

FUNDACIÓN MANUEL MEJÍA

Módulo de Desarrollo Humano

PROGRAMA DE FORMACIÓN
Modalidad a distancia

**¿CÓMO FORTALEZCO MI DESARROLLO PERSONAL
Y CONTRIBUYO AL PROGRESO DE MI COMUNIDAD?**



Programas de educación a distancia

DESARROLLO HUMANO

¿Cómo fortalezco mi desarrollo personal y contribuyo al progreso de mi comunidad?

Este material es para uso del convenio interinstitucional 031 SENA - Federación Nacional de Cafeteros - Fundación Manuel Mejía.

Mauricio Perfetti del Corral
Director Ejecutivo*

Luís Hernán Cardona Orozco
Director Centro Integrado de Gestión
Educación para el Trabajo y el Desarrollo
Humano

Lucía Llanes Valenzuela
Directora Centro integrado de Gestión
Educación Formal

Juanita Arboleda Arciniegas
Directora Centro integrado de Gestión
Comunicación Estratégica y Gestión
humana

Luis Germán Botero Ortíz
Director Centro integrado de Gestión
Administrativo y Financiero

Claudia María Agudelo Vélez
Líder Planeación y Seguimiento

Beatriz Ramírez Aristizabal
Erika Mosquera Ortega
Coordinadora Área de Diseño Educación
Virtual

Beatriz Elena Restrepo Vargas
Coordinadora Área de Emisión Educación
Virtual

Gloria Marcela Calderón Zuluaga
Coordinadora Área de Educación Presencial y
a Distancia

Autor del módulo
Teresa María López Suárez

Corrección de texto y estilo
Gloria Marcela Calderón Zuluaga
Beatriz Castaño Duque
Santiago Mejía Orejarena

Asesores pedagógicos
Gloria Marcela Calderón Zuluaga

Diseño y diagramación
Jhon Jairo Loaiza Martínez

Fotografía
Jhon Jairo Loaiza Martínez
Archivos Fundación Manuel Mejía

* Expresamos los agradecimientos a la Dra. María Teresa Matijasevic Arcila y a todas las personas que contribuyeron al diseño y construcción de los programas a distancia de la institución.

El siguiente material se reproduce con fines estrictamente académicos y es para uso exclusivo de los estudiantes de la Fundación Manuel Mejía, de acuerdo con el Artículo 32 de la Ley 23 de 1982, cuyo texto es el siguiente: "Es permitido utilizar obras literarias o artísticas o parte de ellas, a título de ilustración, en otras destinadas a la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones o radiodifusiones, o grabaciones sonoras o visuales, dentro de los límites justificados por el fin propuesto, o comunicar con propósito de enseñanza la obra radiodifundida para fines escolares, educativos, universitarios y de formación personal sin fines de lucro, con la obligación de mencionar el nombre del autor y el título de las obras utilizadas".

Este módulo es propiedad de la Fundación Manuel Mejía y tiene derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio impreso. ©

PRESENTACIÓN

En los programas educativos de la Fundación Manuel Mejía el desarrollo humano de los caficultores y las comunidades cafeteras del país representa un referente fundamental para la orientación de su labor educativa. Dicha actividad se sustenta, no solo en el logro de competencias técnicas, sino también en que sus estudiantes desarrollen nuevas potencialidades y enriquezcan su vivencia en otros espacios de socialización además del laboral.

Es por eso que el módulo de desarrollo humano me dará la oportunidad de construir un proyecto de vida comprometido con mi propio desarrollo integral. De igual manera, me permitirá valorar y aprovechar mis capacidades y recursos en el mejoramiento continuo de mi calidad de vida, la de mi familia y mi comunidad.

Con él, lograré fortalecer las relaciones que he fundamentado en los valores del respeto, la aceptación de la diferencia, la justicia y la solidaridad como garantía de una sana convivencia en mi ambiente familiar, comunitario y laboral. Así mismo podré analizar estrategias para participar en procesos de desarrollo comunitario y liderar acciones que se reflejen en el mejoramiento de las condiciones de vida de mi vecindad.

Además, me permitirá comprender y valorar las culturas local, regional y nacional como elementos fundamentales para ampliar mi sentido de pertenencia al campo, al gremio cafetero y al país en general. Asumir acciones en mi actividad laboral, orientado por los principios de la responsabilidad, la motivación, el compromiso, la solidaridad, la disciplina y la honestidad, así como desarrollar una actitud sensible y reflexiva frente a mi mismo y al contexto que me rodea.

Finalmente, desarrollaré habilidades de comunicación que me facilitarán el acceso al conocimiento, a la adecuada interacción y a los procesos de concertación y negociación con los que podré comprender la importancia del trabajo en un equipo unido en pro del beneficio común.

MÓDULO DESARROLLO HUMANO

¿Cómo fortalezco mi desarrollo personal y contribuyo al progreso de mi comunidad?

Hoy continúo mi proceso de formación personal. Trabajaré con entusiasmo para conocerme más y proyectar mi vida a futuro, en compañía de mi familia, mi comunidad y mi entorno.

A través de este módulo aprenderé a trabajar con la comunidad y apreciaré el conflicto como parte de las relaciones con los demás, por lo tanto encontraré diversas estrategias para manejarlo y negociar. Desarrollaré habilidades en el ejercicio del liderazgo para promover la organización y participación comunitaria, como estrategia para buscar el mejoramiento de mi vida, mi familia, mi comunidad y mi ambiente.

COMPETENCIA ESPERADA

Cuando termine este módulo podré afirmar que:

Fortalezco mi desarrollo personal y participativo en procesos de organización comunitaria, con base en los criterios de una convivencia pacífica.

El módulo está constituido por las siguientes guías de aprendizaje:

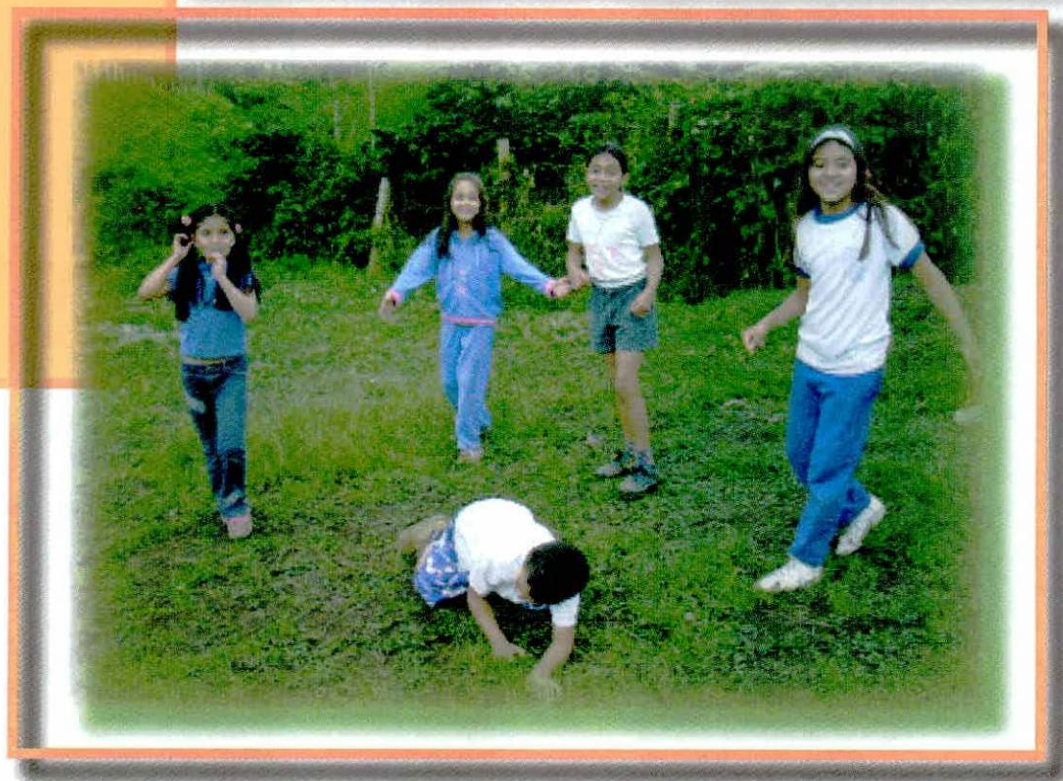
Guía: ¿Cómo amplío mi valoración personal y fortalezco las relaciones familiares?

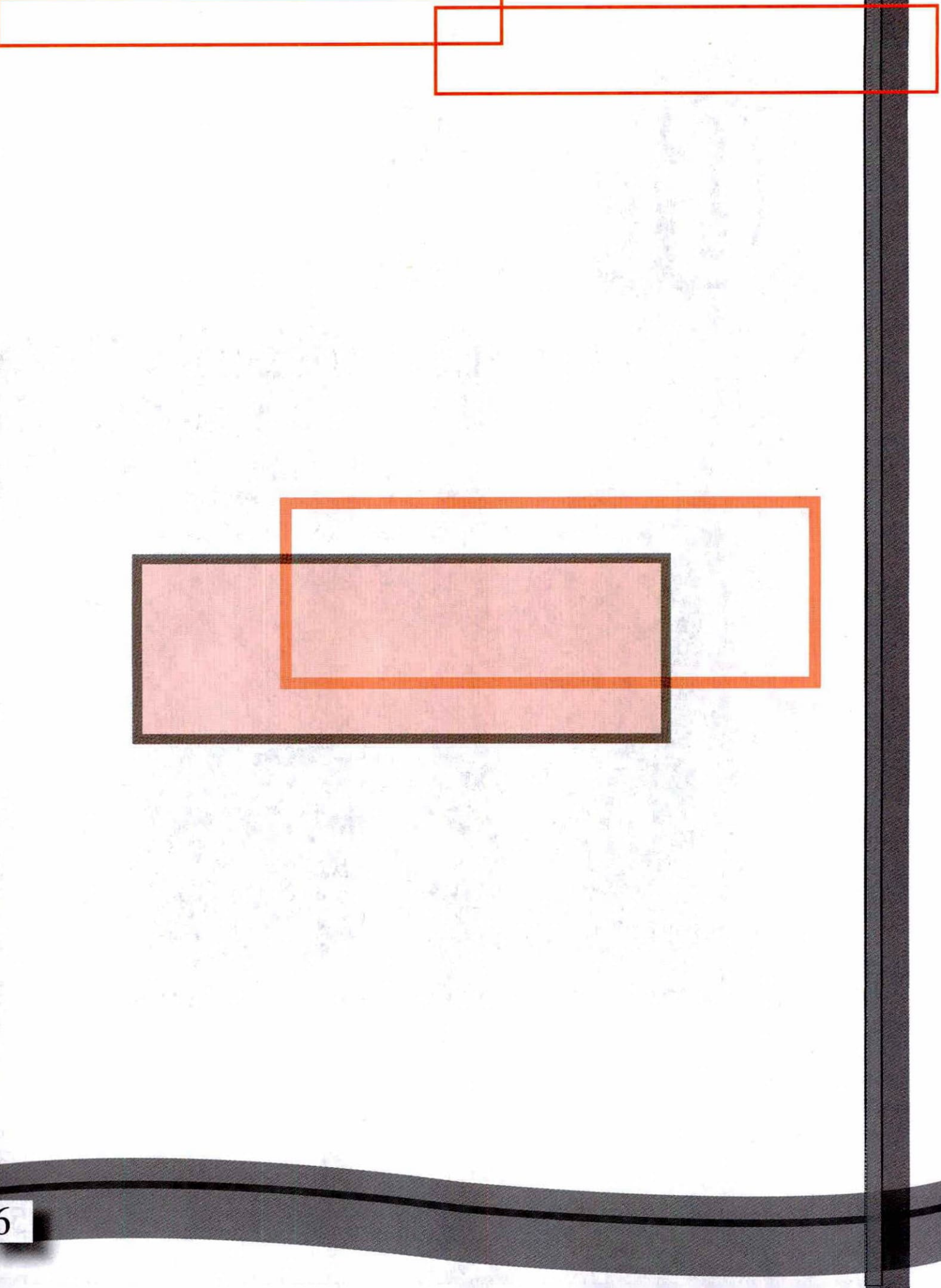
Guía: ¿Cómo convivir pacíficamente y entender las diferencias?

