indica grado del 1 al 12, en cada una de las variables.

Luego debe unir los puntos marcados y sacar el gráfico de su grado de plenitud personal, considerando que si las líneas se acercan al grado cero no tiene buena plenitud en ese variable y si se acerca al grado 12, tiene un grado de plenitud alta.



Pregunte, según los resultados obtenidos ¿Cuál es su grado de plenitud de su bienestar personal? Ese resultado nos da una idea de cómo está más o menos su salud mental y bienestar personal.

Lecturas para el docente

Causas de las afecciones mentales

Las causas para que aparezca un trastorno mental suelen ser una combinación de factores genéticos, del entorno social y de experiencias vividas. No tiene nada que ver con debilidad de carácter, ni son culpa de la persona. Tener un problema de salud mental no impide tener una vida plena, conseguir un trabajo, formar una familia, o disfrutar de cualquier aspecto de la vida.

La mayoría de los problemas de salud mental suelen iniciarse en la adolescencia y juventud o tras sufrir algún suceso traumático, como perder un trabajo, la muerte de un familiar, una separación o un desahucio.

Aunque puede haber personas con más predisposición genética que otras a tener un trastorno mental, todos estos factores son desencadenantes:

- El abuso de sustancias farmacológicas
- El alcohol y las drogas
- El estrés
- Una vida familiar disfuncional
- Situaciones de exclusión social
- Situaciones de abusos
- Malos hábitos nutricionales
- Las expectativas culturales y/o sociales

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

Las personas son el principal activo de las empresas. Y es por eso que mejorar el entorno laboral ayuda a que los empleados se sientan satisfechos y estén más motivados. Indirectamente, esto ayuda también a atraer y retener el talento. Por ese motivo cada vez son más las compañías que son conscientes de que dedicar esfuerzos y recursos al empleado es esencial para el buen funcionamiento del negocio. Por ese motivo apuestan por diferentes estrategias que buscan mejorar la salud mental en el trabajo.

1. Fomentar un ambiente laboral positivo: Crear un ambiente en el que todas las personas se sientan seguras y respaldadas y puedan dar lo mejor de sí mismas es uno de los grandes objetivos en la gestión de personas. Porque entornos laborales inseguros, la falta de reconocimiento, la discriminación o un ambiente negativo afectan al bienestar psicológico de los trabajadores.

Es por eso que crear un ambiente de trabajo de trabajo inclusivo y de apoyo es una de las primeras estrategias que deben plantearse las empresas para cuidar la salud mental. Y para eso es importante trabajar en el desarrollo de competencias interpersonales como son la comunicación abierta, la escucha activa y la colaboración.

2. Implementar políticas de trabajo flexible: La implementación del teletrabajo o de un modelo híbrido

es otra de las estrategias que las empresas pueden plantearse para reducir el estrés laboral y mejorar la salud mental. Algunos de los beneficios del trabajo flexible son:

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mayor equilibrio entre trabajo y vida personal.
- Fomento de la autonomía.
- Aumento de la motivación.
- Reducción del absentismo laboral.
- Retención y captación de talento.

3. Promover el equilibrio entre trabajo y vida personal: Un equilibrio saludable entre la vida laboral y la personal es muy importante para mantener la productividad en el trabajo. Las personas que logran ese equilibrio experimentan menos estrés, se sienten más satisfechas con su trabajo y están más comprometidas con la empresa.

Las compañías, por lo tanto, pueden tomar medidas que ayuden a promover una mayor conciliación y evitar las cargas de trabajo excesivas. Como son por ejemplo evaluar las necesidades de los empleados o capacitarles para que sean capaces de gestionar su tiempo y sus responsabilidades.

4. Proporcionar recursos para la salud mental: Son ya muchas las empresas que ofrecen a sus empleados servicios de asesoramiento y apoyo psicológico, o también programas de salud y bienestar mental. El objetivo último no es otro que convertirse en empresas saludables. A través de estos servicios lo que se busca es que los empleados puedan disponer de recursos que mejoren su bienestar físico y mental. Accesos a gimnasios o a actividades físicas.

