Ficha:	**2166353**	**Programa**	Gestión Logística
Instructor:	ANDRES F. MILLER		
Mes:	Septiembre-Octubre		
Días de formación	Miércoles		
Actividad:	FORMACION SICRONICA ESTRATEGIA DIDACTICA MÁS SER		

Fecha del encuentro:

16 de Septiembre

Evidencia: Se realiza el inicio de la formación el día 15 de octubre abordado el autorespeto entendiéndolo como comprender las propias necesidades y valorarlas para satisfacerlas; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que lo lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma.

TEMARIO TRATADO:

Autorespeto

El autorespeto es entender las propias necesidades y valorarlas para satisfacerlas; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que lo lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma. "La autoestima es silencioso respeto por uno mismo" (Elkins). Solo en la medida de este auto respeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, no juzgará ni culpará; se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

Todos tienen actitudes buenas y no tan buenas, debilidades y fortalezas. Ningún ser humano es perfecto. "Siempre habrá alguien mejor o peor que yo" por eso no es positivo hacer comparaciones, juzgar, ni juzgarse. Se puede mejorar e ir transformando lo que se quiere, pero "el que soy así como soy merece todo mi respeto". No se es mejor o peor, tan sólo se es diferente. Debe valorizarse el aquí y ahora. No se debe esperar a respetarse cuando se sea mejor.

La necesidad del respeto a uno mismo es única e ineludible. Este tipo de preguntas son inherentes a nuestra existencia y humanidad: ¿Qué tipo de persona me gustaría ser? ¿Qué principios deberían guiar mi vida? ¿Qué valores merece la pena que siga? Digo: "Inherente a nuestra existencia" porque una preocupación por lo bueno o lo malo no es solamente el producto de un condicionamiento social. Una preocupación ética o moral surge naturalmente desde los primeros momentos de nuestro desarrollo, igual que las demás habilidades intelectuales que podamos desarrollar y los progresos que hagamos en el curso normal de nuestra maduración. Cuando valoramos nuestras propias actividades, inevitablemente, nuestras actitudes morales forman parte de nuestro contexto implícito.

Es imposible escapar del ámbito de los valores y de los juicios de valor porque son propios de la vida misma. "Bueno para mí" o "malo para mí" significan en última instancia: "para mi vida y mi bienestar" o "contra ambos". Además, y es esencial para la comprensión de la autoestima, *no podemos estar exentos del ámbito de los valores y de los juicios de valor*. No podemos permanecer indiferentes al significado moral de nuestras acciones, aunque podamos intentarlo o finjamos estarlo. De algún modo, el significado de su valor se registra inevitablemente en la pisque, y deja sentimientos positivos o negativos acerca de uno mismo.

Todo el mundo se juzga a sí mismo de algún modo, independientemente de que los valores con los que nos juzgamos de forma explícita o implícita sean conscientes o estén en el subconsciente, sean racionales o irracionales, a favor de la vida o amenazándola. El respeto a uno mismo sufre cuando fracasamos al satisfacer ese estándar, cuando hay un vacío entre los ideales y la práctica. Por tanto, la integridad personal está íntimamente relacionada con el aspecto moral de la autoestima. Para la realización óptima de nuestras posibilidades, necesitamos confiar en

nosotros mismos y necesitamos admirarnos, y la confianza y la admiración necesitan estar asentadas en la realidad y no ser producto de la fantasía y de la desilusión personal[3].

Vivir de un modo auténtico

Las mentiras más devastadoras para nuestra autoestima no son tanto las que *decimos* como las que *vivimos*. Vivimos en una mentira cuando desfiguramos la realidad de nuestra experiencia o la verdad de nuestro ser. Así, vivo una mentira cuando finjo un amor que no siento; cuando simulo una indiferencia que no siento; cuando me presento como más de lo que soy, o como menos de lo que soy; cuando digo que estoy irritado y lo cierto es que tengo miedo, cuando me muestro indefenso y lo cierto es que soy un manipulador; cuando niego y oculto mi entusiasmo por la vida; cuando finjo una ceguera que niega mi comprensión; cuando pretendo poseer una información que no tengo; cuando me río y en realidad necesito llorar; cuando paso un tiempo innecesario con gente que no me gusta; cuando me presento como la personificación de valores que no siento, ni poseo; cuando soy amable con todos menos con las personas que digo amar; cuando me adhiero falsamente a ciertas creencias para gozar de aceptación; cuando finjo modestia; cuando finjo arrogancia; cuando permito que mi silencio implique asentimiento con respecto a convicciones que no comparto; cuando digo que admiro a una clase de persona pero duermo siempre con otra. La buena autoestima exige coherencia, lo cual significa que el sí mismo interior y el sí mismo que se ofrece al mundo deben concordar.

