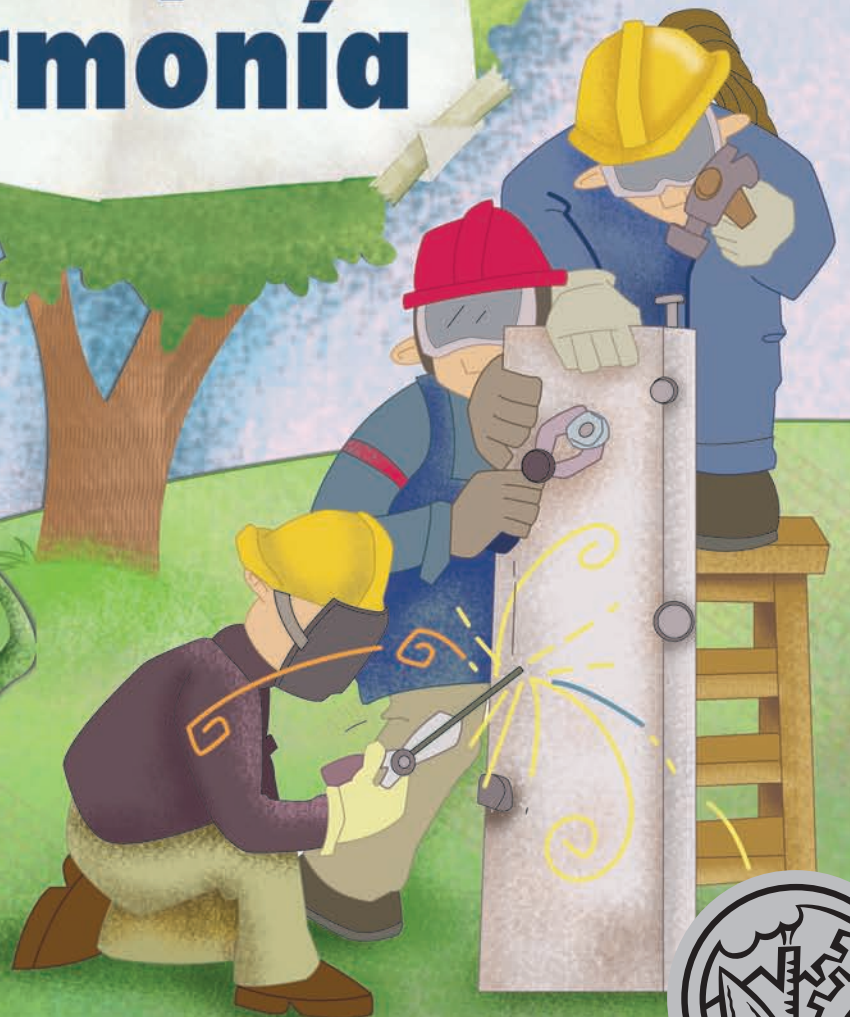


# Claves para trabajar en armonía





EMPLEADO DEL MES

**MEVYT** ••• Modelo Educación para la Vida y el Trabajo

## Créditos a la presente edición

Coordinación académica  
Sara Elena Mendoza Ortega

Autoría  
Leticia Guido Soria

Asesoría y revisión técnico-pedagógica  
Leticia Placencia Ordaz

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández  
Jorge Alberto Nava Rodríguez

Seguimiento editorial  
Ma. del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial  
Eliseo Brena Becerril  
Alejandro Silva Solís  
Laura Sainz Olivares  
Ruth González Balvanera  
Erika María Luisa Lozano Pérez

Diseño y diagramación  
Paloma Casados Palomares  
Ricardo Pérez Rovira  
Jorge Alfredo Amaya López

Ilustración  
Ismael David Nieto Vital  
Vanessa Hernández Guzmao  
Maya Selene García López

Diseño de portada  
Lourdes Martínez Domínguez

Ilustración de portada  
Maya Selene García López

Claves para trabajar en armonía. Libro del adulto. D. R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2008.

Esta obra es propiedad intelectual de su autora, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Respetuosos del derecho de autor, autores y editores de esta publicación tuvimos cuidado en obtener por escrito las autorizaciones para reproducir todas las imágenes y/o los textos aquí incluidos; sin embargo, algunas veces no fue posible determinar el titular de su propiedad intelectual. En caso de inconformidad, favor de comunicarse a este Instituto para hacer la aclaración correspondiente.

ISBN Modelo Educación para la Vida y el Trabajo. Obra completa: 970-23-0274-9  
ISBN Claves para trabajar en armonía. Libro del adulto: 978-970-23-0742-6

Impreso en México



# Índice

<b>Unidad 1. Mi trabajo vale .....</b>	<b>4</b>
Tema 1. ¿Qué me da mi trabajo? .....	6
Tema 2. El trabajo dignifica .....	31
Recuerdo y aplico .....	37
<b>Unidad 2. Los valores en mi trabajo .....</b>	<b>40</b>
Tema 1. Me comporto y comunico de acuerdo con mis valores ....	42
Tema 2. Todos tenemos valores .....	57
Tema 3. Valores para ser mejor en mi trabajo .....	86
Recuerdo y aplico .....	93
<b>Unidad 3. Las actitudes en el trabajo .....</b>	<b>98</b>
Tema 1. Las actitudes importan .....	100
Tema 2. ¿Cuáles son mis actitudes? .....	133
Tema 3. Las mejores actitudes para mi trabajo .....	138
Recuerdo y aplico .....	147
<b>Unidad 4. Mi trabajo como proyecto para aprender más .....</b>	<b>150</b>
Tema 1. Mi propuesta para crecer en el trabajo .....	152
Tema 2. Aprendizaje en el trabajo .....	162
Recuerdo y aplico .....	166

Mi trabajo vale





## Presentación

**S**i bien desarrollamos un trabajo, ya sea en una empresa o por cuenta propia, que nos permite tener un ingreso, pocas veces reflexionamos sobre el valor que tiene nuestro trabajo.

