

Capacidades y competencias para la vida

Orientación ética

UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

P. Hernando M. Gálvez Arango S.J.
Director Nacional

Víctor Murillo Urraca.
Director Ejecutivo Nacional

Jaime Benjumea Pamplona
Coordinador General del Proyecto

Víctor Martínez Ruiz
Autor

María Fernanda Vinuesa
Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.
Impresión

Módulo de Orientación Ética
ISBN: 978-958-8365-43-5

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajo sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39
Teléfono 3209360
Fax 2458416
Página web: www.feyalegria.org/colombia
E-mail: dinral@feyalegria.org.co

Primera edición (2009)
Realizado con el apoyo de Alboan y
la Diputación Foral de Bizcaia

Impreso en Bogotá, Colombia. Enero 2013.

Contenido

PRESENTACIÓN	8
INSTRUCTIVO METODOLÓGICO	13
NUESTRO PUNTO DE PARTIDA	17
1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?	17
2. ¿Cómo estamos?	22
3. Nuestro compromiso con el aprendizaje	24
UNIDAD 1. EL DESAFÍO DE HACERNOS HUMANOS	29
1. Presentación	31
2. Conocemos, practicamos y aprendemos	31
3. Glosario	58
4. Aprendamos más	61
UNIDAD 2. SABER VIVIR CON LOS DEMÁS	65
1. Presentación	67
2. Conocemos, practicamos y aprendemos	68
3. Glosario	99
4. Aprendamos más	103
UNIDAD 3. CONSTRUYENDO EL SUEÑO DE UN MUNDO MEJOR	107
1. Presentación	109
2. Conocemos, practicamos y aprendemos	109
3. Glosario	140
4. Aprendamos más	142
AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA	145

Contenido

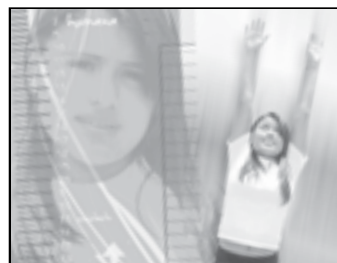
Unidad uno

**Competencias
Laborales
Generales**

Actividad 1/ Pág.33



Actividad 2/ Pág.43



Actividad 3/ Pág.51



Comportamiento
asertivo


Concepto relacionado




Es imposible hacernos humanos sin entrar en relación con las demás personas, nuestra competencia de orientación ética tiene muchas ventanas abiertas al encuentro con los otros y las otras; somos seres humanos con los demás y para los demás, somos seres para la convivencia y allí es donde nace una necesaria tensión entre nuestros intereses y los intereses de los demás, entre nuestro bien y el bien común que no siempre están en armonía.

Quizás hemos escuchado que nuestros derechos llegan hasta donde comienzan los de los demás, sin embargo, lo que poco hemos oído es que los derechos de las otras personas también llegan hasta donde empiezan los nuestros. ¿Tenemos la capacidad para manejar tal tensión? Ese es el propósito de nuestro siguiente trabajo.

La asertividad es un tipo de comportamiento que consiste en afirmar los derechos legítimos, de cada una de las partes, sin violar o trasgredir a los demás, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás; hablan fluidamente, con seguridad, expresan sus sentimientos, se defienden sin agredir a los demás, son honestas; capaces de hablar de sus propios gustos e intereses. Tienen la capacidad de discrepar y de disentir abiertamente, piden aclaraciones cuando es necesario, saben decir “no” y reconocen sus errores. No se sienten inferiores ni superiores a los demás, viven satisfechos con sus relaciones y tienen respeto por sí mismos. Manejan un buen control emocional. La persona asertiva se siente libre para revelar su interioridad; es capaz de comunicarse con gente de todos los niveles en forma abierta, directa, y apropiada; actúa en forma respetuosa y se orienta activamente hacia la vida (BRAVO, A. 2003)⁷.