Guía: ¿Qué importancia tiene la comunicación en la convivencia?

GUÍA 1

**¿CÓMO AMPLÍO MI VALORACIÓN PERSONAL
Y FORTALEZCO LAS RELACIONES
FAMILIARES?**





¿Cómo amplío mi valoración personal y fortalezco las relaciones familiares?

Esta guía me brinda la posibilidad de reflexionar sobre mi vida; me facilita conocerme más y por lo tanto alcanzar mayor libertad, así como expresar abiertamente mis sentimientos, reconocer mis fortalezas, logros, valores y aspectos por mejorar. Me permite además, dedicar tiempo para pensar en mí, para reconocer características que me constituyen como un ser especial.

A la vez analizare la convivencia familiar y podré determinar mi proyecto de vida.

¡Manos a la obra!

COMPETENCIA ESPERADA

Al terminar la guía podré decir que:

Valoro mis cambios personales y me fortalezco en unión con mi familia.

Para eso trabajaré los siguientes temas:

- La valoración personal. Me conozco, me quiero y me cuido.
- La familia, un espacio de encuentro.
- Un proyecto de vida conjunto.

RECONOZCO LO QUE SÉ



Para que mi vida afectiva sea sana debo empezar por conocerme. Ahora voy a trabajar en mi conocimiento personal, mi historia, a reconocer las características que me constituyen como un ser personal, a expresar abiertamente mis sentimientos y a aprender a aceptarme y comprenderme.

Ejercicio 1. La aventura de mi vida

Salgo de mi casa, observo el paisaje, la siembra, todo lo que hay a mi alrededor, disfruto con el aroma, los colores y los ruidos. Ahora imagino que me encuentro en una máquina del tiempo, que me lleva a un recorrido maravilloso por mi infancia, mi juventud, mi adultez, mi vejez...

Decido emprender el viaje a esta fantástica aventura, me preparo, cierro los ojos y recuerdo: edad siete años. Me miro el cuerpo, logro percibir

sentimientos, me alegro con mis actividades favoritas, aprecio la relación que tengo con mi familia, recuerdo las personas importantes para mí, la relación que establecí con la finca, con el campo, con mis vecinos...

Ahora me traslado a mi juventud. Miro nuevamente mi cuerpo, mis sentimientos, mis actividades favoritas, mi primer amor, la relación con mi familia, recuerdo las personas importantes para mí. Ahora miro mi adultez y luego mi vejez. Exploro todas esas experiencias de mi vida. Al llegar de esta aventura, organizo la información que recolecté; así podré darme cuenta de mis cambios y me será más fácil compartirla con mi familia, amigos, amigas y conocidos.

Si en el viaje encontré fotos de mi vida, las puedo anexar en una hoja blanca, o realizar un dibujo de cómo era o seré en esa época.

	Niñez	Juventud	Adultez	Vejez
Descripción de mi cuerpo				
Mis sentimientos				
Mis actividades favoritas				
Relación con mi familia				
P e r s o n a s importantes para mí				
Relación con la finca y el campo				
Relación con los vecinos				
Mis sueños				

Comparto lo que escribí con dos personas que considero importantes para mí.

- 
- Escribo en este espacio los comentarios que me hicieron.

- Leo el cuadro, lo analizo y escribo una conclusión con relación a los cambios más importantes de mi vida.

ENRIQUEZCO MIS CONOCIMIENTOS

AUTOESTIMA

Es la capacidad de tener confianza, amor y respeto por mí mismo, de valorar mi vida, de sentirme importante para mí y para alguien, de sentirme especial, capaz de hacer lo que debo hacer, repleto de sueños y proyectos, y de tener responsabilidad hacia mí y hacia los demás; es un conjunto de sentimientos, pensamientos y experiencias que tengo conmigo, que he recogido y construido durante mi vida.



La autoestima tiene sus raíces desde mucho antes de nuestro nacimiento, ya que el hecho de nacer en un hogar que me aceptó, me dio la posibilidad de sentirme bienvenido y querido, primero en mi núcleo familiar, luego en la escuela y en mi grupo de amigos y amigas, me llevó a adquirir como persona las bases que necesito para sentirme seguro y preparado para la vida. Todos estos sentimientos se reflejan en lo que hago y la forma como lo hago.

Lo que siento y pienso acerca de mí mismo es aprendido y almacenado en ideas o esquemas (imagen interna de lo que soy). Por eso puedo encontrar esquemas positivos y negativos. Los positivos me llevan a estimarme y a quererme y los negativos me llevan a reprocharme y a no aceptarme.

Ahora debo tener en cuenta que si la visión que tengo de mi mismo es negativa y no me demuestro cariño, reflejo hacia los demás amargura. Y ¿quién quiere a una persona que no se quiere a sí misma?

La autoestima en los seres humanos; hace referencia a una serie de creencias sobre mí mismo; es el conjunto de ideas que tengo acerca mí, que se manifiesta en la conducta; mis actos son el reflejo de mi auto concepto. Es lo que pienso realmente de mí. Por ejemplo: “soy ágil para manejar las bestias” o “me cuesta trabajo hablar en público”. Estas creencias se acercan más a la realidad, en la medida en que profundice en el estudio de mis propias características. Puedo decir entonces que entre mayor conocimiento tenga de mí, más real será mi propio concepto, primer paso para aceptarme como soy.

Y esa aceptación de mí mismo no es más que reconocermelo como una persona con cualidades, limitaciones, aspectos por mejorar, y me permite asumir y aceptar constructivamente las características que son difíciles de modificar.

Lo importante es descubrir mis propias creencias y evaluar y tener la capacidad de modificar mis esquemas negativos, en un proceso que me lleva a cambiar la manera como pienso y percibo la realidad.

Hasta ahora he leído sobre mi propio concepto y mis creencias. A continuación encontraré algunas de las características de la autoestima alta y baja:

Tengo autoestima alta cuando...	Tengo autoestima baja cuando...
Estoy orgulloso de mis logros y afronto con valentía las situaciones difíciles.	Evito las situaciones que me provocan ansiedad.
Actúo con independencia.	Dirijo mi vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndome frustrado, enojado y agresivo.
Asumo responsabilidades con facilidad, y esto me hace crecer.	Esquivo mis responsabilidades, no enfrento mi crecimiento y vivo una vida mediocre.
Aprendo y me actualizo para satisfacer las necesidades del presente.	Me estanco, no acepto la evolución, no veo necesidades.
Ejecuto mi trabajo con satisfacción, lo hago bien y aprendo a mejorar.	Ejecuto mi trabajo con insatisfacción, no lo hago bien, ni aprendo a mejorar.
Me aprecio y me respeto a mí mismo y a los demás.	Me desprecio y trato de humillar a otros.
Tengo confianza en mí mismo y en los demás.	Me siento inseguro y confío poco en los demás.
Conozco, respeto y expreso mis sentimientos y permito que los otros lo hagan.	No conozco mis sentimientos, los reprimo o deformo.
Acepto que cometo errores y aprendo de ellos.	No acepto mis errores y culpo a los otros de ellos.
Tengo la capacidad de autoevaluarme y tiendo a no emitir juicios de otros.	Necesito auto aprobación constante, me la paso emitiendo juicios.
Manejo mi agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Soy agresivo, destructivo, me lastimo y lastimo a los otros.

Fortalezco mi autoestima cuando la exigencia hacia mí mismo se encuentra acorde con las posibilidades y capacidades, cuando reconozco

mis aciertos y mis errores como una manera de aprender y mejorar, cuando soy flexible conmigo y los demás. Es el concepto que tengo de mi valor como persona, basándome en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre mí he ido recogiendo durante la vida; por ejemplo, a veces las personas creen que son listas o tontas, ágiles, trabajadores o flojas.

Muchas impresiones y experiencias se reúnen en un sentimiento positivo hacia mi mismos, o por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperaba. La autoestima afecta casi todas las facetas de mi vida; las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien con los demás y con la vida.

La autoestima es la base y centro del desarrollo humano. Como sostiene Abraham Maslow “sólo se podrá respetar a los demás, cuando se respeta uno a sí mismo”. El sentimiento del valor propio es aprendido; las personas tienen la capacidad de formar y enriquecer su autoestima, y la formación de ella se basa en el auto conocimiento, como un proceso de identificar manifestaciones, necesidades, habilidades, potencialidades y limitaciones.



Ejercicio 2. El árbol de mi vida

Ahora dibujo aquí un árbol; el que más me guste y me llame la atención. Puede ser uno de café, de naranja o un guayacán. En el tronco escribo mi nombre, en las raíces las habilidades, fortalezas y capacidades que creo poseer y en las ramas mis éxitos y lo que he logrado en la vida.