El hecho de pasar una gran parte de nuestro tiempo en el trabajo hace que sea indispensable reflexionar sobre lo que sucede en ese lapso. ¿Lo que hacemos nos hace mejorar como personas?, ¿cómo nos afecta el compartir con otras personas durante ese tiempo y qué efectos tiene sobre nosotros?, ¿qué aprendemos, además de aquello que nos sirve para trabajar?, ¿cómo nos sentimos en el trabajo?

Además de considerar el trabajo como nuestra fuente principal de ingreso, en esta unidad verás que el trabajo también da otras satisfacciones, igual de importantes, que nos hacen ser mejores.

Aquí sabremos cuál es el valor real de nuestro trabajo y cuál es su importancia para nosotros y para la sociedad en que vivimos.

Los temas que trataremos son los siguientes.

1. ¿Qué me da mi trabajo?
2. El trabajo dignifica

## Tema 1. ¿Qué me da mi trabajo?

**El propósito de este tema es reflexionar sobre la importancia del trabajo como medio para satisfacer las necesidades de ingreso, de socialización y de crecimiento personal para valorarlo.**

El ser humano siempre ha utilizado su trabajo y su inteligencia para satisfacer sus necesidades; es decir, todo aquello que requiere para desarrollarse personal, familiar y socialmente.

En este tema vamos a analizar la manera en que el trabajo puede no solamente ser un medio para obtener un ingreso que nos permita sobrevivir, sino también para satisfacer otras necesidades fundamentales ligadas con nuestra realización personal, familiar y comunitaria. Un medio de ingreso y desarrollo económico, social y personal.

### Ingreso y progreso económico

Todas las personas que están en posibilidad de hacerlo llevan a cabo un trabajo que les proporciona un ingreso para satisfacer sus necesidades personales y familiares.





## Escribir

Contesta las preguntas siguientes.

¿Cuáles son las razones por las que trabajas?

---

---

¿Qué te proporciona tu trabajo?

---

---

Si has contestado que tu trabajo te reporta un ingreso para satisfacer tus necesidades, en efecto:



**Una de las cosas que te reporta tu trabajo es un ingreso.**

Se requiere dinero para comprar los bienes y servicios necesarios para vivir; por ello, una de las principales razones por las que se trabaja es para obtener dinero. Si además de “dinero” contestaste que tu trabajo te reporta otras satisfacciones, tienes razón; adelante veremos otros beneficios igualmente importantes.







El trabajo es el medio por el que se obtiene dinero en forma legal, en pago al esfuerzo individual. Al mismo tiempo, se beneficia a la sociedad, por eso se dice que es un medio lícito y legítimo. *Lícito* porque está conforme al cumplimiento de la ley; y *legítimo*, por que quien lo obtiene es merecedor de él.



**El trabajo nos proporciona un medio lícito y legítimo para obtener un ingreso que nos permite satisfacer nuestras necesidades materiales.**



## Observar

Observa las imágenes y marca con una **✓** aquellas que reflejen lo que harías si progresaras económicamente.



El trabajo es la fuente original del progreso económico, independientemente de dónde se realice.

¿Cómo se puede progresar económicamente por medio del trabajo? La respuesta es: con productividad y calidad; con un negocio competitivo y administrando bien el dinero que se obtiene.

✓ Realizo mi trabajo con productividad y calidad



## Observar

Observa las imágenes y señala cuáles serían las consecuencias de las situaciones que se presentan.

Situación



Consecuencia

---

---

---

Situación



Consecuencia

---

---

---

Tu progreso económico dependerá del buen desempeño que tengas en el trabajo y de tu participación adecuada en la organización donde laboras; ello permitirá lograr la continuidad en tu trabajo y una mayor seguridad de permanecer en el mismo.



## Escribir

Responde las siguientes preguntas.

¿La cantidad de producto resultado de tu trabajo corresponde a lo que te esperas?

Sí ( )

No ( )

¿Tu trabajo es de buena calidad, de acuerdo con lo que se espera de ti?

Sí ( )

No ( )

¿Te consideras parte importante del equipo de trabajo donde laboras?

Sí ( )

No ( )

Si estás empleado en una empresa o en cualquier centro de trabajo, puedes consultar el módulo *Ser mejor en el trabajo*. Te proporcionará información importante para obtener un mayor desempeño laboral.



✓ Soy competente y hago crecer mi negocio propio

Si tienes un negocio propio, el realizar tu trabajo con eficiencia, administrarlo bien, competir mejor y vender más te permitirá incrementar tus ingresos y hacerlo crecer.



## Escribir

Responde la siguiente pregunta.