- Programas para formar hábitos alimenticios saludables.
- Asistencia a las familias o programas para cubrir necesidades médicas.
- Ayudas al transporte.
- Actividades de formación profesional.
- Acceso a servicios médicos, de fisioterapia y salud mental.
- Programas educativos de desarrollo laboral, resolución de conflictos o gestión del tiempo

5. Formación en gestión del estrés:

La formación especializada en técnicas de gestión del estrés y resiliencia en el trabajo proporciona a las personas herramientas y técnicas prácticas para superar los desafíos diarios. Este tipo de formaciones permiten el desarrollo de habilidades clave, potencian el bienestar personal y aumentan la eficiencia y la productividad.

Hay muchos ejemplos de talleres o cursos que ayudan a gestionar los factores de riesgo, como el estrés laboral. Desde programas de entrenamiento en Mindfulness²³, talleres de Inteligencia emocional para combatir el estrés, cursos sobre gestión del estrés y la ansiedad o para la mejora de la resiliencia.

²³ El mindfulness es una técnica de meditación que busca entrenar la mente para centrar la atención y re direccionar los pensamientos. Muchas personas la practican para reducir el estrés, mejorar su concentración o incrementar su bienestar emocional.

6. Reconocimiento y respuesta a señales de advertencia:

Desde las empresas se deben tomar todas las medidas posibles para poder identificar y abordar los signos de problemas de salud mental en el lugar de trabajo. Algunas señales de advertencia que pueden permitir identificar signos de problemas de salud mental son, por ejemplo: cambios de humor, comportamientos erráticos, una apariencia poco saludable, una disminución de la productividad, incapacidad para solventar problemas o una mayor irritabilidad.

Las empresas deben apostar por estrategias que ayuden a evitar problemas de salud mental en el trabajo. Desde un mejor equilibrio entre la vida personal y la laboral, las políticas de trabajo flexible, la formación en gestión del estrés o herramientas para detectar y dar respuesta ante señales de advertencia.

Recursos adicionales

Video: La importancia de la salud mental <https://www.youtube.com/watch?v=3p-5Qe0rDzk>

TEMA 3.

LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Resumen

Iniciamos la clase con una actividad lúdica denominada “Percepción del Riesgo”, para ello se trabaja en 2 grupos, quienes tiene el reto de inflar el globo más grande, se reflexiona sobre la experiencia para sacar información sobre la importancia de conocer aspectos sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo. El tema se refuerza con información teórica, luego se hace una valoración de la práctica cotidiana que tienen los participantes sobre su prevención del riesgo. Termina la actividad con una tarea de práctica, donde los participantes deben realizar un informe del estado de situación de la Seguridad y Salud en el trabajo de la Unidad Educativa.

Objetivos:

Establecer criterios sobre la importancia de implementar sistemas de Seguridad y Salud en el Trabajo, considerando su aplicación en la Educación Técnica, con el fin de lograr poner en práctica los aspectos de prevención y control de los factores de riesgo, presentes en el área de trabajo.

Minimizar los riesgos y prevenir accidentes laborales y enfermedades relacionadas con el trabajo. Comprender los peligros potenciales en el entorno laboral y cómo mitigarlos, de modo que se puedan implementar medidas preventivas adecuadas para proteger la integridad física y mental de los trabajadores.

Materiales:

- Suficientes globos
- Papelógrafos
- Marcadores gruesos
- Data y Laptop

Tiempo: 70 minutos

Desarrollo

Momento 1 — Práctica “Percepción del riesgo”

Después del saludo afectuoso a los participantes, inicie la clase mencionando que hoy jugaremos con globos y en equipos, para ello conforma dos grupos grandes, el “A” y el “B”.

Pida a los grupos que seleccionen a la mitad de sus miembros para que les represente en un reto que deberán cumplir (No les diga para que), la otra mitad tendrán la tarea de motivar, alentar a sus compañeros que les representará.