Muestro mi dibujo a personas que me interesan y les solicito que me digan qué creen ellos o ellas que debo hacer para ser cada día mejor
Consigno mis respuestas

ME QUIERO A MÍ MISMO CUANDO:

- Identifico mis limitaciones y las reconozco para que no interfieran con mis fortalezas.
- Lucho por los derechos y principios, pero sin pisotear los derechos y la libertad de los demás.
- Celebro todos mis logros por más pequeños que sean, aunque los demás no lo noten.
- Tengo metas acordes con las posibilidades personales.
- Busco levantarme de las derrotas y fracasos y aprendo de ellos cada día más.
- Evito deteriorar mi cuerpo, mente y espíritu con pensamientos y actos que solamente traen sufrimiento y tristezas.
- Me siento seguro de mí, demuestro seguridad en la forma de vestir, trabajar, hablar, tratar a los demás y comportarme.

Ejercicio 3. Las relaciones de mi familia



Las familias cuentan con capacidades propias para crecer y desarrollarse sana y satisfactoriamente. En ella sus miembros pueden buscar, crear, aprender y desarrollar habilidades personales y de grupo que favorezcan su crecimiento y madurez. Lo importante aquí es que se permitan y se encuentren el espacio, la manera y el ambiente adecuados para hacerlo. Esto quiere decir que la familia lleva consigo una tendencia a su propio desarrollo.

En la vida familiar debo garantizar buen conocimiento de unos y otros y cultivar el afecto y cariño mutuos, lo cual logro cuando establezco un alto grado de intimidad, cercanía, amor y solidez. Mi familia adquiere características propias a través de las relaciones que establecemos sus miembros.

Ahora, pienso en las diferentes relaciones que tiene mi familia. Recuerdo los temas de los que hablamos diariamente, los espacios que compartimos, las actividades que realizamos diariamente, el fin de semana, el tiempo que nos dedicamos.

Escribo a continuación las personas que pertenecen a mi familia.

Escojo tres de los miembros de mi familia y a continuación escribo sus nombres y marco con una X, en la segunda columna, las actividades que realizo o comparto con ellos

NOMBRE: _____

Actividad:

-Hablo de las actividades de la finca	
-Hablo de las dificultades que se me presentan	
-Le cuento las actividades que comparto con amigos y amigas	
-Cuando en casa tenemos dificultades las tratamos de solucionar	
-Hablo de lo que me gusta y no me gusta	
-Discuto	
-Planeo actividades	
-Le tengo respeto	
-Juego	

-Siento mayor confianza	
-------------------------	--

-Tomamos las decisiones de la familia	
---------------------------------------	--

-¿Otra?, ¿Cuál?	
-----------------	--

NOMBRE: _____

Actividad:

-Hablo de las actividades de la finca	
---------------------------------------	--

-Hablo de las dificultades que se me presentan	
--	--

-Le cuento las actividades que comparto con amigos y amigas	
---	--

-Cuando en casa tenemos dificultades las tratamos de solucionar	
---	--

-Hablo de lo que me gusta y no me gusta	
---	--

-Discuto	
----------	--

-Planeo actividades	
---------------------	--

-Le tengo respeto	
-------------------	--

-Juego	
--------	--

-Siento mayor confianza	
-------------------------	--

-Tomamos las decisiones de la familia	
---------------------------------------	--

-¿Otra?, ¿Cuál?	
-----------------	--

NOMBRE: _____

Actividad:

-Hablo de las actividades de la finca	
---------------------------------------	--

-Hablo de las dificultades que se me presentan	
--	--

-Le cuento las actividades que comparto con amigos y amigas	
---	--

-Cuando en casa tenemos dificultades las tratamos de solucionar	
---	--

-Hablo de lo que me gusta y no me gusta	
-Discuto	
-Planeo actividades	
-Le tengo respeto	
-Juego	
-Siento mayor confianza	
-Tomamos las decisiones de la familia	
-¿Otra?, ¿Cuál	

Comparto con mi grupo de estudio mis respuestas, las analizamos y escribo dos conclusiones de este trabajo.



Ejercicio 4. Con la ayuda de todos, crecemos como familia

Busco una foto de mi familia y la pego en el siguiente espacio. Si no tengo una fotografía, hago el dibujo. Escribo al lado de cada uno su actividad favorita.

Contesto las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la actividad favorita de mi familia?

- ¿Cómo veo la comunicación en mi familia?

- ¿Cómo puedo contribuir para mejorarla?

- ¿Cuál es el proyecto que tengo para desarrollar con mi familia?

- ¿Cómo lo vamos a desarrollar?

- ¿Qué aspectos me gustan de mi familia?

- ¿Cuáles creo que debemos mejorar? ¿Cómo?



Ejercicio 5. Juego de roles

Con mi grupo de estudio organizo un dramatizado en el que se representen los miembros de una familia y se muestre cómo se puede mejorar la convivencia familiar. Al final analizamos los resultados.

Escribo las conclusiones de esta actividad.

En el encuentro grupal presentamos el dramatizado y damos a conocer las conclusiones del trabajo.



Ejercicio 6. Comparto en familia

Me reúno con mi familia y comparto el trabajo. Analizamos entre todos los miembros lo que nos gusta y no nos gusta de la familia. Escogemos uno de los aspectos que no nos gustan y cada miembro de mi familia propone cómo mejorarlo o cambiarlo.

Escribo las conclusiones de este ejercicio.



Para crecer en familia necesito¹:

- Reconocer y aceptar a mi familia como un conjunto conformado por personas, en el que cada uno de sus miembros es diferente.
- Valorar y respetar a cada miembro de mi familia como persona, brindándole el apoyo necesario y suficiente para que identifique y propicie al máximo el desarrollo de sus propias capacidades.
- Aceptar los límites, fallas y errores en que puede incurrir cualquiera de los miembros de mi familia; tolerarlo y ayudarlo a superar o reparar lo deteriorado.
- Tener la capacidad de encontrar nuevas formas de relación que nos permitan integrarnos y querernos más.
- Tener la capacidad de cambiar, evolucionar, adaptarse, innovar y crear formas de relación acordes con el proceso de mi familia, de cada uno de sus miembros y de las circunstancias.
- Tener los deseos suficientes para crear un espacio y ambiente familiar en el cual circule un afecto cálido, una comunicación abierta y oportuna, un fuerte apoyo y solidaridad mutuos.



Ejercicio 7. Planeo mi futuro

Una de mis metas es culminar mi vida satisfecho de haberla vivido adecuada y plenamente. Una de las formas en que obtengo plena satisfacción de vivir consiste en planear mi vida.

Saber planear el futuro, fijar metas concretas y programar actividades específicas acorde con ellas es algo que aprendo a hacer. Esto implica un proceso de reflexión objetiva en la que analizo mis capacidades, aptitudes,

¹ Tomado de: GONZÁLEZ VERGARA, Antonio. Crecer en familia una experiencia que deja huella. Corcas Editores. Bogotá, 1993. Pág. 54.

cualidades, defectos, limitaciones, valores, el auto concepto que poseo, la autoestima, los intereses personales a los que respondo, los intereses familiares a los que correspondo, mis posibilidades socioeconómicas y el apoyo familiar con el que cuento.

La vida me ofrece muchas posibilidades: la finca, las actividades de formación, mi familia, la vida en pareja, mis hijos, mi trabajo, mejorar la producción, pertenecer a un gremio, etcétera.

Al proyectar los objetivos de mi vida debo especificar mis metas a corto plazo (hasta un año), mediano plazo (hasta cinco años) y largo plazo (de seis años en adelante) y tenerme en cuenta, no solamente yo, sino también a mi familia, mi ambiente y mi comunidad. Mientras más claras y concretas sean las metas, mayores serán las probabilidades de cumplirlas.

Ahora, tengo en cuenta los ejercicios anteriores y con base en ellos planeo mis metas a corto, mediano y largo plazo, en las dimensiones personal, laboral, familiar y social. Debo tener en cuenta que para lograr una meta a largo plazo, tengo que haber conseguido otra a mediano y otras a corto plazo. Las escribo a continuación.

Corto Plazo (un año):

- Personal:

- Laboral:

- Familiar:

- Social:

Mediano plazo (Hasta cinco años):

- Personal:

- Laboral:

- Familiar:

- Social:

Largo Plazo (De seis años en adelante):

- Personal:

- Laboral:

- Familiar:

– Social:



REFLEXIONO Y CONCLUYO

- ✓ Puedo alcanzar grandes metas, escalando pequeños peldaños, y en compañía de mis seres queridos, familiares y amigos.
- ✓ El logro de mis metas, puede contribuir al logro de las metas de alguien más.

Comparto con mi grupo de estudio este ejercicio. En el análisis de los planes de vida de cada uno, establecemos varias estrategias o formas para lograr nuestras metas. Escribo la reflexión:

**¡FELICITACIONES, ACABAS DE LOGRAR UN MAYOR
CONOCIMIENTO PERSONAL Y FAMILIAR!**

¡SIGUE ADELANTE!