Si tienes tu propio negocio, ¿los productos o servicios que vendes son de igual o mejor calidad que los de tus competidores?

Sí ( )                      No ( )

Para mejorar tu negocio, puedes consultar el módulo *Para ganarle a la competencia*, que te dará muchas ideas para lograrlo.



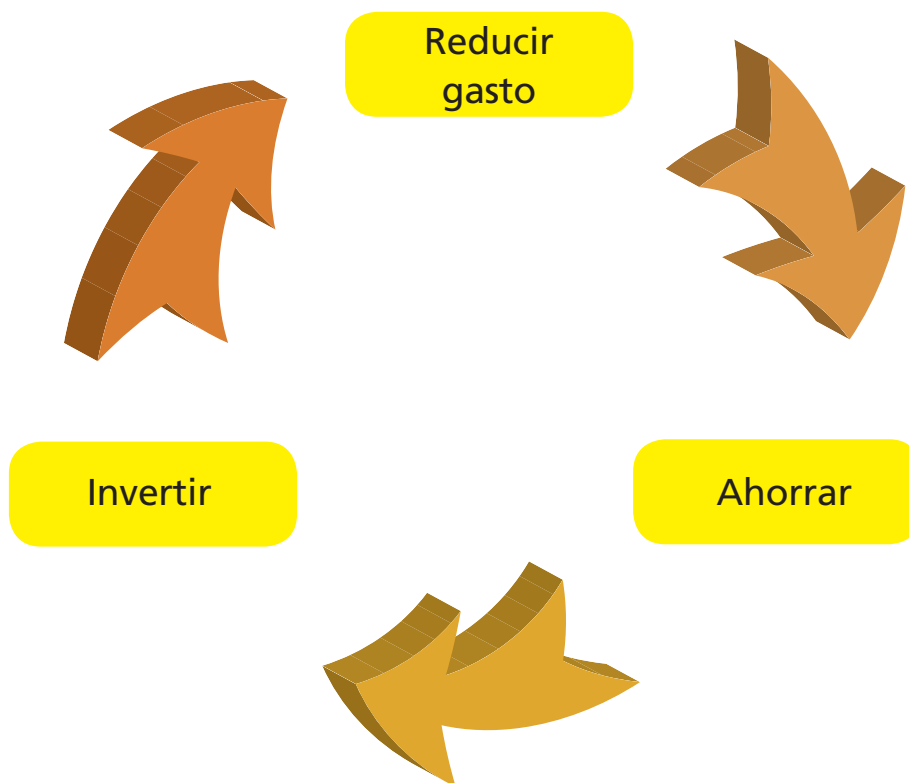
Si eres un empleado, quizá te convenga invertir tus ahorros para contar con una fuente de trabajo propia al momento de tu retiro. El módulo *Organizo mi bolsillo y las finanzas familiares* te guiará para administrar tu dinero de forma que puedas reunir lo suficiente para iniciar tu negocio.



## ✓ Administro y pongo a trabajar mi dinero

Para aumentar tu dinero o patrimonio, empieza por ahorrar en tus gastos evitando comprar lo que no sea indispensable y aprovecha mejor lo que tienes; ello te permitirá ahorrar y reunir una cantidad que podrás invertir para formar tu propio negocio.

El módulo *Organizo mi bolsillo y las finanzas familiares* te proporcionará información y herramientas importantes para que puedas incrementar tu dinero y lograr tus metas económicas.



En síntesis, el hacer nuestro trabajo responsable y correctamente para ser más productivos y con más calidad, nos dará un ingreso, que al administrarlo bien, nos llevará a mejorar nuestra situación económica.

## Relacionarnos y trabajar con otros

Aparte de las necesidades fisiológicas, también tenemos otras, como la de relacionarnos con las demás personas, por ejemplo.



### Reflexionar

¿Crees que las personas necesitan relacionarse con otras?

Sí ( )      No ( )

¿Para qué?

---

---



**El ser humano es un ser social por naturaleza porque para sobrevivir debe **organizarse** con otras personas ya que su instinto le lleva a relacionarse.**

Dicen los especialistas que el ser humano es un ser social por naturaleza. Eso significa que las personas necesitan reunirse con otras, tanto por un instinto natural, como para sobrevivir y progresar.

Para confirmar lo anterior, piensa en la Época Prehistórica, en la que para sobrevivir en un medio agresivo, el ser humano tenía que vivir en grupos que se llamaban “clanes”, los que habitaban en cuevas y cazaban en grupo.



Estos clanes se organizaron para que los hombres fueran a cazar y las mujeres se quedaran a cuidar a los hijos e iniciaran el cultivo de algunas plantas. Así crearon la agricultura y comenzaron a domesticar animales. Esto lo hacían las mujeres. A partir de la agricultura y la domesticación de los animales, el ser humano empezó a vivir en mejores condiciones y descubrió materiales más resistentes, como los metales; y con ellos inventó herramientas que lo ayudaron a progresar hasta alcanzar la civilización que ahora tenemos.



## Observar

Observa las siguientes figuras, ¿en cuál de las dos situaciones crees que el hombre primitivo sobrevivía mejor?

Asimismo, el ser humano tiene la necesidad de relacionarse con los demás de la mejor forma para tener buenos resultados.



La interrelación adecuada y positiva con la gente que forma nuestro grupo es fundamental para el ser humano.