Entregue un globo a cada participante que fue escogido para el reto, acomódalos el frente del aula y mencione las instrucciones del juego:

Los participantes que están al frente, deberán inflar los globos todos a la vez, el grupo que tenga el globo inflado más grande ganará la prueba. (Se puede incentivar con un regalo a la persona que inflo el globo más grande, eso va por parte del docente), mientras los que están sentados deben alentar a sus concursante para lograr el objetivo.

El juego puede durar unos 5 minutos, mientras transcurre el docente debe escuchar atentamente las sugerencias y alientos de las barras, algunas palabras pueden servir para la reflexión. En el transcurso del juego es muy probable que muchos hagan reventar los globos, si así lo hicieran pídale inmediatamente que se sienten en su lugar, acción que también servirá para la reflexión.

Terminado los 5 minutos, pida que todos tomen asiento, y haga las siguientes preguntas. (Es importante hacer participar a los más callados, porque son preguntas de su experiencia y fáciles de responder).

Para los concursantes

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Por qué de algunos reventaron sus globos?
- ¿Cómo influyó la presión de las barras?
- ¿Cómo se sintieron cuándo les pidieron que se sienten después de reventar el globo?

Para la barra:

- ¿Qué les decían los miembros de la barra a los concursantes?
- ¿Les preocupaba que reventaran los globos?, ¿Por qué?

Mencione a todo el grupo: Imaginen que están en un trabajo y les piden que hagan un trabajo un poco riesgoso.

- ¿Se expondrían hasta reventar o poner en riesgo su integridad personal?

Resulta que muchas personas por presión de su familia u otra circunstancia, exponen su salud e incluso su vida.

- ¿Será que ocurren situaciones parecidas al juego en la vida real?

Por ejemplo: si alguien revienta con su salud, tiene un accidente, le hacen descansar y muy amablemente les dicen que pondrán un reemplazante hasta que mejoren y luego nunca más vuelven. Lo cierto es que no somos capaces de percibir el riesgo en el entorno, por eso ocurren muchos accidentes. Además cada uno interpreta los riesgos de diferente manera.

Escuche algunas respuestas y comentarios de los participantes, mejor si alguien tiene un ejemplo concreto. Agotada la participación, mencione a los participantes que ahora conoceremos sobre la importancia de la Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo.

Invite que se pongan cómodos en sus asientos y con la ayuda de un Power Point u otro recurso, explique la parte teórica.

Momento 2 — Teoría

¿Qué es la Seguridad y Salud en el Trabajo?

Según la Organización Mundial de la Salud: “La Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los/as trabajadores/as mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores de riesgo que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo”.

La seguridad ocupacional es un conjunto de prácticas y medidas implementadas en el entorno laboral con el objetivo de prevenir accidentes, reducir riesgos, proteger la salud de los trabajadores y garantizar el cumplimiento de normativas y regulaciones relacionadas con la seguridad en el trabajo. Este enfoque busca crear ambientes laborales seguros y saludables, promoviendo la integridad física y mental de los empleados y contribuyendo a la eficiencia y sostenibilidad de las organizaciones.

Importancia de la Seguridad y la Salud para los trabajadores

La Seguridad y Salud en el Trabajo, no solo compete a la gestión de las empresas, también es importante para los trabajadores. Por ello, aquí te dejamos algunas razones por las que es fundamental conocer y aplicar la SST:

- Protege la salud del trabajador para prevenir enfermedades y/o lesiones relacionadas con el trabajo.
- Favorece al incremento de conocimientos y prácticas del colaborador, ya que la empresa le brinda capacitaciones para la gestión de Seguridad y Salud en el trabajo.
- Ya no sería necesario que la familia del trabajador realice gastos relacionados a la hospitalización por patologías o accidentes en el trabajo.
- Promueve la permanencia laboral del trabajador.
- Aumenta las competencias del trabajador.
- No permite que se presente una jubilación anticipada por enfermedad o invalidez asociada al trabajo.