Las principales características de un comportamiento asertivo son:


-  Ejercicio de la libertad personal: afirmamos nuestra autonomía para expresarnos o comportarnos desde nuestras convicciones personales, sin renunciar a ellas.

-  Comportamiento respetuoso: dado que así como hacemos valer nuestros derechos también reconocemos los derechos que tienen los demás, el respeto nos lleva a ser conscientes de los límites de nuestras decisiones y acciones, así como los límites de las acciones y decisiones de los demás con respecto a nosotros.
-  Conciencia de equidad: es decir que somos iguales en dignidad, iguales frente a los Derechos Humanos a pesar de nuestras diferencias sociales.
-  Capacidad de diferenciar entre comportamiento agresivo, sumiso y asertivo. La persona que adopta un comportamiento sumiso renuncia a sí a favor del otro, son más importantes las necesidades, deseos, opiniones, etc., de los demás, aunque esto implique un atropello a sí mismo; sólo procura el bienestar del otro en contra del propio. Todo lo contrario es el comportamiento agresivo, aquí no importan las necesidades, intereses u opiniones de los otros, sólo vale lo propio, genera situaciones donde atropella a los demás vulnerando sus derechos. Por otra parte el comportamiento asertivo permite la defensa de los derechos sin perjudicar a los demás con disposición al diálogo y la reflexión.

Algunas veces por desconocimiento de nuestros derechos, por la cultura de donde venimos o por factores personales (inseguridad, timidez, entre otros), dejamos a un lado la defensa de nuestros derechos y adoptamos una posición sumisa, pasiva, permitiendo que otras personas nos agredan o saquen ventaja de nosotros/as. Otras veces, podemos adoptar un comportamiento agresivo, dominante y persiguiendo nuestros intereses podemos desconocer los derechos de los demás. Apropiarnos de un comportamiento asertivo no deja víctimas ni victimarios en la convivencia social sino, por el contrario, fortalece las capacidades humanas para el diálogo, el trabajo común y la justicia.





El mundo laboral no es ajeno a la anterior reflexión. La empresa productiva, el comercio, las relaciones que se tejen entorno al trabajo, también son escenario de ciudadanía y, por lo mismo, espacio para ejercitar nuestros comportamientos asertivos. Puede ocurrir que algunos colegas o jefes se relacionen con nosotros pretendiendo desconocer nuestra dignidad o que en algún momento nos encontremos tentados a ignorar los derechos de otras personas por supuestas justificadas razones, en tales circunstancias la asertividad puede salvar la humanidad de unos y otros. De la misma manera, cuando cometemos un error y lo aceptamos, o cuando alguien alcanza un logro significativo y proponemos un reconocimiento público, la asertividad se constituye en una gran herramienta para el mejoramiento del clima laboral.

Objetivo de la actividad

-  Fortalecer la asertividad como comportamiento clave para promover el ejercicio de los Derechos Humanos.





7. BRAVO HERNÁNDEZ, Amanda y MARTÍNEZ RUÍZ, Víctor. Aprendiendo a Relacionarnos Asertivamente: Colombia, Líneas creativas, 2003.

Evidencias de aprendizaje









-  Ficha de reflexión personal.
-  Cartelera de la balanza de la asertividad.
-  Ficha de reflexión colectiva.
-  Necesidades personales para fortalecer nuestro comportamiento asertivo.

Duración de la actividad



La actividad está diseñada para 120 minutos de trabajo distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para presentar la actividad y dar instrucciones.
-  15 minutos para la lectura y reflexión individual.
-  60 minutos para el desarrollo de la actividad.
-  35 minutos de reflexión sobre los aprendizajes.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas de papel block
-  Pliegos de papel periódico
-  Marcadores
-  Colores
-  Témperas
-  Pinceles
-  Copias ficha de reflexión personal
-  Copias fichas de reflexión colectivas

Instrucciones de la actividad



-  Leemos con atención el concepto asertividad descrito anteriormente en el concepto relacionado.
-  Una vez leído el texto en la ficha de reflexión personal respondemos a la siguiente pregunta de manera individual sobre nuestro estilo de comportamiento ante situaciones que representan conflicto en nuestra vida familiar, escolar y entre amigos:

¿CUÁLES son las situaciones de conflicto que se presentan en la familia, en el colegio, en el grupo de amigos y en el mundo laboral?