La honestidad consiste en respetar la diferencia entre lo real y lo irreal, y no en buscar la adquisición de valores mediante el falseamiento de la realidad. Ni la consecución de objetivos pretendiendo que la verdad sea distinta de lo que es. Cuando intentamos vivir de una manera poco auténtica, siempre somos nuestra primera víctima, ya que, en definitiva, el fraude va dirigido contra nosotros mismos.

ACTIVIDAD REALIZADA:

CAJA DE HERRAMIENTAS MAS SER.

El hombre y la mujer ideal

OBJETIVO
Reconocer prejuicios sociales por parte de los aprendices para generar una mejor convivencia entre hombres y mujeres.

AMBIENTE DE APRENDIZAJE
Espacio abierto o cerrado

RECURSOS
Marcadores, colores, cartulina grande

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
1. Se dividen los aprendices en grupos de 4 ó 5 personas según sea conveniente y dependiendo del tamaño del grupo

2. Se entrega un paquete de materiales a cada grupo (Marcadores, colores, cartulina)

3. Se orienta sobre la división de la cartulina en dos, al lado izquierdo de la catulina deben dibujar acciones o actividades que realicen las mujeres y en el lado derecho de la cartulina deben dibujar acciones o actividades que realicen los hombres en un tiempo estimado según cada instructor

4. Al finalizar el trabajo cada grupo expone lo que expresó con sus dibujos y se discute sobre ello (casi siempre dibujan a las mujeres en casa, cocinando, regando las matas, cuidando sus hijos y los hombres en actividades que requieren fuerza, la idea es conversar sobre esto).

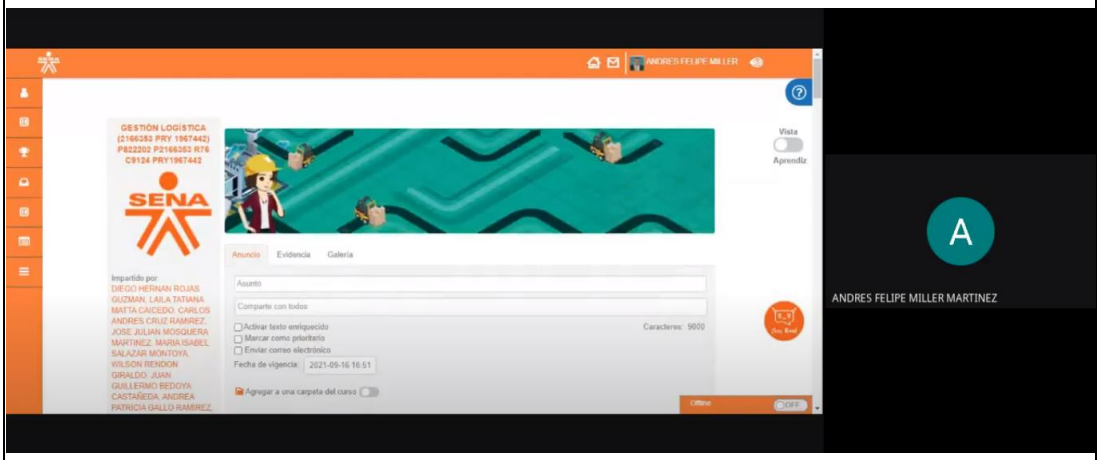
OBSERVACIONES ADICIONALES
"La actividad pretende transformar el ideal de mujer y hombre que se ha adquirido durante años, ya que ha ido cambiando según la actualidad y la necesidad que el sistema económico, pero se continúa con estereotipos.
Importante si hay salida de las sedes, avisarle vía correo electrónico, mínimo 3 días hábiles antes a coordinación y a la persona de Salud en Bienestar sobre las salidas pedagógicas para que se active la PÓLIZA para que todos (aprendices e instructores) estén asegurados en caso de cualquier emergencia"

HABILIDADES BLANDAS							
Adaptabilidad	◯	Comunicación efectiva	◯	Inteligencia emocional	◯	Responsabilidad	◯
Autonomía	◯	Creatividad	(X)	Liderazgo	(X)	Responsabilidad social	◯
Capacidad de concentración	◯	Flexibilidad	◯	Pensamiento crítico	◯	Sociabilidad	◯
Capacidad de organización	◯	Fuerza de voluntad y esfuerzo	◯	Productividad	◯	Trabajo en equipo	(X)
Colaboración	◯	Iniciativa	◯	Resiliencia	◯	Hábitos saludables	◯
Competencia intercultural	◯	Innovación	◯	Resolución de problemas	(X)	Emprendimiento	◯