Importancia de la Seguridad y la Salud para las empresas

- Ayudarán a generar ambientes laborales sanos y seguros, porque esta medida (Seguridad y Salud en el Trabajo) rige de un conjunto de acciones que ayudará a velar por el bienestar de los trabajadores
- Logrará la continuidad de sus procesos en diversos contextos para reaccionar de forma rápida y normalizada para la prevención de riesgos en el trabajo.
- Integra el compromiso de todos los públicos de una organización, no solo es responsabilidad de la directiva de Recursos Humanos.
- Promueve la participación en conjunto de todos los trabajadores y se impulsa una cultura de la prevención no solo basado en los conocimientos teóricos sino en las prácticas ocupacionales y preventivas que son realizados por los mismos.

DISCIPLINAS DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Las disciplinas que constituyen la Seguridad y Salud en el Trabajo son las siguientes:

1. SEGURIDAD INDUSTRIAL: Es un conjunto de técnicas profesionales orientadas a identificar, evaluar y controlar los riesgos de accidentes o incidentes ocupacionales, que puedan estar presentes en cualquier industria.

Los principales factores de riesgo a considerar son:

- Riesgos mecánicos
- Riesgo de caída a nivel o a distinto nivel
- Riesgo eléctrico
- Riesgo de incendios o explosiones
- Trabajos en espacios confinados
- Trabajos en vías de tránsito
- Manipulación de sustancias peligrosas
- Derrumbes o aplastamientos

2. HIGIENE INDUSTRIAL:

Su orientación se enfoca básicamente a identificar, evaluar y controlar los factores del medio ambiente de trabajo, con la finalidad de prevenir enfermedades ocupacionales, relacionadas con estos agentes.

Agentes Físicos:

- Estrés térmico
- Ruido
- Iluminación
- Vibraciones
- Radiación

Agentes Biológicos:

- Virus y/o bacterias
- Animales o insectos

Agentes Químicos:

- Exposición a gases y vapores
- Generación de material particulado
- Sólidos o líquidos tóxicos contaminantes

3. ERGONOMÍA INDUSTRIAL: El objetivo es controlar riesgos derivados de sobre esfuerzos, posturas inadecuadas o movimientos repetitivos, para así prevenir lesiones originadas por la carga de trabajo,

adaptando el medio ambiente laboral al trabajador.

- Lesiones provocadas por los riesgos ergonómicos
- Posturas inadecuadas
- Movimientos repetitivos
- Sobreesfuerzos

4. PSICOLOGÍA OCUPACIONAL: Ocupa la sociología para determinar las condiciones del ambiente de trabajo, relacionadas al estrés, satisfacción laboral, hostigamiento o acoso en el lugar de trabajo. El objetivo es llegar a un ajuste entre las necesidades del dependiente y las especificaciones de la organización.

5. **MEDICINA DEL TRABAJO** Se basa en el funcionamiento del cuerpo humano y la interacción de este con el medio en que se desarrolla la actividad laboral. Su objetivo es promover la preservación de la salud o prevenir la pérdida o afectaciones de la misma. También contempla la curación de las enfermedades laborales y la rehabilitación de los trabajadores.²⁴

LA SEÑALIZACIÓN EN EL AMBITO LABORAL

La señalización es un sistema de comunicación que consiste en un conjunto de letreros, placas, sonidos, señas, colores, formas y/o distintivos que pueden contener pictogramas y/o leyendas con determinadas características según cómo y dónde se requiera emplearlas.

Existen diferentes especificaciones de color tamaño o forma, esto debido a que la necesidad de señalética que varía, según se requiera: informar, concientizar, orientar o prevenir acerca de alguna situación en particular. Cuando se requiere llamar la atención respecto a determinadas situaciones de riesgo en las que se deba prohibir o señalar obligaciones.

Sirve también en situaciones de emergencia, donde se necesita de forma urgente protección o evacuación. También se emplea señalización para facilitar la ubicación e identificación de determinados medios o instalaciones de protección, evacuación, emergencia o primeros auxilios. Se debe orientar a los trabajadores que realicen determinadas maniobras peligrosas.