## Actividad 1. ¿Cómo es la relación?

Observa atentamente las siguientes imágenes y escribe cómo piensas que es la relación entre las personas que aparecen en cada una.



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

¿En cuál de las situaciones anteriores crees que las personas se sienten más cómodas?, ¿en la primera o en la segunda?

---

La relación con otras personas puede darse de una manera fácil, agradable y gratificante, o bien, puede ser tensa o incluso agresiva. Esto es importante en el trabajo porque afectará los resultados que se obtengan y, al mismo tiempo, nuestro bienestar laboral y personal. Los especialistas lo llaman **clima organizacional**.

Si tú tienes un negocio propio, te corresponde promover un clima organizacional favorable, en el que tus trabajadores se sientan integrados y en el que tengan las condiciones adecuadas para realizar sus labores.



## Escribir

¿Qué piensas que sea necesario para participar adecuadamente en un grupo de trabajo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cuando hay un clima laboral de colaboración, aceptación y comunicación entre los miembros del grupo, no sólo el trabajo puede llevarse a cabo en forma más fácil, eficiente y productiva, sino también puede ser gratificante en lo personal; es decir, hacernos sentir bien, apreciados, aceptados e integrados en el grupo.



Un ambiente satisfactorio y gratificante (que nos haga ser mejores personas que se vinculan y comunican adecuadamente con las demás y colaboran efectivamente para lograr un propósito común), satisface nuestra necesidad de relación y participación social.



Para intervenir adecuadamente en un grupo de trabajo se requiere...



1. Hacer bien el trabajo.
2. Colaborar con el grupo para alcanzar un propósito colectivo.
3. Llevarnos bien con todas las personas.

Veámoslo por partes.



## 1. Hacer bien el trabajo

En el ámbito laboral, la primera condición para ser efectivos es hacer todo lo que nos corresponde, y hacerlo correctamente. Para ello es necesario que conozcas muy bien las actividades que debes llevar a cabo y los resultados que se esperan de tu trabajo; pero también que lo hagas sin esperar a que te lo pidan, pues debes estar consciente de la importancia de tu trabajo en el conjunto de la empresa u organización.



## Escribir

Responde la siguiente pregunta.

¿Realizas las tareas que te corresponden con orden?

Sí ( )      No ( )

Si no lo estás haciendo así, es importante que detectes lo que te falta mejorar. Como ya dijimos, es conveniente que sepas qué te toca hacer y que consideres cómo lo estás haciendo y si estás logrando lo que se espera de ti.

## 2. Colaborar para alcanzar un propósito colectivo

A menos que trabajes por tu cuenta y a solas, en el trabajo participas con un grupo de personas que tienen siempre un objetivo común; por ejemplo, producir o vender determinada cantidad de productos o servicios de buena calidad, o desarrollar ciertas actividades de la organización o institución. El propósito o meta sólo se consigue con la participación de cada uno de los miembros del grupo y éste en su conjunto.

El ejemplo de la canoa nos sirve para ilustrar la trascendencia de que todos los trabajadores conozcan el rumbo hacia el que se dirige la empresa, organización o centro de trabajo. Cada persona realiza tareas diferentes, pero todas ellas se interrelacionan, por lo que es muy importante que todas se hagan bien, para obtener los resultados esperados.



Durante el proceso de trabajo, **siempre** se dan relaciones con otras personas o trabajadores.

Es básico saber que nuestro trabajo es parte de un proceso en el que intervienen otras personas.

En tu trabajo, ¿con cuántas personas te relacionas a lo largo de un día?



## Actividad 2. Trabajo con responsabilidad

A continuación encontrará diversas piezas de rompecabezas, recórtalas, colócalas correctamente y descubrirás la razón por la que todos los trabajadores deben participar responsablemente en sus tareas durante el proceso de trabajo.



¿Qué pasaría si quien lava los platos lo hace mal, o si el cocinero no hace la comida al gusto del cliente?



### 3. Llevarnos bien con todos y todas

Para relacionarnos bien con otras personas, es vital revisar la forma en que nos comunicamos y aplicar algunas actitudes como la tolerancia, la cooperación y la amabilidad.

En la Unidad 3 de este libro, hablaremos de esas actitudes.

Podemos decir que la integración a un grupo y la relación personal con cada uno de sus miembros comienzan por nosotros mismos; es decir, dependen fundamentalmente de nuestras actitudes y comportamientos en el grupo.



### Reflexionar

¿Cómo se llevan entre sí las personas que trabajan contigo?

---

---

Anota dos cosas que puedas hacer para mejorar tu ambiente de trabajo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



## Los beneficios de compartir

Cuando convives adecuadamente con otros trabajadores o con otras personas, tienes experiencias que te proporcionan diferentes aprendizajes y satisfacciones.

1. Te sientes útil e importante para el grupo, integrado y aceptado.

2. Creces como persona porque puedes detectar tus errores, o bien, ellos pueden señalártelos, con lo que obtienes así un lugar en el que puedes superar tus limitaciones y crecer en tu relación con los demás y en la forma de verte a ti mismo.

3. Aprendes de las otras personas, tanto habilidades (hacer cosas) como conocimientos para tu trabajo y vida. Pero sobre todo, aprendes a desarrollar nuevas actitudes y comportamientos que te permitirán relacionarte mejor con los demás.