DIMENSIONES							
AFECTIVA	◯	COGNITIVA	◯	COMUNICATIVA	◯	CORPORAL	◯
ÉTICA	◯	SOCIO-POLÍTICA	◯	ESTÉTICA	(X)	ESPIRITUAL	◯



CAPTURA DE PANTALLA DE LA FORMACIÓN



Fecha del encuentro:	**TEMARIO TRATADO:**
23 Septiembre **Evidencia:** Se realiza la sesión abordando un acercamiento a la definición de la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad.	# Autoevaluación *El sentirse devaluado e indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos* C. Rogers Autoevaluación es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad. Poco a poco vamos a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio. La autoevaluación requiere estar consciente de sí mismo. El doctor Elkins dice: "El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer". Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí misma y para los demás. El "darse cuenta", según la teoría de *Gestalt*, es prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; "darse cuenta" de lo que está pasando en ese momento y a su alrededor, cómo y qué se percibe, qué siente y cómo queda consigo mismo con la decisión que está tomando. Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: "somos los arquitectos de nuestro propio destino", "los escultores de nuestra más importante cultura". **Trascendencia** El primer paso para trascender es compartir en forma profunda el ser y el amor, ir más allá de sí mismo, conectarse al yo profundo del otro y de los demás. Desarrollar la creatividad y la imaginación lleva a la persona a una plena expresión de ella misma en el aquí y el ahora, sea cual fuere su actividad, y a vivir en mayor salud, felicidad y auto expresión. El comprometerse con una causa, momento, idea misión, con algo que perdure a través de los años; añade a la persona parte de algo que le sobrevivirá, que estará viviendo más allá de él; por ejemplo, cuando escribe un poema que alguien pueda leer un siglo después de su muerte, cuando colabora con un grupo, ya sea familia, sociedad, comunidad, institución, etc. Es cuando la persona trasciende. El acto de trascender da un nuevo significado a la vida y éste, a su vez, impulsa a lograr niveles más altos de proyección positiva. En el tema de la autoestima, trascenderse es la transformación y expansión de sí mismo. "El hombre no es solo cuerpo material sino que está constituido por algo que trasciende a los sentidos, a las dimensiones físicas del espacio y el tiempo. El pecado más grande es la ignorancia de la conciencia, de esa conciencia de horizonte limitado que tiene en él y frente a él. Esta inconsciencia es la fuente de todos los males que el hombre sufre" (Raúl Gutiérrez Saenza). Como ejemplo se podría citar a una oruga; se va liberando de su antigua forma hasta que se convierte en una bella mariposa.

ACTIVIDAD REALIZADA:

Capacidad de asombro

OBJETIVO
Fortalecer habilidades argumentativas, reflexivas y de autoevaluación en los aprendices con el fin de que desarrollen mejores relaciones sociales.

AMBIENTE DE APRENDIZAJE
En sede o espacio abierto

RECURSOS
Hoja de papel, lápiz y lapicero

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
"Se solicita a los aprendices que se ubiquen en círculo y se va haciendo la lectura DEJARNOS ASOMBRAR bien sea por parte del instructor a todo el grupo, también puede ser por parejas o rotándola entre los aprendices y por párrafos se va realizando la correspondiente reflexión.