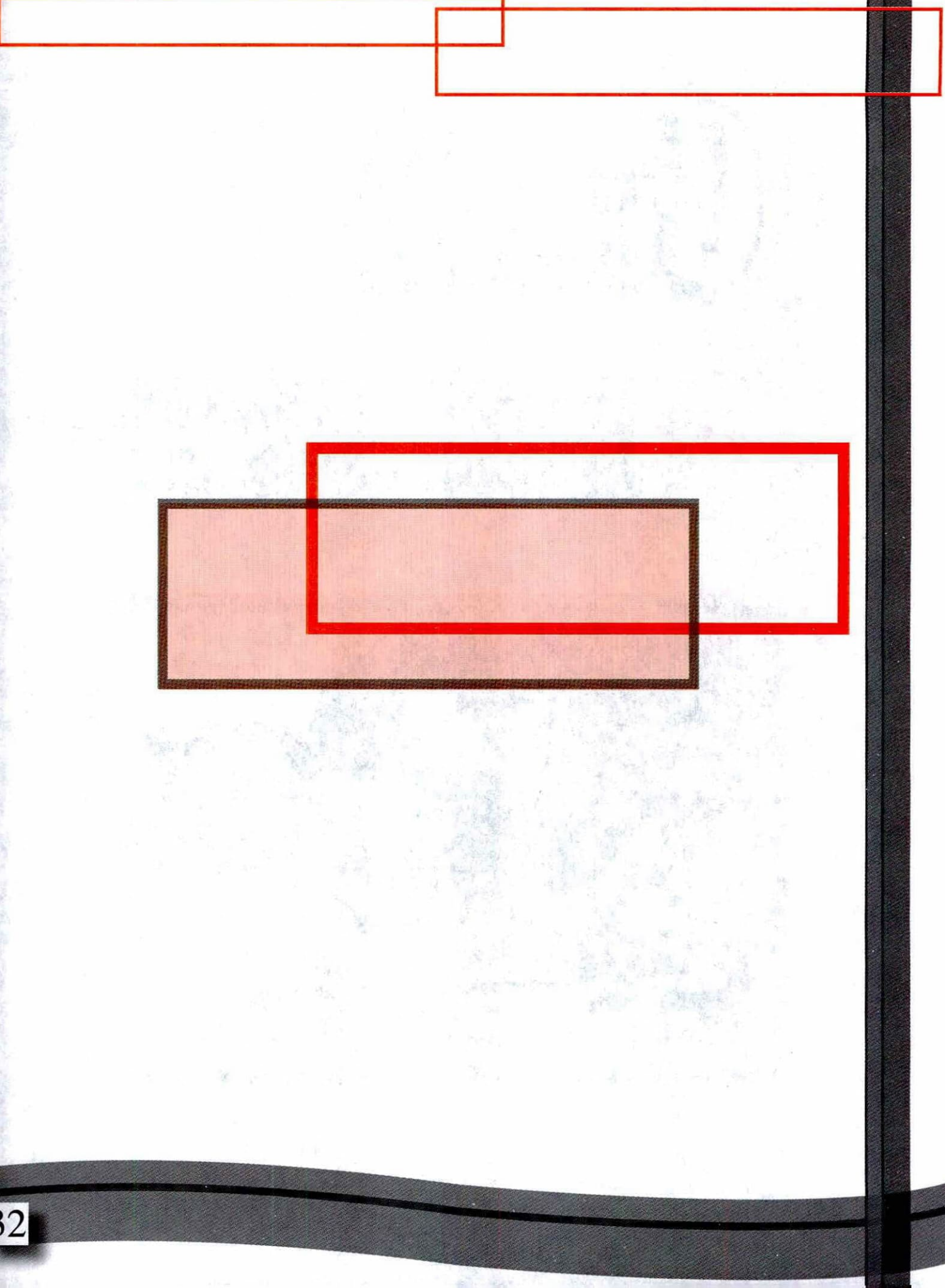
PREGUNTAS Y COMENTARIOS PARA COMPARTIR CON MI GRUPO

En el encuentro grupal con mi profesor y compañeros de curso, manifestaré los siguientes comentarios importantes para mí y las dudas que se me presentaron.

GUÍA 2

**¿COMO CONVIVIR PACÍFICAMENTE Y
ENTENDER LAS DIFERENCIAS?**





¿Cómo convivir pacíficamente y entender las diferencias?



Esta guía me brinda la posibilidad de reflexionar y analizar los aspectos que favorecen u obstaculizan la solución de problemas y conflictos y la toma de decisiones en los ámbitos individual, familiar, laboral y comunitario.

De igual manera, me permite descubrir aspectos que debo mejorar para facilitar la convivencia pacífica, y así fortalecer las habilidades y capacidades que poseo para resolver diferencias, problemas y conflictos, en un clima de tolerancia y respeto por mí y por los demás.

¡A trabajar se ha dicho!

COMPETENCIA ESPERADA

Al terminar la guía podré decir que:

Fortalezco las relaciones de convivencia en los espacios cotidianos.

Para ello trabajaré los siguientes temas:

- Espacios de convivencia.
- Reconocimiento de la diversidad.
- Responsabilidad colectiva, aceptación de criterios de convivencia pacífica.

RECONOZCO LO QUE SE

Para lograr una convivencia pacífica necesito conocer y reflexionar sobre los conflictos y problemas. A continuación realizaré dos ejercicios que me permitirán reconocer el conflicto como parte de la vida cotidiana.



Ejercicio 8. El conflicto

- Busco en un diccionario las definiciones de *conflicto* y *problema*. Las escribo a continuación.

Conflicto:

Problema:

- Escribo mis comentarios sobre las definiciones anteriores, en los que explique por qué estoy o no de acuerdo con ellas.

- Me reúno con mi grupo de trabajo y cada uno comparte las definiciones del diccionario y sus apreciaciones. Luego construimos una definición nueva de problema y conflicto.

Problema:

Conflicto:

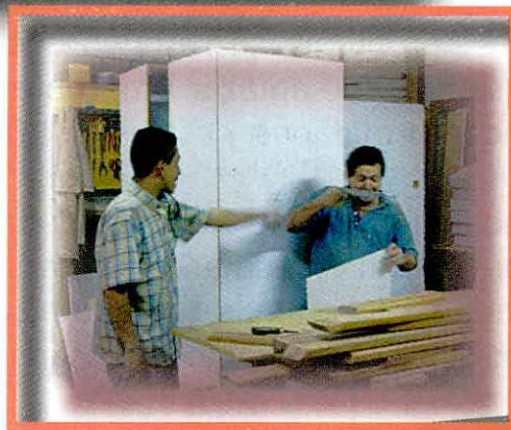


Ejercicio 9. Experiencias diarias

En los grupos de estudio realizamos el siguiente ejercicio:

Cada uno narra un problema o conflicto que haya tenido, escogemos uno para solucionarlo y escribo qué pasos tuvimos en cuenta al tratar de resolver el problema.

ENRIQUEZCO MIS CONOCIMIENTOS



El conflicto en los seres humanos hace parte de la vida cotidiana; es necesario para poder progresar, motiva a la toma de decisiones, a la obtención de una meta propuesta, impulsa para la acción, y es allí donde se convierte en un aspecto positivo para la vida. Sin embargo, hay momentos en los cuales los obstáculos que se presentan para progresar son difíciles de superar y se prolongan más de lo necesario, lo que produce tensión, angustia, frustración, molestia emocional.

En esos momentos es cuando algunas personas presentan comportamientos agresivos, insultan, gritan, se enfurecen, imponen, amenazan, golpean, tiran, cortan. En estos casos, a pesar de que las personas involucradas consiguen lo que desean, no solucionan el conflicto, lo tapan, disfrazan, y postergan. Y es allí cuando el conflicto se convierte, ya no en una oportunidad de crecimiento, sino en un desgaste de las personas, sus familias y la comunidad.

Analizo el siguiente ejemplo:

Pepe de 16 años, se encuentra en casa, hace las tareas y estudia para un examen de biología del día siguiente. Su padre ve televisión. Suena el teléfono, que se encuentra al lado del padre, pero él no contesta. Luego de cuatro timbres, el padre muy disgustado grita a su hijo que está en el cuarto, le dice que es un inútil y que no sirve ni para contestar el teléfono. Pepe, enfurecido por lo sucedido, grita al padre y lo insulta. El padre se levanta y le da una bofetada. Pepe se va para su cuarto muy adolorido de su cara y muy aburrido por la injusticia que, considera, cometió su padre con él. El padre apaga la televisión y se acuesta furioso pues considera que Pepe es un zángano y además grosero.

Aquí, aparentemente el problema se resolvió con una pelea, pero en realidad lo único que se hizo fue aplazar un problema familiar para otro momento y generar inconformidades y estrés en la familia.

Los conflictos son esencialmente contradicción, duda, deseos encontrados e ideas opuestas. Se presentan en el plano interior de cada ser humano o en el exterior, en la vida social, familiar y laboral. Por ejemplo, cuando hay que tomar una decisión sobre el futuro: casarse ahora o estudiar.

Cuando los conflictos se presentan en el interior de las personas se encuentran dos deseos o necesidades de la misma intensidad que no pueden ser cubiertos en el mismo momento, y esto genera tensión, incomodidad y, en ocasiones, angustia.

En el plano exterior o social un conflicto se presenta cuando:

- Tengo formas diferentes de ver la vida.
- No acepto pensamientos o actuaciones diferentes a las mías.
- Los intereses son diferentes, y entonces tomo posiciones extremas.
- No soy capaz de reconocer mis errores para no perder el poder o la seguridad de la que gozo.
- Me considero dueño de la única verdad y soy incapaz de ponerme en el lugar del otro.
- No tolero personas diferentes.
- Me muestro autoritario, con deseos de poder.
- Presento una baja autoestima y por lo tanto no tengo confianza en mí mismo, y esto me hace más sensible; percibo el mundo como amenazante, respondo de manera agresiva y caprichosa, no respeto los límites, derechos y necesidades de los demás, me irrito fácilmente.
- Pertenezco a culturas que me enseñan a no dar el brazo a torcer, a no dejarme ver por los demás como una persona débil.
- No me enseñaron a perder, solo a ganar, y adopto ante un conflicto acciones y palabras hostiles.

En este sentido, para resolver el conflicto las partes involucradas en él utilizan mucha energía para alcanzar el objetivo que se proponen y en varias ocasiones consideran a los otros como obstáculo, amenaza o barrera para la obtención de su objetivo.

El conflicto entonces genera estrés, incomodidad, deseos de competencia, rabia, angustia, celos, y desencadena una serie de acciones agresivas y violentas en contra de los otros. Pero cuando soy educado para la negociación, para pensar en los demás y buscar frente a los conflictos diversas maneras de resolverlos en conjunto adopto comportamientos más respetuosos y busco estrategias de negociación que me lleven a una resolución pacífica en una postura de GANAR - GANAR.



Y qué es ganar-ganar?

Es buscar el beneficio mutuo frente a un problema o conflicto; buscar soluciones y compromisos en los que las partes involucradas sientan satisfacción por el resultado de la negociación, y además adquieran un compromiso mutuo para que lo acordado se cumpla. Con los compromisos mutuos lo que buscan es el éxito para todos y no para unos pocos.

Para lograr este ganar-ganar tengo que conocerme a mí mismo, tener una autoestima alta, conocer mis emociones y las diferentes maneras de expresarlas, y tener control interior.

La pregunta es ¿cómo manejar mis emociones, para no hacerle daño a nadie y para no aumentar o mantener la situación conflictiva?

Los sentimientos son parte importante en la vida de los seres humanos, pero depende de la manera como los exprese, puedo aumentar las dificultades o manejar la situación para lograr una convivencia pacífica.

La clave aquí está, no en lo que siento, sino en cómo lo expreso; lo malo no es sentirse frustrado o con rabia sino lo que haga con ella.