¿CUÁLES son los comportamientos asumidos en cada uno de ellos?



Una vez finalizado compartimos las respuestas y archivamos la ficha en el portafolio de evidencias.

-  Dividimos el aula de clase en dos grandes grupos: el grupo de la derecha y el grupo de la izquierda. Cada lado tendrá como tarea retomar el resultado de la respuesta dada a la pregunta anterior, clasificando las situaciones según el comportamiento asumido: agresivo, pasivo o asertivo. Al interior del grupo se nombran comisiones encargadas de recopilar la información según cada comportamiento.
-  Organizamos la información recopilada en la balanza de la asertividad, así: al lado derecho ubicamos todas las frases que señalan comportamientos asertivos y en el lado izquierdo los comportamientos pasivos y agresivos.

balanza
asertividad



- Definimos cómo está nuestra balanza de la asertividad, así: a cada situación de asertividad identificada le damos un valor de 50 gramos; y a cada situación de pasividad o agresividad un valor de 25 gramos. Una vez definimos el valor de cada lado de nuestra balanza la dibujamos en un pliego de papel periódico.
- Exponemos nuestras balanzas y empezamos la transformación de los comportamientos pasivos y agresivos en asertivos. Definimos al azar el grupo que empieza, quien empieza lee una situación que el grupo contrario debe resolver y transformar en asertividad, por cada acierto se agregan 50 gramos al lado de la asertividad.
- Cerramos la actividad de la balanza identificando las condiciones personales que facilitan y dificultan la transformación de los comportamientos pasivos y agresivos en asertivos.
- Mediante un ejercicio de reflexión colectiva nos preguntamos:

COLECTIVA

REFLEXIÓN

¿CÓMO podemos transformar nuestros comportamientos pasivos y agresivos en asertivos?

¿QUÉ necesitamos para lograr esta transformación?



Registramos en la ficha de reflexión colectiva del portafolio de evidencias.

- A nivel individual recordamos aquellas situaciones de conflicto que vivimos a diario en la familia, colegio, con amigos. Luego, hacemos una lista de lo que necesitamos para fortalecer nuestro comportamiento asertivo.

Para concluir, los ciudadanos somos personas asertivas pues nos reconocemos protagonistas de nuestra historia, con una palabra, una voluntad y una acción única e irremplazable. Nos reconocemos sujetos de derechos, con el poder de incidir en lo público y con la responsabilidad de velar por la justicia. El desafío de hacernos humanos implica asumir el desafío de salir de nuestro individualismo para reconocer el valor de los demás y aprender de ellos, pero así mismo el desafío de hacer respetar nuestra mismidad, nuestro valor. Consideramos la importancia de la

escucha y del diálogo en la construcción social, discutimos sobre algunos obstáculos para lograr una “comunicación asertiva” en nuestros distintos escenarios: familia, institución educativa y comunidad.

Ser asertivos ayuda en el ámbito laboral a ser claros en todas las relaciones. Por un lado, ser vistos y tratados con respeto, pero a la vez, construir tejido social haciendo que los demás se sientan reconocidos en su dignidad y valor. Las relaciones asertivas son la experiencia primera de la justicia. Socializamos algunas situaciones cotidianas en las que hemos sabido ser asertivos y las relacionamos con posibles situaciones que se nos pueden presentar en el mundo del trabajo.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Para finalizar compartimos:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Qué aprendimos?
- ¿Para qué nos sirve lo que hicimos?