En síntesis, el trabajo te lleva a compartir, a aprender en grupo y del grupo y, finalmente, a ser mejor como trabajador y como persona, pues te permite aprender más rápidamente a...

- Responsabilizarte de tu trabajo.
- Realizar bien tus actividades laborales.
- Desarrollar nuevas habilidades.
- Mejorar tus relaciones con otras personas.



## Reflexionar

¿Qué has aprendido de los otros trabajadores con quienes realizas tu trabajo?

---

---

---

¿Qué has aprendido junto con ellos y ellas?

---

---

---

¿Qué podrías hacer para aprender más?

---

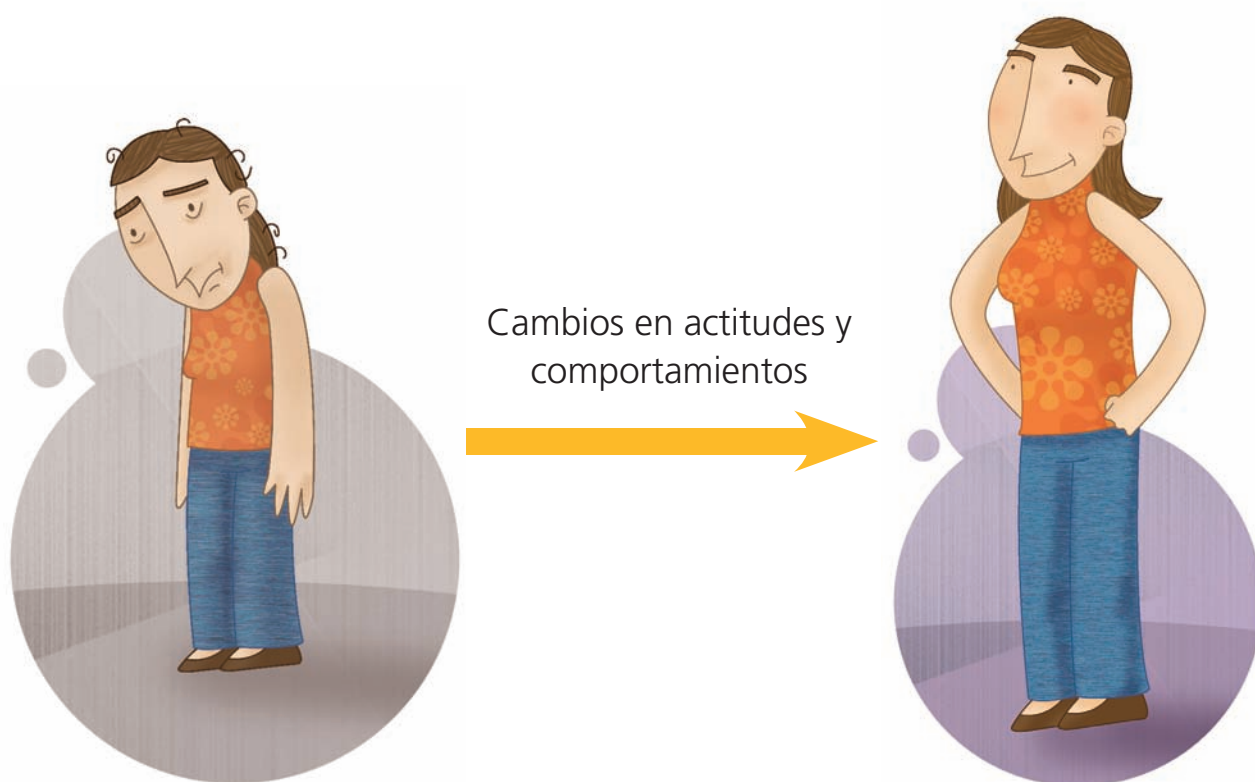
---

---

Trabajar en grupo te aporta aprendizaje para realizar tus actividades laborales y también te da enseñanzas útiles para la vida, es decir, para crecer como ser humano. Eso es lo que veremos en seguida.

## Desarrollo personal

El trabajo también es un medio para que nos desarrollemos en lo personal. Desarrollo personal significa evolucionar para ser mejores personas, hacer los cambios necesarios para tener actitudes y comportamientos que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos, poder tener mejores relaciones con los demás y vivir más satisfechos.



Si lo que más te ha preocupado hasta ahora es tener una buena relación con los demás, es indispensable que te des cuenta de que primero debes procurar ser mejor persona.

Jean de la Fontaine, un reconocido escritor francés que nació en 1621, describía diferentes situaciones que le ocurren al ser humano, a través de historias, en las que generalmente participaban animales. Él nos dejó escrita la siguiente historia, de la que incluimos un fragmento.



## Leer

Da lectura a la siguiente historia.

### La cigarra y la hormiga (fragmento)

Cantó la cigarra el verano entero y, al llegar el frío, se encontró sin nada: ni una mosca ni un gusano.

Fue a llorar su hambre con la hormiga, su vecina, pidiéndole que le prestara grano para vivir hasta la estación venidera.

—Te pagaré —le dijo— antes de la cosecha, la deuda con sus réditos; a fe mía.