Analizo el ejemplo:

Si yo con un sentimiento de rabia solicito tiempo y me alejo un poco del lugar, situación o personas que me la provocan, para pensar, desahogarme y calmarme para luego manifestar con respeto mis pensamientos y sentimientos, entonces contribuyo a la convivencia, pero si con la rabia golpeo, insulto, amenazo, lo que provoco son reacciones más agresivas y un incremento de la situación conflictiva.

Cuando sienta rabia o ira, antes que dejar salir mi gran enojo de manera agresiva de lo más profundo de mi ser, debo aprovecharla como un sentimiento muy valioso pues me permite reflexionar y analizar ¿Por qué o por quién me siento amenazado, a qué le tengo miedo, qué es lo que siento como una amenaza. Cuando me doy un espacio para pensar sobre mis sentimientos, empiezo a cambiar el pensamiento y de hecho reacciono de manera diferente.



Ejercicio 10. Aprendo de mis experiencias

Recuerdo una situación conflictiva en la cual me involucré, y haya tenido un comportamiento inapropiado. La describo y explico.

- ¿Por qué mi comportamiento fue inadecuado?

- ¿Con qué acciones demostré mi intolerancia y falta de respeto por los demás?

- ¿Qué aprendí de esta experiencia? ¿Por qué?

“EL PROPÓSITO DE LA TOLERANCIA ES UNA COEXISTENCIA PACÍFICA”¹

La tolerancia me ofrece la oportunidad de descubrir a las demás personas como seres valiosos por su raza, su cultura diferente, su religión u oficio, me permite aprender, conocer y enriquecerme con sus experiencias. Cuando soy tolerante puedo establecer relaciones de amistad, laborales o comunitarias, de manera abierta y espontánea, y así puedo encontrar de manera mutua espacios ricos en experiencias que me permiten aprender y crecer (ganar-ganar).

La tolerancia se convierte en una fuerza interior que me permite afrontar las dificultades con serenidad y resolver más fácilmente los malentendidos.

Puedo decir que soy tolerante cuando:

- Le doy reconocimiento a las personas, escuchándolas de manera reflexiva.
- Acepto a los demás como seres diferentes a mí.
- Desarrollo la confianza y el cariño por mí mismo (autoestima).
- Genero acciones en familia, en el trabajo y con la comunidad, en las que facilito la participación, la integración y el compartir.
- Hablo con el otro, lo escucho. Así conozco más a las personas.

² Naraine, Gayatri y Cols. Valores para vivir. Una Guía práctica. Asociación Brama Kumaris. España. 1996.

- Conozco, respeto y expreso mis sentimientos y permito que los otros lo hagan.
- Tengo la capacidad de autoevaluarme y tiendo a no emitir juicios de otros.
- Manejo mi agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.
- Acepto que cometo errores y aprendo de ellos.
- Recuerdo que en la familia, trabajo y comunidad puedo hacer ajustes en las relaciones para que nuestra convivencia sea sana.



“Tolerancia no es hacer concesiones, pero tampoco es indiferencia. Tolerancia es conocer al otro. Es el respeto mutuo, mediante el entendimiento mutuo”¹

³ Naraine, Gayatri y Cols. Valores para vivir. Una Guía práctica. Asociación Brama Kumaris. España. 1996.



Ejercicio 11. Experimento en el lugar del otro

Recuerdo una persona diferente a mí, una persona que conozco o un personaje del pasado, de mi comunidad o de mi familia. Escribo una pequeña historia sobre su vida, explico su forma de pensar, de actuar, las razones que tiene esa persona para actuar como lo hace. [10 renglones]

Al terminar la historia, escribo:

- ¿Cómo me sentí?

- ¿Qué cosas descubrí en esa persona?

- ¿Qué aprendí con este ejercicio?

Para Recordar

✓ Es importante ponerme en el lugar del otro para poderlo comprender.

Estrategias para la convivencia pacífica

En esta guía ya analicé estrategias para solucionar los conflictos, como actuar con tolerancia, manejar mis emociones, trabajar por mejorar cada vez más mi autoestima. Ahora voy a ver la toma de decisiones como una fuerte estrategia en la convivencia pacífica.



La toma de decisiones hace parte de mi diario vivir. Necesito tomar decisiones para alcanzar las metas que me he propuesto. En este camino encontraré múltiples limitaciones como:

- El tiempo
- El dinero
- Lo que desean otras personas
- Mis temores

Estos aspectos influyen directamente en mí y en la toma de mis decisiones; es muy importante reconocer mis limitaciones y cómo las puedo afrontar y superar, para poder actuar de manera más acertada, y determinar si la decisión es individual o si es grupal (familia, amigos, comunidad, trabajo).

Este proceso de toma de decisiones, supone ciertas condiciones para que sea responsable y pueda asumir las consecuencias que esa decisión traerá. Estas condiciones son:

- Conocer o buscar la meta que deseo lograr, sea individual o grupal.
- Hacer un listado claro de las posibles alternativas para alcanzar esa meta, teniendo en cuenta las limitaciones y las posibilidades existentes.
- Adquirir la habilidad para analizar y evaluar las diferentes alternativas para alcanzar la meta que deseo. Esta habilidad requiere un conocimiento de mí mismo y de la comunidad, sobre todo de las capacidades que tengo y las que requiero en cada alternativa.
- Conocer mis limitaciones frente a las diferentes alternativas.
- Buscar información real y adecuada, para poder reconocer con mayor facilidad las posibles alternativas o pasos para alcanzar la meta. Esto, sobre todo, cuando se incluyen acciones que nunca antes se han realizado.
- Tener en cuenta que las decisiones son para el futuro, no sobre el pasado, pues en ocasiones las personas y las comunidades se estancan en sucesos pasados que les impiden tomar decisiones a futuro.
- Tomarse un tiempo prudencial para tomar la decisión, si me apresuro puedo dejar por fuera alternativas mejores para el cumplimiento de la meta propuesta.

- Escoger las opciones que estén mas acordes con mis intereses y valores, y las cuales traigan mayor utilidad y beneficio propio y para la comunidad.
- Desear lo mejor para mí y para los demás, a través de la selección de la mejor alternativa que permita el logro óptimo de la meta.
- Evaluar periódicamente mi decisión.

Para Recordar

✓ Cuando tomo una decisión y escojo una de las opciones que tenía, dejo de lado otras decisiones muy valiosas, pero que para el momento que vivo no son tan importantes y pueden esperar.



Ejercicio 12. Tomo decisiones

En los grupos de estudio, analizamos el siguiente caso punto por punto, discutimos las diferentes alternativas y tomamos una decisión. Debemos tener en cuenta los pasos anteriores.

María tiene 24 años, vive en el campo con su familia, es una excelente recolectora de café y además sabe llegarle a la gente para enseñarle su técnica. Este año termina sus estudios de bachillerato. Tiene un novio y está comprometida en matrimonio. El novio considera que María podría ayudarle a manejar los trabajadores de la finca frente a la recolección. Sin embargo, María tiene otras posibilidades: a su familia le gustaría que continúe sus estudios en el pueblo y sus profesores le han sugerido que se quede, pues notan que tiene características para ser una buena profesora en la vereda. Ella ha asistido a varios cursos sobre administración agropecuaria y desea concursar para una beca en la universidad.

Decisión 1:

¿Qué debería hacer María?

Escogemos una de las siguientes alternativas y explicamos por qué:

- a. Casarse con su novio.
- b. Entrar al curso de informática en el pueblo.
- c. Ser profesora en el colegio de la vereda.
- d. Concurrir para la beca en la universidad.

Respuesta:

María decide concurrir para la beca en la universidad y tiene el formulario en la mano. Ahora debe decidir qué carrera seguir.

Decisión 2:

Escogemos una de las siguientes alternativas y explicamos por qué:

- a. Tecnología en sistemas.
- b. Medicina veterinaria.
- c. Agronomía.
- d. Enfermería.

Respuesta:

María elige estudiar agronomía, se va para la ciudad y luego de cinco años se gradúa. Como fue tan buena estudiante, sus docentes le piden que se quede para trabajar con varios grupos de campesinos en capacitación. Además, una empresa de productos agropecuarios le ofrece un buen trabajo.

En la ciudad, mientras estudia, se ennovia con un joven que estudia medicina. A él le gustaría casarse con ella y llevársela al extranjero pues piensa especializarse en Europa. Ella tiene la posibilidad de regresar a su finca y generar varios proyectos para mejorar la producción y comercialización de los productos de su vereda.

Decisión 3:

Escogemos una de las siguientes alternativas y explicamos por qué:

- a. Quedarse en la universidad y hacer capacitación a grupos de campesinos.
- b. Aceptar el trabajo en la empresa de productos agropecuarios.
- c. Casarse e irse para Europa.
- d. Regresar a su vereda para mejorar la producción y comercialización tanto de su finca como de la comunidad.

Respuesta:

María decide volver a su vereda y aplicar sus conocimientos; se casa con el novio de su vereda y ahora tiene una familia y una finca para administrar.

En los grupos de estudio analizamos la decisión de María. Escribo los comentarios a continuación.

ELEMENTOS BÁSICOS PARA LA NEGOCIACIÓN

He trabajado cuatro estrategias que me permiten tener espacios de convivencia sana, reconocer y respetar la diversidad, así como asumir mi responsabilidad como ser social en la convivencia pacífica de mi familia, trabajo y comunidad; ellas son:

- Tolerancia
- Manejo adecuado de las emociones
- Autoestima
- Toma de decisiones

Ahora aprenderé algunos elementos básicos para lograr una negociación pacífica de los problemas, conflictos y necesidades sociales (familia, trabajo, amistades, comunidad).

En la vida se me presentan múltiples oportunidades de crecimiento personal y colectivo así como pequeños y hasta grandes conflictos que necesito resolver de la mejor manera posible en el ganar-ganar. A continuación aprenderé y conoceré varias herramientas sencillas que puedo aplicar:

En un conflicto, por lo regular lo que se hace es defender la posición individual o colectiva y se ve al otro como la contraparte, como el atacante. Cada uno busca ganar con su posición inicial.

En un proceso de negociación debo procurar encontrar los intereses comunes a las dos partes. Al hacer un examen cuidadoso de los intereses fundamentales que existen en las partes puedo encontrar muchos más intereses comunes. Una negociación basada en los intereses comunes me permite mayor comprensión del problema.

Para ello debo procurar:



- Aclarar mis propios intereses o los de mi comunidad.