Donde se debe colocar las señalizaciones:

Se debe señalar todo elemento o situación que pueda constituir un riesgo para la salud o la seguridad, y en especial:

- Lugares de almacenamiento de sustancias y productos peligrosos. Recipientes y tuberías que contengan estos productos.
- Lugares peligrosos, obstáculos y vías de circulación.
- Riesgos específicos, como radiaciones ionizantes, riesgo biológico, riesgo eléctrico.
- Salidas de emergencia.
- Equipos de lucha contra incendios.
- Maniobras peligrosas y situaciones de emergenci

Tipos de señales

Existen diferentes señales según el tipo de información que proporcionen de acuerdo al color, forma y pictograma, son:

- De prohibición
- De advertencia
- De obligación
- De información, De salvamento o socorro

COLORES DE SEGURIDAD		
Colores	Situación o significado	Indicaciones
ROJO 	De prohibición Alarma o peligro , Material y equipo de lucha contra incendios	Comportamientos peligrosos.
AMARILLO O NARANJA 	Advertencia. Advierte sobre la presencia de peligros y exposición a riesgo.	Atención, precaución o verificación
AZUL 	Obligación Obligan a un comportamiento determinado con fines preventivos.	Acción y comportamiento específico.
VERDE 	Información Salvamento auxilio Situación de seguridad. Proporciona distintos tipos de referencias respecto a las prohibiciones, advertencias, obligaciones o socorro y salvamento.	Evacuación, o locales de socorro. Vuelta a la normalidad.

Momento 3 – Valoración

Después de ver toda la teoría, trataremos de valorar sobre nuestra propia seguridad personal y si estamos conscientes de los riesgos en diferentes niveles y espacios, donde nos toca vivir.

Para ello pida a los participantes que realicen el siguiente trabajo:

1. Realicen una lista de todas las cosas que hacen para prevenir accidentes y enfermedades en sus casas. (Por ejemplo: Cerrar el gas, levantar objetos peligrosos del alcance de los niños, asegurar la puerta, etc.)
2. Realicen una lista de todas las cosas que hacen por su seguridad cuando salen a la calle. (Por Ejemplo: No ir por lugares oscuros, guardar bien el dinero, etc.).

Reflexione sobre sus experiencias e identifique cual es nuestra percepción del riesgo

Momento 4 – Producción

Ahora es el momento de poner en práctica lo aprendido; para ello, conforme 6 grupos y distribuya a cada grupo una tarea:

En grupos deben realizar un recorrido por todo el establecimiento educativo y hacer un pequeño informe sobre el estado de situación de “La Seguridad y Salud en el Trabajo”, del establecimiento considerando las siguientes disciplinas:

- TAREA 1. Informe sobre el estado de situación de la Seguridad industrial
- TAREA 2. Informe sobre el estado de situación de la Higiene industrial
- TAREA 3. Informe sobre el estado de situación de la Ergonomía industrial
- TAREA 4. Informe sobre el estado de situación de la psicología ocupacional y la medicina del trabajo
- TAREA 5. Informe sobre el estado de situación sobre el Equipo de protección personal.
- TAREA 6. Informe sobre el estado de situación de la Señalética.

(Proporcione información sobre el Equipo de protección personal al grupo que le tocó)

Los resultados deben incorporarlos en su cuadernillo de trabajo y compartir en la siguiente clase.

Lecturas para el Educador

EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

Los Equipos de Protección Personal (EPP) son elementos de uso individual destinados a dar protección al trabajador, frente a eventuales riesgos que puedan afectar su integridad durante el desarrollo de sus labores.

La implicancia legal que tiene el tema de los EPP supone, que tanto las empresas, como los trabajadores aborden esta materia con responsabilidad, aplicando un criterio técnico, buscando el asesoramiento de profesionales especializados. Es muy importante que los trabajadores conozcan los riesgos a que están expuestos para comprender la necesidad y conveniencia de utilizarlos EPP.