DEJARNOS ASOMBRAR

"Hemos ido perdiendo la capacidad de asombro ante las cosas, la posibilidad de maravillarnos de nuestro entorno; de mirarnos a nosotros mismos y sorprendernos. Y esto sucede porque tal vez, nos han cambiado lo fundamental por lo superficial, nos han entretenido con lo pasajero olvidando lo esencial. ¡Cuántas veces se vive sin sentido, sin conciencia, sin apasionamiento de la vida a expensas de lo que a nuestro alrededor pasa, resguardados en la mediocridad, o en la imitación de actos que fingen nuestra identidad! Nuestra tarea, entonces, consiste en atrevernos como resultado mismo de madurez: en enfrentar y afrontar la realidad de manera objetiva y de cara a la verdad; con la fuerza suficiente de los argumentos que desnudan las falacias que nos imponen, pues la admiración y el asombro ante lo existente dan lugar no sólo al conocimiento, sino también, al sentido extraordinario de vivir.
No se trata sólo de acceder a ciertas verdades y captar además su conexión, sino adquirir sobre cada una de ellas el mejor conocimiento posible; y esto obliga a una revisión permanente de lo que somos, pensamos y sentimos; a un proceso de interrogación cada vez más exigente, más radical y más profundo; por eso la disposición al diálogo con quienes piensan de otro modo, suele ser indicio de una madurez moral; mientras que el deseo de "poseer" como definitiva ciertas verdades, hurtándolas al examen crítico, supone una renuncia implícita de nuestra naturaleza humana. Cuando se "encierra la verdad como propiedad personal", el encuentro se convierte en un monólogo porque se desconoce el diálogo como condición existencial.
En todo gesto que se expresa, en toda actitud que se evoca, en toda palabra que se pronuncia, subyace consciente o inconscientemente una intencionalidad humana y por ende desde lo ético, una manera de entender al otro como persona, una forma de representar la realidad, una intencionalidad del saber, una concepción del hombre, una visión del mundo, una propuesta de conocimiento que se evidencia en las acciones humanas de nuestra vida.
Ser coherente en nuestro ejercicio de pensamiento, interactuar con el otro en ideas distintas, rebatir al amigo no desde las emociones sino desde la argumentación; tomar posición por convicción personal y no por intereses de grupo, construir espacios donde se debate los conceptos, aportar desde la diferencia sin imponer o atropellar y asumir las situaciones con niveles de responsabilidad y conciencia son entre otras cosas, actitudes éticas que forjan un líder un ser humano.
Estamos inmersos en una sociedad que ha ido perdiendo la conciencia del otro como ser humano. Un mundo que ha ido "cambalacheando" las exigencias fundamentales de la vida para entretenerse... Y cuando posibilitamos que se desplace la persona humana, en nuestros hogares o en nuestros sitios de trabajo, por la relatividad de las cosas, del dinero, del placer o de intereses mezquinos; por más eficientes o líderes que parezcamos, hemos perdido el horizonte ético como exigencia fundamental en nuestras acciones y principios.
El verdadero líder no confunde las metas por perfeccionar los medios; no impone las reglas sin un diálogo que las autorice; no permite verdades a medias, cayendo en la mediocridad; no se lamenta tanto por lo que sucede sin antes haber construido algo para mejorar; por ende, es importante convertir en hechos las tareas.

Posterior a la lectura, se dan 30 minutos a los aprendices para elaborar el siguiente taller de manera individual:
1. A partir de la lectura, escribe una pregunta para alguien del grupo
2. ¿Qué debes revaluar en tu vida personal y profesional para mejorar?
3. ¿Cuales alternativas de ""asombro"" deseas empezar para sorprender a los demás?
4. ¿Qué aptitudes y actitudes hacen parte de tu identidad?
5. ¿ Qué expectativas tienes frente a la estrategia MAS SER?

OBSERVACIONES ADICIONALES
"Si la formación es por medio de herramientas tecnológicas se hace la lectura por parte del instructor proyectándola en pantalla o se envía previamente a los aprendices, posteriormente se da el espacio para realizar el taller y se socializa durante la sesión.

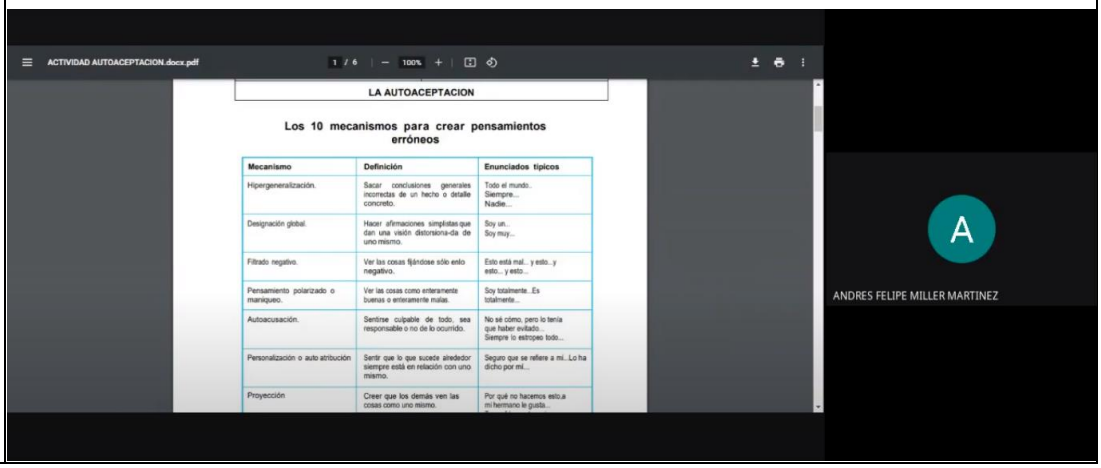
Importante si hay salida de las sedes, avisarle vía correo electrónico, mínimo 3 días hábiles antes a coordinación y a la persona de Salud en Bienestar sobre las salidas pedagógicas para que se active la PÓLIZA para que todos (aprendices e instructores) estén asegurados en caso de cualquier emergencia"