- Estar dispuesto a dialogar sobre mis necesidades y deseos.
- Entender los intereses, necesidades y deseos de la otra parte (ponerme en los zapatos del otro).
- Explorar constantemente sobre el porqué de las diferentes posiciones que adopto.
- Generar un clima de confianza; hacer lluvia de ideas en la que las partes involucradas manifiesten todas sus inquietudes sin tener la opción de criticarlas, ni de adquirir compromisos. Luego analizar y evaluar cada una de las ideas planteadas, seleccionar algunas y llevarlas a cabo. Este desarrollo ojalá se enfoque en aspectos que satisfagan los intereses de las partes. Lo importante es buscar o crear el mejor acuerdo posible.
- Determinar la mejor alternativa y llegar a un acuerdo negociado.
- Evaluar.

La dinámica de negociación presenta cuatro pasos organizados:

Paso 1: Definir el problema

Paso 2: Generar estrategias alternativas

Paso 3: Seleccionar e implementar una estrategia específica

Paso 4: Evaluar resultados

Estos cuatro pasos se constituyen en herramienta fundamental para que las partes encuentren alternativas viables de solución pacífica a sus conflictos y necesidades. También se pueden realizar con la ayuda de un mediador, es decir, una persona ajena e imparcial en el problema o necesidad, ya que este es un facilitador de mecanismos de conciliación para que las partes logren acuerdos satisfactorios a su propio conflicto o necesidad.

A continuación encontraré cada uno de los pasos con las preguntas orientadoras:

PASO1: Definir el problema.

Es la habilidad para identificar el problema con precisión, para clarificar la meta del proceso de negociación.

Para ello debo preguntarme o preguntar:

- ¿Cuál es el problema? ¿Cuál la necesidad?
- ¿Por qué este es un problema o necesidad?
- ¿Cómo creo que se sienten las personas involucradas?
- ¿Por qué se sienten así?
- ¿Cómo creo que se sienten las otras personas?
- ¿Por qué se sienten así?

PASO2: Generar estrategias alternativas.

Es la habilidad para proponer estrategias para:

- Reconocer y coordinar perspectivas sociales
- Mejorar la percepción personal con relación a otro

Para ello debo preguntarme o preguntar:

- ¿Qué podría resolver el problema?
- ¿Cómo podría resolverlo?
- ¿Qué otra cosa podría hacer?
- ¿Por qué haría esto?

PASO 3: Seleccionar e implementar una estrategia específica.

Es elegir y ejecutar una estrategia de las disponibles teniendo en cuenta las consecuencias y la manera como se pueda llevar a cabo.

Para ello debo preguntarme o preguntar:

- ¿Cuál sería la mejor forma de resolver el problema?
- ¿Por qué esa sería la mejor forma de resolver el problema o necesidad?
- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Por qué nos sentimos así?

PASO 4: Evaluar resultados.

Es la forma de evaluar los resultados teniendo en cuenta aspectos personales, ambientales y sociales, lo cual implica un crecimiento de la habilidad para mejorar la convivencia.

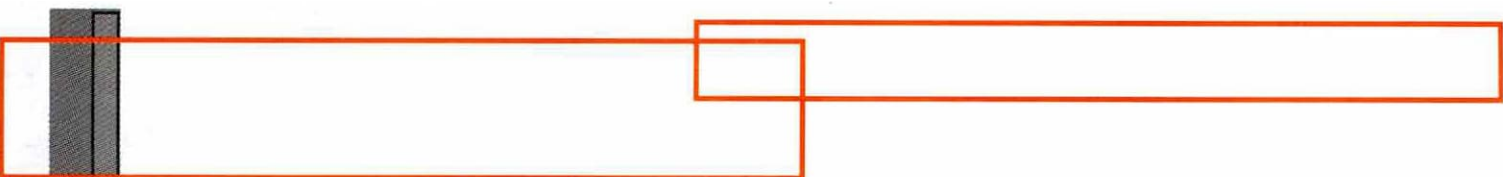
Para ello debo preguntarme o preguntar:

- ¿Qué podría salir mal con esta solución?
- ¿Por qué podría no funcionar?
- ¿Por qué haría esto?
- ¿Cómo podría saber si realmente se solucionó el problema?

Ejercicio 13. Soluciono pacíficamente los conflictos

En los grupos de estudio comparamos los pasos que propusimos en el ejercicio 2, con los cuatro pasos anteriores y los aplicamos al problema o conflicto escogido.





CONCLUSIONES

¡FELICITACIONES, ACABAS DE ADQUIRIR HABILIDADES EN LA CONVIVENCIA FAMILIAR Y SOCIAL!

¡SIGUE ADELANTE!

--	--

1. The first part of the document is a title page. It contains the title "THE HISTORY OF THE UNITED STATES OF AMERICA" and the author "BY JAMES M. SMITH".

2. The second part of the document is a table of contents. It lists the chapters and their corresponding page numbers.

3. The third part of the document is the first chapter, titled "THE DISCOVERY OF AMERICA". It describes the early exploration of the continent by Christopher Columbus.

4. The fourth part of the document is the second chapter, titled "THE SETTLEMENT OF AMERICA". It discusses the early colonial settlements and the challenges they faced.

5. The fifth part of the document is the third chapter, titled "THE REVOLUTIONARY WAR". It covers the events leading up to the war and the battle of independence.

6. The sixth part of the document is the fourth chapter, titled "THE CONSTITUTION". It explains the formation of the federal government and the principles of the Constitution.

7. The seventh part of the document is the fifth chapter, titled "THE WESTERN EXPANSION". It describes the movement of settlers westward and the impact on Native American populations.

8. The eighth part of the document is the sixth chapter, titled "THE CIVIL WAR". It details the conflict between the Union and the Confederacy and its consequences.

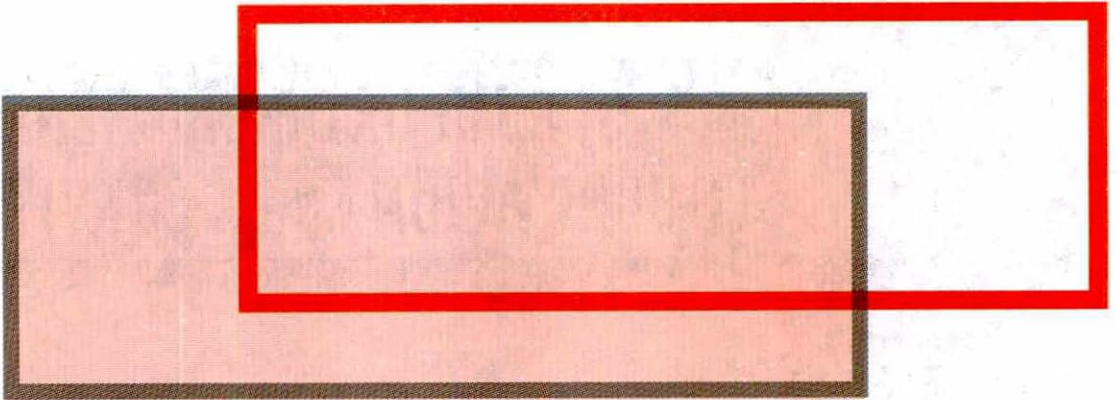
9. The ninth part of the document is the seventh chapter, titled "THE RECONSTRUCTION". It discusses the efforts to rebuild the South and the challenges of integrating African Americans.

10. The tenth part of the document is the eighth chapter, titled "THE MODERN UNITED STATES". It covers the period from the end of the Civil War to the present day.

GUÍA 3

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA
COMUNICACIÓN EN LA CONVIVENCIA?





¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA COMUNICACIÓN EN LA CONVIVENCIA?

Esta guía me brinda la posibilidad de reflexionar, analizar y aprender que la comunicación humana es una necesidad para la convivencia y la construcción de mi vida, en compañía de otros. Reconoceré los aspectos que la favorecen y obstaculizan, veré la comunicación como un proceso permanente de construcción social, que me permite o dificulta la convivencia sana en los ámbitos: individual, familiar, laboral y comunitario.

Podré descubrir aspectos que debo mejorar, para facilitar en la comunicación, la realimentación y escucha activa. Fortaleceré mis habilidades comunicativas, entenderé la importancia de las expresiones constructivas hacia mí y hacia los demás. Así mismo identificaré mis expresiones verbales y no verbales como herramientas valiosas para una comunicación efectiva.

¡Y ahora a comunicarme!

COMPETENCIA ESPERADA

Al terminar la guía podré decir que:

EXPRESO ASERTIVAMENTE MIS SENTIMIENTOS, OPINIONES Y APRENDO A COMPRENDER A LOS DEMÁS, A RECONOCER SUS SENTIMIENTOS Y OPINIONES.

Para eso trabajaré los siguientes temas:

- Elementos, mecanismos y fases de la comunicación humana
- Escucha activa
- La comunicación como un proceso de construcción colectiva

RECONOZCO LO QUE SE

Necesito identificar los elementos básicos del proceso de comunicación e interacción humana. Realizaré dos (2) ejercicios que me permitirán reconocerlos.



Ejercicio 14. Comunicación humana

Respondo la siguiente pregunta:

¿Qué elementos considero son necesarios para una adecuada comunicación humana?

Busco una persona cercana a quien realizarle la pregunta, y comparto con ella mi respuesta, escribo las conclusiones.



Ejercicio 15. Mis primeras percepciones

- Busco dos personas cercanas a mí y les propongo hablar sobre las percepciones que tuvimos cuando nos conocimos. O sea, que nos transmitió esa persona. Luego hablamos de cómo nos sentimos frente a cada comentario.

Escribo mis conclusiones del ejercicio:

Elaboro con ellas una definición de comunicación humana:

ENRIQUEZCO MIS CONOCIMIENTOS

La comunicación es un proceso social, indispensable para la vida de los seres humanos; me permite representar y manejar la realidad de manera compartida.

Sentir y pensar es importante para cada persona, como también lo es la capacidad de transmitir. Comunicarse es condición indispensable para estar con otros, relacionarse entre sí, interactuar y compartir experiencias, afectos, sentimientos, pensamientos e ideas donde se influye en los demás de manera consciente o inconsciente.

La comunicación es de carácter permanente, puesto que en todo contacto interpersonal establezco algún grado de comunicación, intencional o no; constantemente se envía y se recibe información sobre la personalidad, nuestro estado de ánimo, los gustos, preferencias y habilidades de uno y otro interlocutor, desde el mismo momento en que entablamos el contacto visual, auditivo o táctil.

La base de la comunicación efectiva, es el acto consciente de comprender al otro y de hacerme entender de otros, lo que me permite alcanzar una sana convivencia.