Clasificación de los Equipos de Protección Personal

Es importante enfatizar que cualquiera sea el EPP que se tenga que utilizar frente a un determinado riesgo estos deben ser seleccionados por profesionales especializados y ser usados estrictamente de acuerdo a las normas nacionales y las reglamentaciones específicas o bien, provenientes de organismos reconocidos internacionalmente.

Para describir los diferentes equipos se utilizará la siguiente clasificación:

Protección del cráneo: Este elemento cubre el cráneo con la finalidad de protegerlo contra golpes, sustancias químicas, riesgos eléctricos y térmicos. Los materiales de fabricación dependen de la clase de casco que se necesite, pero por lo general los materiales empleados deben ser resistentes al agua, solventes, aceites, ácidos y fuegos

- Clasificación de los cascos Inspecciones y mantenimiento de los cascos

Protección para ojos y cara: Este elemento cubre el cráneo con la finalidad de protegerlo contra golpes, sustancias químicas, riesgos eléctricos y térmicos.

Debido a la gran variedad en forma y calidad de estos elementos de protección de ojos y cara, la diversidad de las condiciones de trabajo, los peligros existentes para los ojos y de acuerdo al tipo de protección que deben proporcionar, los anteojos se clasifican en:

- Elementos de protección contra proyección de partículas
- Protección contra líquidos, humos, fumos y vapores
- Protecciones contra radiación
- Máscaras faciales

Protección del oído: Estos elementos son destinados para proteger el sistema auditivo de los trabajadores que se encuentren expuestos a altos niveles de ruido, que excedan los límites máximos permisibles según la normativa vigente en su fuente laboral.

- Los tapones y orejeras
- Las orejeras
- Inspecciones mantenimiento de los protectores auditivos

Protección de las vías respiratorias: Los protectores de las vías respiratorias, son elementos destinados a proteger a los trabajadores contra la contaminación del aire que respiran, en las faenas de su trabajo. La contaminación del aire del ambiente de trabajo puede estar representada por partículas dispersas, gases, humos, fumos o vapores mezclados con el aire y deficiencia de oxígeno en él.

- Purificadores de aire
- Suministro de aire
- Sistemas de
- Respiración autónoma

Protección de manos y brazos: Las extremidades superiores e inferiores son las partes del cuerpo que con mayor frecuencia se exponen a riesgos que puedan producir lesiones, como consecuencia de sus actividades a lo largo de su jornada laboral, sobre todo cuando el trabajador participa en procesos de producción, en puntos de operación o manipulación de maquinaria y/o equipo.

Gran parte de las lesiones ocurren en las manos o brazos, por lo que estos se deben proteger contra riesgos de materiales o sustancias abrasivas, calientes, corrosivas, cortantes, disolventes, chispas, electricidad, frío y otros riesgos.

- Guantes de asbesto
- Guantes sintéticos
- Guantes de goma
- Guantes de cuero
- Guantes de cuero

Protección de pies y piernas: Los EPP para los miembros inferiores, piernas y pies, deben proteger de posibles lesiones, por ejemplo: caída de objetos, deslizamientos, heridas cortantes y/o punzantes o incluso efectos corrosivos por productos químicos.

Si bien, el calzado de seguridad funge como elemento de protección para todo el cuerpo, normalmente se lo considera protector de miembros inferiores. Los modelos y materiales utilizados en la fabricación de calzado de seguridad son diversos y muy variados.

- Zapatos con puntera protectora
- Zapatos conductores de electricidad
- Zapatos dieléctricos
- Botas de goma o PVC
- Polainas

Cinturones de seguridad para trabajos en altura: Son elementos de protección que se utilizan en trabajos efectuados en altura (a 1,8 metros del suelo), como andamios fijos, móviles, torres, postes, chimeneas, fachadas, para evitar caídas del trabajador.