HABILIDADES BLANDAS							
Adaptabilidad	◯	Comunicación efectiva	◯	Inteligencia emocional	◯	Responsabilidad	◯
Autonomía	(X)	Creatividad	◯	Liderazgo	(X)	Responsabilidad social	◯
Capacidad de concentración	◯	Flexibilidad	◯	Pensamiento crítico	◯	Sociabilidad	(X)
Capacidad de organización	◯	Fuerza de voluntad y esfuerzo	◯	Productividad	◯	Trabajo en equipo	(X)
Colaboración	◯	Iniciativa	◯	Resiliencia	◯	Hábitos saludables	◯
Competencia intercultural	◯	Innovación	◯	Resolución de problemas	◯	Emprendimiento	◯

DIMENSIONES							
AFECTIVA	(X)	COGNITIVA	(X)	COMUNICATIVA	(X)	CORPORAL	◯
ÉTICA	◯	SOCIO-POLÍTICA	◯	ESTÉTICA	◯	ESPIRITUAL	(X)

CAPTURA DE PANTALLA DE LA FORMACIÓN



Fecha del encuentro:	**TEMARIO TRATADO**
30 Septiembre **Evidencia:** Se realiza la socialización del tema abordado la autoestima. Se aborda de la siguiente perspectiva: 1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfren- tarnos a los desafíos básicos de la vida. 2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros es- fuerzos.	# Autoestima Entiendo por autoestima mucho más que ese sentido innato de nuestra valía personal que probablemente es un derecho humano de nacimiento, aquella chispa que los psicoterapeutas y los profesores se esfuerzan por estimular en las personas con las que trabajan. Esa chispa es la antesala de la autoestima. La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente: 1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. 2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad. Si confío en mi mente y en mi criterio, es más probable que me conduzca como un ser reflexivo, si ejercito mi capacidad de pensar y soy consciente de las actividades que emprendo, mi vida irá mejor. Esto refuerza la confianza en mi mente. Si desconfío de mi mente, lo más probable es que adopte una actitud pasiva, que sea menos consciente de lo que necesito ser en mis actividades, y menos persistente ante las dificultades. Cuando mis acciones tienen resultados desagradables o dolorosos, creo justificada la desconfianza en mi mente. Con una autoestima alta será más probable que me esfuerce ante las dificultades. Con una autoestima baja lo más probable es que renuncie a enfrentarme a las dificultades; o bien, que lo intente pero sin dar lo mejor de mí mismo. Las investigaciones muestran que las personas con una autoestima alta persisten en una tarea más que las personas con una autoestima baja. Si persevero, es más probable que obtenga más éxitos que fracasos que las personas con una autoestima baja. Si no, lo más probable es que tenga más fracasos que éxitos. En cualquier caso, el concepto de uno mismo saldrá reforzado. Si me respeto y exijo a los demás que me traten con respeto, me mostraré y comportaré de manera que aumente la probabilidad de que los demás respondan de forma apropiada. Cuando lo hagan, mi creencia inicial saldrá reforzada y confirmada. Si no me respeto a mí mismo y acepto la falta de respeto, el abuso, o acepto que los demás me exploten de forma natural, transmitiré inconscientemente este trato y algunas personas me tratarán de la misma forma. Si sucede esto y me resigno, el respeto a mí mismo se deteriorara todavía más. El valor de la autoestima radica en el hecho de que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros, compañeros, amigos, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada con un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La familia

La autoestima, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que éste nos brinde. En la violencia familiar las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado, la víctima es alguien al que maltratan sin que ésta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusada. Por otro lado, los victimarios compensan lo inferior que se sienten, maltratando y abusando, en este caso, de un familiar.

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez puede causar trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardíacos y alimentarios, problemas en la piel, depresiones, etc.), produciendo dificultades en sus vidas (conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conservar amigos, poco entendimiento con hijas e hijos).

Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño o niña cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, pide compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc. Estas actitudes se completan con otras totalmente opuestas, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rótulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada es adulta, transmitirá la humillación o el maltrato a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima. La principal imagen y más generalizada forma de violencia es el maltrato emocional. Hay muchas maneras pasa asustar a un niño y hacerlo sentir culpable e intimidado, sin recurrir a la violencia física. El niño o la niña se atormentan con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprenden a soportar el dolor en silencio.

La autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro. Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo. Cuando los padres quieren que sus hijos reaccionen como ellos desean, suelen compor-

tarse de maneras particulares. Estas maneras pueden ser:

Mártires

Controlan al niño haciéndolo responsable de su sufrimiento y culpable por todo lo que pueda querer o hacer que no le caiga bien a estos mártires, a quienes nada les viene bien, y recurre a quejas, reproches, lágrimas, amenazas, etc. Sus frases habituales suelen ser las siguientes:

-Ves como me sacrifico por ti y no te importa.
–Dejé todo para criarte y me lo pagas haciendo eso.
–¿En qué nos equivocamos que nos haces estas cosas?