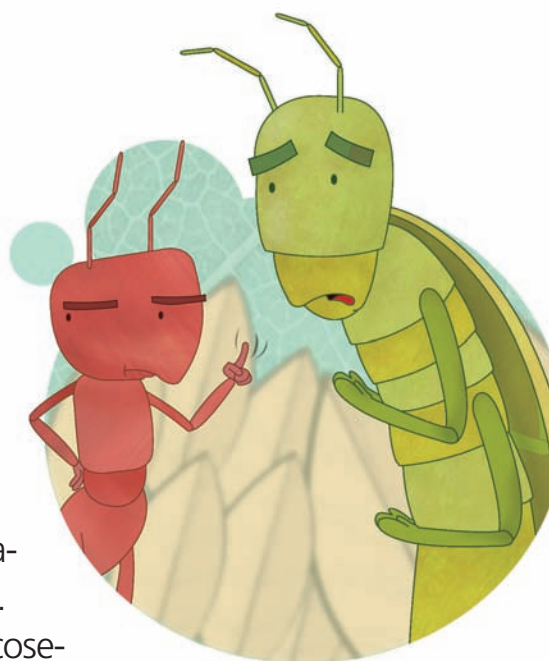
Mas la hormiga no es generosa; éste es su menor defecto.

—¿Qué hacías tú cuando el tiempo era cálido? —preguntó a la necesitada.

—Cantaba noche y día alegremente.

—¿Con que cantabas? ¡Me gusta tu frescura! Pues baila ahora, amiga mía.

Fuente: <http://www.epdlp.com>



Este tipo de historias se llaman fábulas y sus autores las escriben con el propósito de enseñarnos algo útil para nuestra vida.



## Reflexionar

Escribe con tus propias palabras, ¿qué enseña esta fábula?

---

---

---

Sí, nos enseña a ser previsores para resolver nuestras urgencias futuras y también que *el trabajo es el medio para satisfacerlas*, pues a la hormiga generalmente se le conoce como un insecto muy trabajador. Esta fábula nos muestra cosas útiles y positivas, pero a veces las fábulas también



nos transmiten ideas que no son ciertas o adecuadas para ser mejores personas; por ejemplo, la fábula que acabas de leer nos dice que el trabajo resuelve nuestras necesidades pero nos hace sentir tristes de que la cigarra se haya pasado el verano cantando y divirtiéndose mientras la hormiga trabajaba. Esto no es cierto, como veremos en las páginas siguientes, y aunque el autor no haya tenido la intención de darnos este mensaje, también está presente en su historia.



## Escribir

Piensa, ¿si resolvieras las necesidades de desarrollo personal que identificaste anteriormente, por medio de tu trabajo, te sentirías contenta o contento en él?

Sí ( )

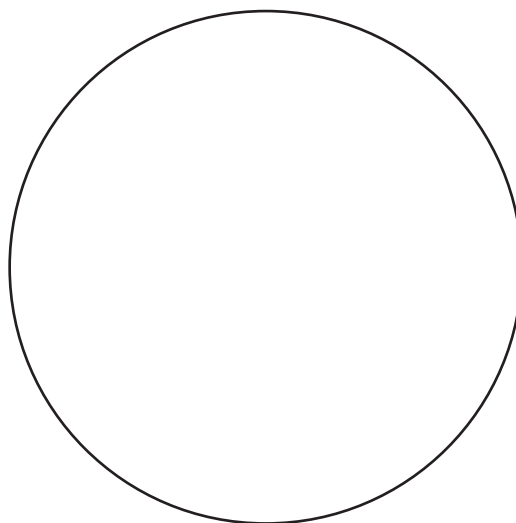
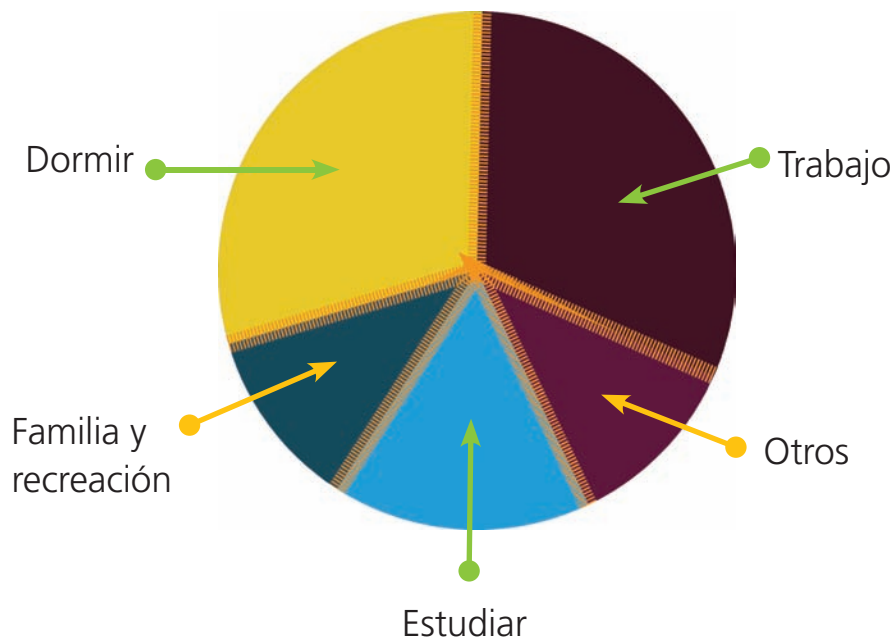
No ( )

Podemos decir, entonces, que el trabajo es el lugar en donde puedes desarrollarte como persona.