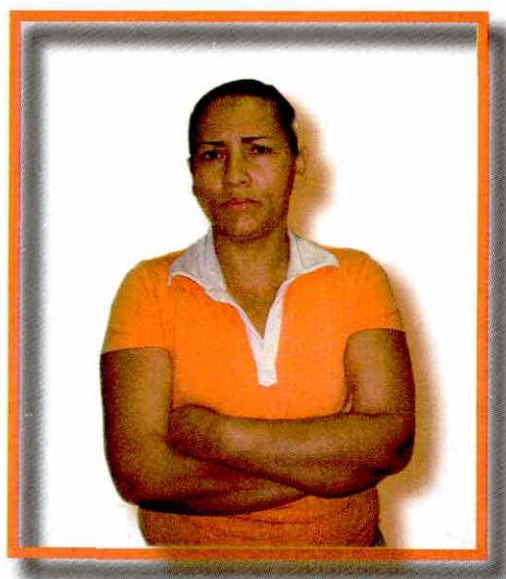
Como puedo notar la comunicación no sólo se establece con la palabra. “La capacidad para comunicar actitudes e influir en los demás, está determinada por tres componentes o “herramientas”, en donde la palabra es la de menor peso.

<i>La palabra</i>	7%
<i>Tono de la voz</i>	38%
<i>La expresión de nuestro cuerpo</i>	55%” ^{1.}

En muchas ocasiones he escuchado decir: “es que no es lo que me dijo sino como me lo dijo” “es el tonito con el que me habló”, “no me abra los ojos que no le voy a echar gotas”

1. ARANGO ARCILA. María Elena. Pág. 2.

Los mensajes no verbales que emitimos en nuestras relaciones son muy importantes, por eso para mejorar mis habilidades comunicativas es necesario estar pendiente de lo que transmito con mi cuerpo y tono de voz, de manera que el mensaje que manifiesto verbalmente se vea reforzado por mi expresión no verbal. En ocasiones cuando hablo, mis gestos, mi cuerpo y tono de voz pueden contradecirme. Como cuando la mamá nos pilla en algo indebido y nos dice “muy bonito ¿no?”



Muchas personas no son conscientes de lo que hacen con su cuerpo y tono de voz al comunicarse, y acompañan su discurso con un tono de voz y expresiones corporales contradictorio con lo que dicen, y esa forma de expresión es captada por los demás y puede entonces ser malinterpretada.

Ejercicio 16. No es lo que me dijo sino como me lo dijo

Recuerdo otras frases que utilizo o he escuchado, donde se refieran al tono de la voz utilizado o a la expresión corporal y las escribo, mínimo 3:

La comunicación es indispensable para el sentir, pensar, decir y actuar en fin para **convivir**.

Casi todas las personas saben que muchos problemas y conflictos son causados por errores en la comunicación: entender diferente una frase o comentario, suponer que el otro piensa lo mismo que yo, expresiones no verbales desagradables que pueden ser interpretadas como desafíos u ofensas. Es increíble la cantidad de energía que se pierde diariamente en el mundo por los errores en la comunicación, razones mal dadas, mensajes transmitidos inadecuadamente, conversaciones agresivas, malos entendidos, silencios innecesarios...Y como consecuencia de todo esto: peleas, conflictos, pérdidas de tiempo, de dinero, de citas, de amigos, accidentes, enemistades y hasta guerra entre las poblaciones.

Por esta razón, promover la capacidad comunicativa entre los seres humanos estimula la sana convivencia, mejora las relaciones interpersonales, y permite darle respeto al otro y dignificar el ser.

Como los seres humanos somos eminentemente sociales, esta condición nos exige comunicarnos para establecer procesos de cooperación con los demás seres que comparten nuestro entorno.



Ejercicio 17. La no comunicación

Se dice que la comunicación es un proceso vital como respirar, comer y reír...existe permanentemente, y nadie puede substraerse de ella.

Ahora intento dejar de comunicarme inclusive conmigo mismo, durante 5 minutos y observo si lo logro.

Describo mi experiencia:

“LA PROYECCIÓN ES LA BASE DE LA PERCEPCIÓN. EL MUNDO QUE VES ES LO QUE TÚ HAS PUESTO EN ÉL Y NADA MÁS... ES EL TESTIMONIO DE TU ESTADO MENTAL, LA IMAGEN EXTERIOR DE UN ESTADO INTERIOR. TAL COMO UN HOMBRE PIENSA, ASÍ PERCIBE. POR LO TANTO, NO INTENTES CAMBIAR EL MUNDO; OPTA POR CAMBIAR TU MANERA DE PENSAR EN EL MUNDO.” ANÓNIMO.

Dentro del proceso de comunicación los seres humanos entregamos constantemente lo que somos, lo que sentimos, pensamos y percibimos. Podemos decir que tenemos tres espacios o áreas: la intimidad o área de los sentimientos, el pensamiento de lo que he aprendido durante la vida y la percepción que es una mezcla entre los sentimientos, el conocimiento y la razón. “Lo que vemos depende mucho de lo que creemos”.
Ejemplo:



Si yo creo que una persona es perezosa, entonces cuando vaya a trabajar conmigo muy posiblemente ni le de la oportunidad de hacerlo.

Si creo que Juanita es mala, voy a encontrar sospechosas todas las cosas que ella haga, y estaré a la defensiva; por lo tanto mis expresiones verbales y no verbales serán de desconfianza, agresividad y temor, aunque las acciones de Juanita nunca tuvieran una mala intención.

*SI NO ME GUSTA LO QUE PERCIBO, PRESTO ATENCIÓN A LO QUE
EXPRESO*

Debo tener en cuenta lo siguiente: “El lenguaje no es sólo la forma como una persona se comunica, sino como construye la casa de la consciencia”
Benjamín Lee Wohorf.



Ejercicio 18. Evaluación de mí mismo.

Respondo:

- ¿Qué siento y pienso de mí?

- ¿Qué juicios negativos y positivos hago de mí mismo?

- Escojo 2 o 3 personas que he conocido en mi vida y respondo:
- ¿Qué siento y pienso de cada una de ellas?

- ¿Qué juicios positivos y negativos hago de cada uno?

- Leo mis respuestas y escribo 3 conclusiones:

Debo tener en cuenta que por lo general me acerco o me rodeo de personas que tienen pensamientos parecidos a los míos frente a la vida; con ellas me siento cómodo y tranquilo, así compartir permanentemente nos refuerza nuestros pensamientos y formas de vivir. En muchas ocasiones las personas no aceptan a otras que vivan o piensen diferente a ellos y a su grupo, como ocurre en las poblaciones con diferentes creencias religiosas, pueden considerar a quien no comparte su creencia religiosa como una persona malvada, ridícula, loca, o pecadora. Estas consideraciones, alteran la comunicación; y es cuando se dan múltiples problemas o dificultades, pues cada persona ve la vida desde su propia óptica, consideran su verdad como absoluta y no se dan cuenta que cada uno se comunica desde diferentes formas de pensamiento, solo se dan cuenta del problema o de las dificultades que tienen para comunicarse y tienden a percibir esas dificultades como un problema del otro o de los otros, incluso en ocasiones llegan a pensar y manifestar que el otro actúa de mala fe.

Para tener una verdadera comunicación con otras personas requerimos tener un punto en común, que nos permita iniciar el proceso. Ejemplo: dos personas una campesina cafetera y otra profesora de universidad, tienen puntos diferentes de ver la vida, de vivirla y encuentran un punto en común: “el amor por la naturaleza”. Ese punto de encuentro les permitirá abrir canales de comunicación entre ellas, ese punto en común es “el campo de la experiencia común” ².

LA COMUNICACIÓN SE FACILITA EN LA MEDIDA EN QUE EL CAMPO DE EXPERIENCIA COMÚN SE AMPLÍA, Y SE DIFICULTA CUANDO ESTE CAMPO ES REDUCIDO” ³

Cuando las personas tienen un campo de experiencia común muy grande, llegan a establecer comunicaciones profundas, como es el caso de los amigos o familiares, cuando ese campo es reducido como en el ejemplo

2. Ibid, pág. 9

3. Rodríguez/Estrada Mauro.

anterior la comunicación es formal y cuando no hay un punto común de encuentro la comunicación no es posible o se torna bastante difícil. Ejemplo: hablar idiomas diferentes y además no encontrar nada en común.



Ejercicio 19. La experiencia común

Con mi grupo de trabajo, buscamos ejemplos de la vida diaria, de nuestras comunidades donde las personas tengan comunicaciones profundas, formales y difíciles. Los cuento a continuación:

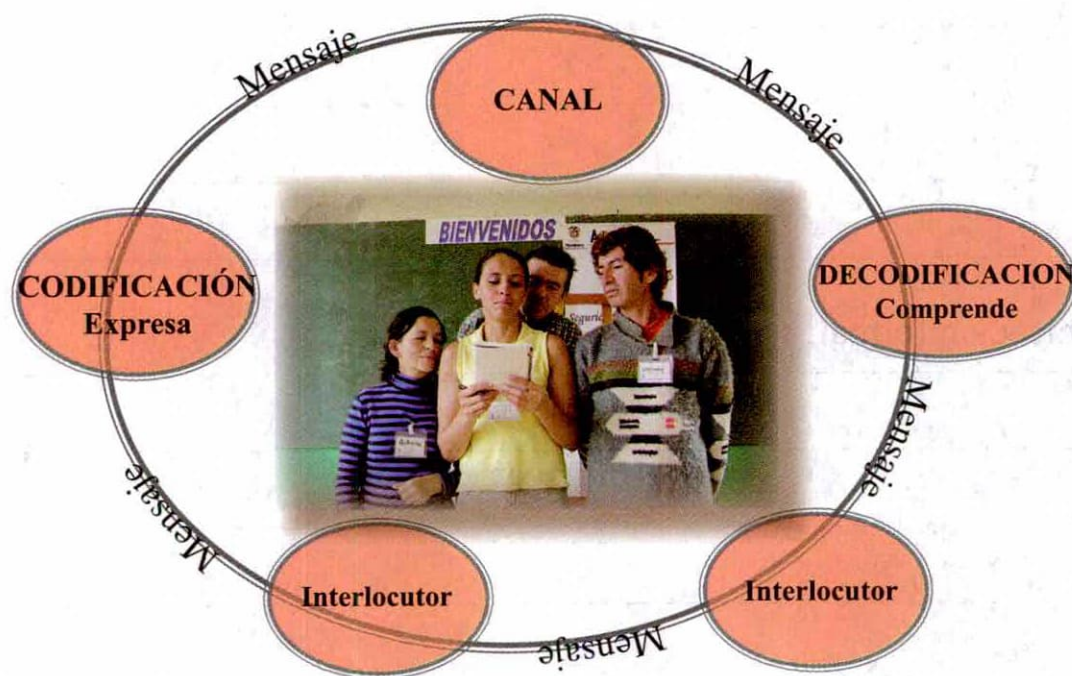
Comunicación profunda:

Comunicación formal:

Comunicación difícil:

El proceso de comunicación

Para que mi comunicación sea realmente efectiva se requiere un proceso complejo.