Dictadores

Controlan al niño o niña atemorizándolo cuando hacen algo no autorizado, son estrictos y amenazantes para que se le obedezca y todo los enfurece. Condenado de manera inapelable al niño, con burlas, gritos, despliegue de poder y dominación. Sus frases usuales son parecidas a las siguientes:

–¿Cómo puedes ser tan estúpido/a? ¿Cómo no te das cuenta de las cosas?
–Te lo dije y ahora vas a ver lo que te va a pasar por no obedecer.
–Yo no tengo que darte explicaciones, lo haces porque te lo ordeno y punto.

A veces estos roles (mártir y dictador) se combinan, se alternan y agregan más confusión a los niños porque también van acompañados con demandas o manifestaciones de cariño. Y si un hijo llega a quejarse, a llorar o a reclamar por el trato que recibe puede volver a ser juzgado, culpado y descalificado. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros así van a ser los ingredientes que se incorporen a nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarlos con los demás. Esas voces quedan resonando dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos a nuestros hijos e hijas.

Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún mensaje o comunicación que culpabiliza, critica, acusa, insulta o reprocha es un buen estímulo para nadie. Y menos en la infancia, cuando no hay posibilidades de defenderse, protegerse o entender que es la impotencia y el desconocimiento de otras formas de trato lo que lleva a los padres y madres a asumir ese papel de mártir o de dictador.

Dimensiones de la autoestima

El orgullo, es el sentimiento de haber realizado algo bien. En la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo y del comportamiento de su yo. Hay dimensiones de la misma como son las siguientes:

Física: Sentirse atractivo

Social: Sentirse aceptado y perteneciendo a un grupo, ya sea empresarial, de servicio, etcétera.

Afectiva: Auto percepción de diferentes características de la personalidad.

Académica: Enfrentar con éxito los estudios, las carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales. Sentirse inteligente, creativo, constante.

Ética: Es la autorrealización de los valores y normas.

Importancia de la autoestima

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás. Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos que no se atribuye a una estima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Barreras de la autoestima

La mayoría de las veces, nuestras deficiencias están "enganchadas" a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente), que tienen relación con miembros de nuestra familia. Esto es lo que se llama *barreras de la autoestima*. Tales barreras, con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales. Me refiero a la culpa, al rencor, por lo que creemos que nos hicieron; miedo a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores; estados emocionales todos ellos, que bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.

El miedo, la dependencia y la culpa

Son las peores barreras con las que nos encontramos en nuestro camino de progreso, y tenemos que deshacerlas, desmontarlas, derribarlas. La responsabilidad es de cada uno de nosotros, ya no podemos seguir culpando a nada ni a nadie de lo que nos ocurre. Cualquier cosa que nos sucede en la vida, somos nosotros los únicos responsables. El miedo es un terrible enemigo que nos acecha, que nos impide actuar, que nos bloquea, ese enemigo que no es nada, tan solo miedo.

Pero, ¿miedo a qué?

Miedo al cambio, porque otro tipo de miedos reales o traumáticos tienen una solución mucho más concreta. El miedo al cambio, es mucho más traidor, dada su dificultad de identificarlo y derribarlo. Temor a perder el control de la situación, temor a no saber lo que va a ocurrir, temor a los retos, temor a no saber actuar correctamente, temor al fracaso, temor al éxito.

El miedo al éxito nos hace pensar que si cambiamos nos vamos a tener que enfrentar a situaciones nuevas, o a responsabilidades, o a tener que ser nosotros mismos. Es miedo a la acción, a la independencia, al compromiso. El miedo al éxito tiene en definitiva mucho que ver con la pereza, la negligencia, la parsimonia y la comodidad. La realidad de la vida está en lo más profundo de nosotros mismos, en un "lugar secreto" donde reside.

ACTIVIDAD DESARROLLADA

Me cuido y me acepto autoconcepto, autocuidado

OBJETIVO
Fortalecer la autoestima a través de un espacio de auto-reflexión, donde se fomenten las habilidades blandas: Liderazgo, Autonomía, Buena comunicación, Pensamiento crítico, Habilidades interpersonales, entre otras.

AMBIENTE DE APRENDIZAJE
Espacios abiertos o en ambiente de formación

RECURSOS
Marcadores y papel

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Es una actividad de trabajo reflexivo, que consiste en hacer que los aprendices trabajen por medio del auto concepto y el autocuidado, la aceptación, sus cualidades, el amor propio y el mejoramiento personal.