Si ya cuentas con una actividad laboral, reflexiona cuánto tiempo le dedicas al día. Si piensas en que el día tiene 24 horas, de las cuales duermes ocho, y quizá le dediques al trabajo otras ocho horas, esto significa la tercera parte de tu vida y, por lo menos, la mitad del tiempo en el que estás despierto.

### Actividad 3. Distribuyo mi tiempo

En la siguiente figura, distribuye tu tiempo según lo que le dediques a cada actividad, como si fuera un pastel y lo partieras en rebanadas. A la actividad que dedicas más tiempo, le tocaría una mayor rebanada o porción de tiempo, y a la que le dedicas menos tiempo, la más pequeña. Ve el ejemplo y dibuja tu pastel.



Ahora que ya sabes cuánto tiempo dedicas a tu trabajo, por lo menos la mitad del mismo en el que estás despierto, ¿no crees que tu trabajo sea el lugar donde puedes resolver muchas de tus necesidades personales?

Lo que aprendemos en el trabajo abarca todos los campos de nuestra vida, de manera que ahí nos desarrollamos como personas y como trabajadores. Al ser mejores trabajadores, también seremos mejores personas.

Y también es el motivo para sentirnos satisfechos, pues adquirimos o desarrollamos conocimientos, habilidades y actitudes más adecuados para nuestro progreso personal. Así, en el trabajo obtenemos logros y nuestras relaciones mejoran.

Las experiencias y aprendizajes que adquirimos en el trabajo nos sirven también para lograr nuestros objetivos de cambio personal.



**El trabajo es un medio para el desarrollo personal.**

## Tema 2. El trabajo dignifica

**El propósito de este tema es que identifiques los principales valores y elementos que te motivan para el trabajo.**

El trabajo nos reporta diferentes satisfactores; sin embargo, la mayoría de las veces lo vemos sólo como una obligación y no nos damos cuenta de todo lo que nos da. En este tema vamos a analizar la forma en que valoramos nuestro trabajo, y qué lo hace ser la actividad más importante.

### Motivaciones para el trabajo

¿Recuerdas cómo sobrevivió y se desarrolló el ser humano primitivo? Gracias al trabajo la humanidad pudo evolucionar y progresar a través de los siglos.

También podemos decir que el trabajo es el que transformó al mono en ser humano.

¡Ésa es la importancia del trabajo en el desarrollo de la humanidad!

Por medio del trabajo la especie humana ha logrado avances que hasta hace poco se hubieran pensado increíbles, como los grandes descubrimientos del si-





glo XX: la energía atómica y la posibilidad de viajar al espacio exterior; también ha hecho construcciones maravillosas, como las pirámides de Chichén Itzá en Oaxaca, México; las pirámides de Egipto y la Gran Muralla en China. Ha habido grandes avances en medicina, como el descubrimiento de la penicilina, y seguramente en el futuro cercano se logrará la cura del sida y del cáncer. Nada puede lograrse sin trabajar, por eso afirmamos que...



**El trabajo dignifica al ser humano, pues por medio de él colabora al desarrollo y el progreso de la sociedad.**

El trabajo también es importante socialmente, porque con él se resuelven necesidades, tanto de la persona que lo realiza como de otras personas.

El trabajo es **socialmente útil**, porque es básico para elaborar productos o brindar los servicios que requieren las personas, y porque, a cambio de nuestro esfuerzo, recibimos un ingreso que usamos para satisfacer nuestras necesidades.

En resumen, el trabajo es la forma primaria que tiene cada persona para relacionarse con la naturaleza y con la comunidad y, al mismo tiempo, es la manera como los seres humanos satisfacen sus urgencias, tanto materiales como espirituales.





## Leer

Da lectura a la siguiente historia.

### El empresario y el artesano

Cuentan que una vez un empresario viajaba en su coche último modelo por la carretera y, a un lado de ésta, vio a un hombre sonriente de unos cincuenta años que tejía una preciosa canasta de paja. El empresario se detuvo, pues llamaron su atención los colores, la exquisitez del tejido y la forma tan original de las artesanías. Bajó de su coche y le dijo al artesano: “con esa habilidad y maestría con que sabes hacer esa canasta, podrías estar haciendo por lo menos tres al día; en el mercado podrías venderlas, digamos, a \$500.00 cada una, con lo cual en un mes tendrías \$45,000.00 que, descontados algunos gastos, te darían \$40,000.00 y en un año tendrías \$480,000.00. Al cabo de unos cinco años, en los que tendrías aproximadamente \$2,400,000.00, te sentirías satisfecho de tu obra y podrías dedicarte a hacer lo que realmente te gusta”.

El artesano miró fijamente al empresario y le contestó: “¡pues eso es exactamente lo que estoy haciendo!”

Esta historia nos dice que es muy importante que nos guste nuestro trabajo, pues así lo haremos mejor y nos sentiremos bien.

A veces no apreciamos nuestro trabajo, porque nos han enseñado a verlo como una obligación o una necesidad y no como una actividad en la que podemos ser útiles y desplegar nuestro esfuerzo y creatividad, como también obtener satisfacciones personales.