REALIMENTACIÓN

Los interlocutores son las personas que intervienen en una conversación. Analizo el esquema:

El interlocutor o sea la persona que desea comunicar algo, necesita encontrar la manera y el medio o CANAL adecuados para entregar su mensaje y estar seguro que su interlocutor - receptor lo comprenda, por tal razón organiza el mensaje -CODIFICACIÓN- y el receptor hará su parte para interpretar el mensaje recibido y comprender lo que el otro quiso decir. Este proceso se llama -DECODIFICACIÓN-

Muchas personas creen que con decir las cosas es suficiente, otras creen que con escribir ya comunicaron, pero no es así, la transmisión del mensaje es sólo el principio del proceso, pues esta se da en el instante en que el otro o los otros reciben y comprenden el mensaje. Como puedo ver la comunicación es dinámica y es necesario realizar REALIMENTACIÓN, que no es más que el compartir con la otra persona lo que entendí de su mensaje y esta a su vez me responde, enriquece y aclara el mensaje. Aquí, la comunicación se da entonces en dos direcciones, los dos interlocutores, fuente y receptor, quedan satisfechos y se evitan las frustraciones, conflictos y malos entendidos.

Ejemplo:

Miguel es el dueño de la finca y en reunión con sus trabajadores les explica las labores para realizar en el día: desyerbar, zoquear, alimentar los animales, limpiar el beneficiadero. Estas responsabilidades las reparte entre los ocho (8) trabajadores y al final le pregunta a cada uno que labor va a realizar y como la harán, así se asegura que todos le entendieron el mensaje.



Ejercicio 20. Realimentación

Con mi grupo de trabajo, realizo el ejercicio. Cada uno elabora un mensaje que desee comunicarle a los demás, puede ser por escrito o de manera verbal. En reunión cada uno entrega su mensaje y solicita a los otros le expresen lo que entendieron del mensaje.

Escribo las conclusiones:

Uno de los elementos claves en el proceso de comunicación es la asertividad.

La asertividad es expresar con la verdad mis pensamientos, conocimientos, apreciaciones, puntos de vista y sentimientos ya sean agradables (amor, afecto, admiración, ternura) o desagradables (rabia, miedo, inseguridad) de manera que las demás personas no se sientan agredidas por mí; es hacer respetar mis derechos, con respeto por los límites y por los derechos de los otros.

Cuando soy muy sincero para manifestar mis sentimientos a los demás, pero al expresarme me muestro agresivo, los hiero; se puede decir que soy no asertivo, por el contrario cuando soy muy considerado con los demás sin tener en cuenta mis sentimientos soy sumiso y no soy sincero conmigo ni con ellos, y si permito que me agredan, también puedo decir que soy no asertivo. Ninguna de las dos características anteriores me

llevan a ser asertivo y menos a sostener comunicaciones respetuosas, lo que provoca en mí y en los demás, conflictos, sentimientos desagradables y malos entendidos.



Ejercicio 21. Asertividad

Pienso en la manera como manifiesto mis sentimientos y opiniones y analizo en qué momentos soy asertivo, o agresivo o sumiso y doy una explicación del por qué me comporto de manera diferente. Escribo mis conclusiones.

Saber escuchar

Cuando se plantea que una persona es excelente comunicadora o conversadora, se refiere a su capacidad para manifestar de manera asertiva sus sentimientos, pensamientos y sugerencias y también a la capacidad para escuchar, y mostrar interés en la otra persona; pues las personas se sienten a gusto cuando se las tiene en cuenta, se les muestra interés y son escuchadas.

¿Qué se necesita para saber escuchar?

Es sencillo, debo disponer de plena atención y concentración en el otro; para lograrlo debo silenciar mi diálogo interior: temores, análisis, críticas o juicios. Esto incluye mi lenguaje no verbal, los gestos, las sonrisas, la mirada. Quiere decir, que para convertirme en buen escucha debo

examinar mis actitudes hacia las personas, también necesito ver estas mismas características en mi interlocutor, no solo en lo que dice sino en sus gestos, sentimientos y expresiones, o sea cómo lo dice.

“La comunicación verbal y la no verbal son simultáneas; ellas se empalman y complementan al mismo tiempo (hablamos con la voz, el cuerpo, la mirada a la vez). La escucha activa necesita, además de la atención en estos dos lenguajes, una atención especial para crear una buena atmósfera (de sintonía entre las personas), es entrar al mundo de la otra persona y establecer con ella una comunicación plena, una conexión perfecta.”⁴



Ejercicio 22. Evalúo mi actitud de escucha

Con un amigo o compañero de estudio, realizamos el siguiente ejercicio:

Establecemos un dialogo con un compañero y presto atención detallada a sus palabras, sus gestos, su tono de voz, su mirada y su cuerpo. Cuando él termine, expreso lo que entendí de su mensaje y le pregunto si sintió que yo lo escuchaba y que actitudes y expresiones mías le dieron a entender esto.

Escribo mis reflexiones del ejercicio:

Supero mis barreras en la comunicación:

Son consideradas barreras en la comunicación todas las interferencias o molestias que limitan la comprensión del mensaje.

Las barreras más comunes son las de tipo ambiental, personal y semántico; son obstáculos que interrumpen o no permiten la comunicación. Analizó cada una:

Barreras ambientales o físicas: son todas las interferencias que se dan en el ambiente en el cual me encuentro, o en el que se realiza la comunicación. Por ejemplo: música a alto volumen, teléfonos que suenan, mesas, sillas o muebles que no permiten que nos acerquemos; en el campo abierto: extremo viento, chicharras que suenan, perros que ladran, olores desagradables, multitud de mosquitos.

Barreras personales: son todas aquellas que tienen que ver con mis sentimientos, pensamientos y expectativas, mis miedos, mis tristezas, mi poca actitud de escucha o falta de asertividad, mis limitaciones físicas como dificultades para oír - sordera- (discapacidad auditiva), hambre, cansancio, sueño.

Barreras semánticas: ¿primero que es semántica? se refiere al significado que tienen las palabras, las frases y cosas que digo. Por ejemplo puedo observar que una palabra tiene varios significados.

Las barreras semánticas se refieren entonces a todas aquellas dificultades que tenemos para entendernos con otras personas, por las palabras o frases que utilizamos. Las personas del sur del país de los departamentos de Cauca y Nariño, tienen expresiones frente al frío como **achichay** y al calor o quemazón **achichucas**, si yo no me encuentro familiarizado con estas palabras, al escucharlas no podré entender lo que me dicen.

En varias ocasiones sucede que llegan los técnicos de la Federación o de las Umatas y me hacen preguntas sobre mis cultivos y manejo de la finca, cuando yo les explico ellos se quedan sin entender muchos términos y por esto preguntan qué significan.

Si no conocemos estas barreras y no tratamos de superarlas pueden presentarse fallas enormes en la comunicación. Por ejemplo: al no entender una fórmula médica puedo tomar más medicamento del necesario, al no entender una instrucción de los manuales de la Federación, puedo podar en otra época, o utilizar menos abono del requerido con las correspondientes consecuencias de enfermedad o pérdida del cultivo.

Doy un ejemplo: _____

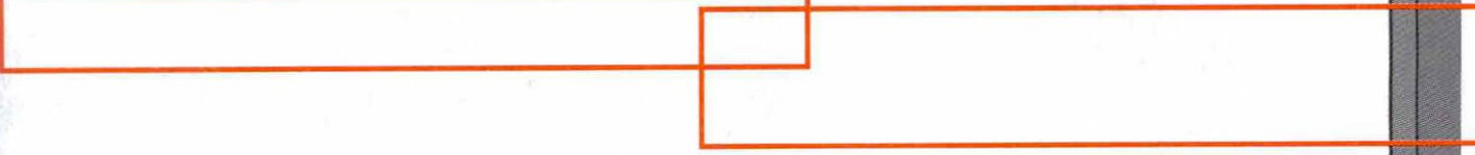
REFLEXIONO Y CONCLUYO

Para tener una adecuada comunicación y llegar al diálogo, con solución adecuada de los conflictos, debo:

- Observar, mirar, descubrir
- Preguntar y reflexionar
- Explorar mutuamente
- Buscar el significado de las cosas, de las palabras, de las frases
- Entender y comprender al otro
- Apreciar las diferencias
- Crear con cada persona un espacio propio
- Tener responsabilidad, asertividad
- Continuar con el proceso a pesar de las dificultades
- Tener actitud de escucha
- Retroalimentar constantemente

Con mi grupo de estudio evaluamos las diferentes barreras en la comunicación que se nos presentan a diario, elaboramos estrategias para superarlas.

ESCRIBO MIS CONCLUSIONES.



FELICITACIONES, ACABAS DE ADQUIRIR HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN Y LA ASERTIVIDAD

PREGUNTAS Y COMENTARIOS PARA COMPARTIR CON MI GRUPO

En el encuentro grupal con mi profesor y compañeros de curso, manifestaré los siguientes comentarios importantes para mí y las dudas que se me presentaron.

BIBLIOGRAFÍA

ARANGO ARCILA, María Elena. Documento: Comunicación efectiva, procesos de comunicación para la salud y el trabajo. Suratep. Medellín 1998.

ESTRADA RODRIGUEZ, Mauro. Relaciones humanas. Serie capacitación integral. Editorial Manual moderno, S.A. De C.V. México 1995.

AISENSEN, KOGAN. Aida. Resolución de conflictos: un enfoque psicosociológico. México. Fondo de Cultura Económica. 2000.

BETANCURT. G, Fabiola y col. Estrategias para el manejo del conflicto y la negociación. Suratep. Medellín, 1999.

NARAINÉ, Gayatri y Cols. Valores para vivir. Una Guía práctica. Asociación Brama Kumaris. España. 1996.

RÍOS. M, José Noe. Cómo negociar a partir de la importancia del otro. Bogotá. Editorial planeta, 1997.

VITOLA. B, Álvaro y Cols. Formación en la afectividad. Acodesi, Educar Editores. Colombia 1997