1. Se indica a los aprendices que en una hoja de papel hagan un esquema con la siguiente información:

a. Aspectos físicos que me agradan.

b. Aspectos físicos que no me agradan.

c. Cualidades

d. Aspectos por mejorar

2. Se socializa la actividad de manera VOLUNTARIA por aquellos aprendices que así lo deseen y el instructor les realiza retroalimentación positiva

3. Cierre: finalmente se realiza un análisis socializando las habilidades que se fortalecieron durante la actividad y se hace un reforzamiento positivo frente al autoconcepto y la autoaceptación.

4. Se recopilan las evidencias que deben presentar al instructor según las indicaciones dadas por el mismo (fotografías, videos, relatos, historias etc).

HABILIDADES BLANDAS

Adaptabilidad ◯	Comunicación efectiva (X)	Inteligencia emocional ◯	Responsabilidad ◯
Autonomía (X)	Creatividad ◯	Liderazgo ◯	Responsabilidad social ◯
Capacidad de concentración ◯	Flexibilidad ◯	Pensamiento crítico ◯	Sociabilidad ◯
Capacidad de organización ◯	Fuerza de voluntad y esfuerzo ◯	Productividad ◯	Trabajo en equipo ◯
Colaboración ◯	Iniciativa ◯	Resiliencia ◯	Hábitos saludables ◯
Competencia intercultural ◯	Innovación ◯	Resolución de problemas ◯	Emprendimiento ◯

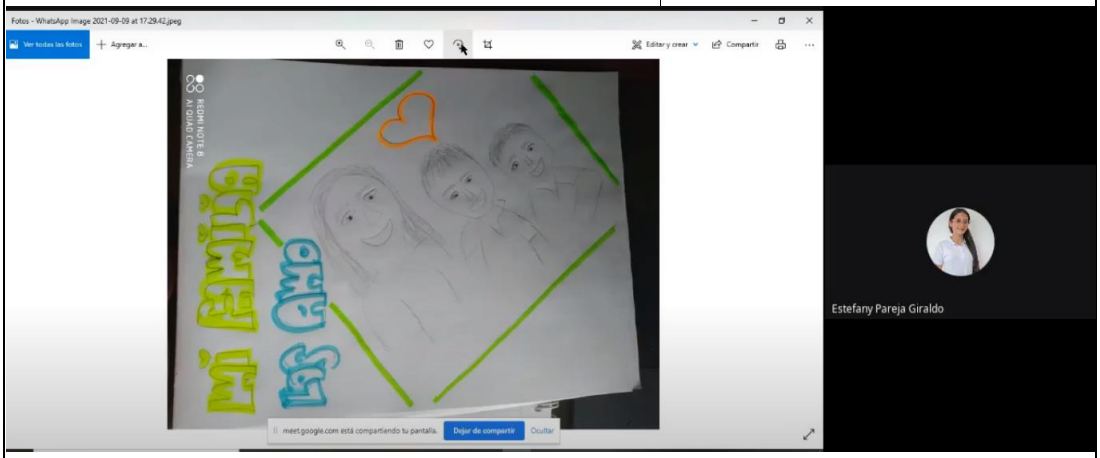
DIMENSIONES

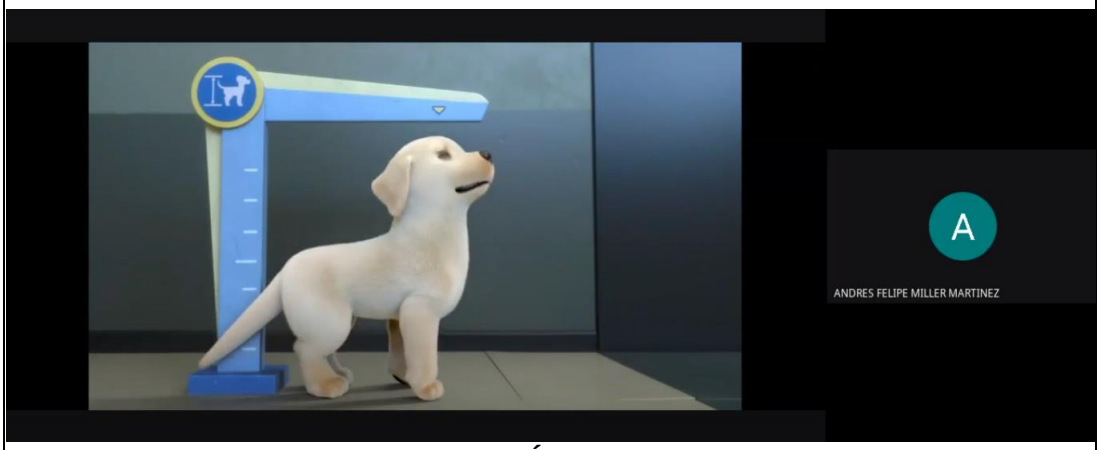
AFECTIVA (X)	COGNITIVA ◯	COMUNICATIVA ◯	CORPORAL ◯
ÉTICA ◯	SOCIO-POLÍTICA ◯	ESTÉTICA ◯	ESPIRITUAL ◯