El desarrollo de nuevas actividades, especialmente relacionadas con labores industriales, ha traído como consecuencia un aumento considerable en el riesgo de caídas y gravedad de las lesiones producidas en este tipo de accidentes, debido a la gran altura en que se realizan estos trabajos

- Cinturón de posicionamiento
- Arnés para el pecho
- Arnés de cuerpo entero
- Arnés de silleta

Ropa de trabajo: La ropa de trabajo puede proteger al trabajador del contacto con polvo, aceite, grasa e incluso sustancias cáusticas o corrosivas, también ayuda en la protección de cortes en caso de golpes. La ropa protectora se clasifica según el material con que está fabricada la prenda:

- Tejido
- Cuero
- Caucho
- Plásticos

Recursos adicionales

Concepto de seguridad y salud en el trabajo <https://www.youtube.com/watch?v=y6jhr7QLNug>

Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo <https://www.youtube.com/watch?v=5CF3HZdu6Bc>

9. BIBLIOGRAFÍA

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO, La biblioteca del éxito, Brian Tracy, Publicado por AMACOM, 2013
PROYECTO DE VIDA, Dante Abad Zapata, Coordinador General de Familias En Acción.

GUÍA LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL PARA EL BIENESTAR LABORAL TRABAJAR SIN MÁSCARAS. Emplear sin barreras. Confederación Salud Mental España. C/ Hernández Más 20-24. 28053.Madrid. confederacion@consaludmental.org // www.consaludmental.org

LA EDUCACIÓN DE LAS ACTITUDES, Cómo estimular y desarrollarlas, Grupo editorial Ceac. S.A. Perú 2001

GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO Y CONTROL DEL ESTRÉS, Acosta Vera, José María (2009).. Madrid: ESIC Editorial

3 pasos imprescindibles para alcanzar tus metas UNA VALIOSA GUÍA CON 3 EJERCICIOS PRÁCTICOS

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO Cartilla Informativa No. 1 ORGANIZACIÓN Internacional del Trabajo, Marzo 2021.

APRENDIZAJE CONTINUO

<https://www.youtube.com/watch?v=i91SORfRm8E>

APRENDIZAJE CONTINUO se lo que no se

<https://www.youtube.com/watch?v=XOdm4eZDstA>

TestGorilla 2024. Todos los derechos reservados.

<https://www.testgorilla.com/es/blog/importancia-de-habilidades-de-resolucion-de-problemas-en-el-lugar-de-trabajo/>

https://escuelaparticulararrayan.cl/descubre-los-beneficios-del-autoconocimiento-para-tu-bienestar/?expand_article=1

<https://concepto.de/metas-personales/#ixzz8b1ail200>

<https://www.areahumana.es/alcanzar-tus-metas-3-pasos/>

<https://www.linkedin.com/pulse/la-importancia-del-aprendizaje-continuo-en-el-y-de-hidalgo-guzm%C3%A1n/>

<https://www.linkedin.com/pulse/c%2525C3%2525B3mo-desarrollar-una-mentalidad-de-aprendizaje-continuo-marcelo-cima-hjbc/?trackingId=0jz5or9igGIIUBfbikgug%3D%3D>

<https://www.vitastudent.com/es/blog/productividad/tecnicas-de-gestion-del-tiempo-para-estudiantes/>

<https://www.pagepersonnel.es/advice/candidatos/consejos-para-buscar-empleo/11-consejos-para-convertirte-en-una-persona-positiva>

https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/estrategias-para-tolerar-mejor-la-frustracion-cultivando-la-resiliencia-y-el-bienestar-emocional#google_vignette

<https://soylibremente.com/7-tecnicas-de-comunicacion-assertiva/>

<https://concepto.de/comunicacion-verbal-y-no-verbal/#ixzz8bZEwKOAI>

<https://www.educo.org/blog/x-habitos-para-una-vida-saludable>

www.figueraspacheco.com/CEED/...1/EF1_U1_T2_contenidos.pdf

Como establecer METAS y OBJETIVOS (Metodo SMART 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4>