OBSERVACIONES ADICIONALES
Importante avisarle vía correo electrónico, mínimo 3 días hábiles antes a coordinación y a la persona de Salud en Bienestar sobre las salidas pedagógicas para que se active la PÓLIZA para que todos (aprendices e instructores) estén asegurados en caso de cualquier emergencia.



CAPTURA DE PANTALLA DE LA FORMACION:



Fecha del encuentro: 13 Octubre **Evidencia:** En la sesión del 13 de octubre se aborda el tema del Agenciamiento social, destacando su importancia y su necesidad.	**TEMARIO TRATADO** **AGENCIAMIENTO SOCIAL** Se utiliza el formato dedicado para realizar el análisis de la realidad social del aprendizaje y de qué maneras puede ser intervenida/abordada. **ACTIVIDAD REALIZADA** **Cuento libre entre todos** **OBJETIVO** Incentivar la creatividad en los Aprendices generando espacios, donde se pongan de acuerdo para crear una historia con los cuatro elementos fundamentales de la misma. **AMBIENTE DE APRENDIZAJE** Virtual o Físico en un aula de aprendizaje. **RECURSOS** Imaginación **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** La presente actividad permite el fortalecimiento de habilidades comunicativas, la reflexión e interiorización de diferentes temas que ayuden al Aprendiz a fortalecer su Ser, en esta actividad no hay equipos y todos los Aprendices participan de forma individual apuntando al resultado final que es la creación de la historia que es 100% improvisada, además de esto, la intervención de los Aprendices no debe superar los dos minutos (depende del número de Aprendices). La actividad se describe a continuación: El instructor presenta la actividad, donde explica que el grupo debe crear una historia, si se quiere el instructor puede poner ciertos parámetros para la historia, algo como: la historia debe tener máximo 3 personajes, la historia se debe desarrollar en los años 70, el personaje principal debe ser un perro, etc., tiene que existir un inicio; conflicto y un desenlace. De ahí los Aprendices se deben poner de acuerdo quien inicia con el ejercicio, y al terminar su intervención, el Aprendiz que inició escoge a la siguiente persona que va a seguir con la correspondiente historia, todos deben participar, incluso la personas o las personas que están escribiendo la historia, como todos están escuchando la historia en tiempo real entonces cualquier persona, inclusive el instructor puede ser escogido para la creación de la historia, además deben escribir la historia que van creando para así al final poder leerla y ver qué casos se presentaron en la historia, los casos pueden variar, en el sentido de algún Aprendiz que no participe, o alguno que no esté pendiente de la historia, o que no se sigan las instrucciones del instructor y debatirlos en formación, recuerde que se debe dejar un tiempo prudente para el cierre de la actividad, así que la actividad se organiza en tiempo dependiendo el número de Aprendices de la ficha. **OBSERVACIONES ADICIONALES** Una historia crearás donde el autor vos serás y con mucha creatividad los personajes vida cobrarán. Entremos en este mundo maravilloso de la imaginación y donde la nada dejará de existir para volverse ficción... **HABILIDADES BLANDAS** Adaptabilidad ○ Comunicación efectiva (X) Inteligencia emocional ○ Responsabilidad ○ Autonomía ○ Creatividad (X) Liderazgo (X) Responsabilidad social ○ Capacidad de concentración ○ Flexibilidad ○ Pensamiento crítico ○ Sociabilidad ○ Capacidad de organización (X) Fuerza de voluntad y esfuerzo ○ Productividad ○ Trabajo en equipo (X) Colaboración ○ Iniciativa ○ Resiliencia ○ Hábitos saludables ○ Competencia intercultural ○ Innovación ○ Resolución de problemas ○ Emprendimiento ○ **DIMENSIONES** AFECTIVA ○ COGNITIVA ○ COMUNICATIVA (X) CORPORAL ○ ÉTICA ○ SOCIO-POLÍTICA ○ ESTÉTICA ○ ESPIRITUAL ○  **CAPTURA DE PANTALLA DE LA FORMACION:**  **ENLACE USADO PARA LA FORMACIÓN:** meet.google.com/vve-iyat-iaf