En efecto, algunas frases como: “el trabajo es tan malo que hasta pagan por hacerlo” o “¿trabajas para vivir o vives para trabajar?”, nos han transmitido la falsa idea de que el trabajo es desagradable y obligatorio, pero no satisfactorio, y que solamente el ocio es agradable. En realidad, lo gratificante es tener ambas cosas, ocio y trabajo, de manera equilibrada; pues ambos, bien aprovechados, nos dan satisfacciones y complementan nuestro bienestar.



Tú, ¿haces tu trabajo con gusto?



## Escribir

Observa las imágenes y contesta la pregunta.



¿Cómo te sientes al llegar a tu trabajo?

Contento ( ) Feliz ( ) Enojado ( )

Triste ( ) Preocupado ( ) Otro ( )

Observa las imágenes y responde la pregunta.



¿Cómo te sientes durante la jornada de trabajo?

Contento ( ) Feliz ( ) Enojado ( )

Triste ( ) Preocupado ( ) Otro ( )

Si te sientes contento u optimista, ¡felicidades! Si, por el contrario, te sientes cansado o preocupado, es hora de que comiences a poner atención a lo que sucede, tanto en tu interior como en el ambiente. Esto te permitirá identificar las cosas que puedes mejorar.

Observa las imágenes y completa la frase.

Ella se siente

---

---

---

---



Ella se siente

---

---

---

---



Si el ambiente de tu centro de trabajo no es agradable, piensa lo que podrías hacer para mejorarlo.

Si lo que anotaste muestra que tu trabajo es gratificante, estás en el camino correcto, sólo busca lo que es conveniente mejorar para seguir creciendo. Si tus respuestas son negativas, te invitamos a iniciar un camino para ser y sentirte mejor en tu trabajo. Esto será lo que trataremos en las dos siguientes unidades.

# Recuerdo y aplico

1. Observa las siguientes imágenes y escribe las tres características principales que hacen importante tu trabajo.

El trabajo es una fuente de...

---



---



---



---



---



El trabajo es un medio para...

---



---



---



---



---



También el trabajo es un medio para...

---

---


---

---


---

---



2. ¿Recuerdas las tres cosas que puedes hacer en tu trabajo para progresar económicamente? Selecciónalas del siguiente listado y marca con una  las respuestas correctas.

- ( ) Pedir dinero prestado.
- ( ) Realizar el trabajo con productividad y calidad.
- ( ) Faltar una vez a la semana.
- ( ) Ser competente y hacer crecer mi negocio propio.
- ( ) Dejar de gastar.
- ( ) Administrar bien y poner a trabajar mi dinero.

3. ¿Recuerdas qué se requiere para hacer un buen equipo?  
 Marca con una  las respuestas correctas.



4. Escribe dos comportamientos que te gustaría cambiar.

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

5. Apunta dos cosas que vas a hacer en tu trabajo para sentirte totalmente satisfecho con él.

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

**Consultar con tu asesor**

Escribe las páginas de los aspectos que no entendiste o se te dificultaron y consúltalos con tu asesor o asesora.

\_\_\_\_\_



2

Unidad

# Los valores en mi trabajo





## Presentación

**H**oy se reconoce la importancia de los factores humanos en el desarrollo del trabajo, los cuales incluyen los valores y la manera en que se viven en el ámbito laboral, así como las actitudes hacia y en el trabajo; todos estos elementos en su conjunto influyen en la forma en que se labora, en los logros que se alcanzan y en las relaciones humanas que se establecen al desarrollar una actividad laboral.

Como en toda actividad humana, al trabajo también llevamos nuestras motivaciones, valores y actitudes, adquiridos a lo largo de nuestra historia personal y social. Sin embargo, no siempre obtenemos los resultados que nos gustaría y no nos damos cuenta de la razón por la que actuamos de esa forma, ni de las consecuencias que nuestras acciones tienen sobre nuestro desempeño y relaciones en el trabajo.

En esta unidad, reflexionaremos sobre la naturaleza de los valores y su trascendencia. Asimismo conoceremos algunos valores que nos pueden servir para obtener buenos resultados y establecer mejores relaciones laborales, es decir, para trabajar en armonía.

Los temas que abordaremos en esta unidad son:

1. Me comporto y comunico de acuerdo con mis valores
2. Todos tenemos valores
3. Valores para ser mejor en mi trabajo

## **Tema 1.** Me comporto y comunico de acuerdo con mis valores

**El propósito de este tema es reflexionar sobre la influencia de los valores en la forma en que nos comportamos y comunicamos.**

En este tema encontrarás información sobre la naturaleza de los valores, su significado para la vida y el trabajo, así como la manera en que se traducen en comportamientos o acciones y en formas de comunicación. También identificarás tus valores, la importancia que les das y la forma en que los vives.

### **¿Qué son los valores?**

Cuando hablamos de valores, pensamos en aquello que vale para nosotros, es decir, que vale más que muchas otras cosas; pero no nos referimos aquí a algo material sino a lo que valoramos más y nos puede hacer mejores personas.

Los valores determinan lo que consideramos que debe ser y, por lo tanto, nos apegamos a ellos en nuestra vida diaria, aunque no lo hagamos conscientemente.



**Los valores son las ideas o los principios sobre lo que consideramos más importante para vivir en armonía; guían nuestro comportamiento, nuestra manera de ver las cosas y sirven para tomar decisiones a lo largo de la vida.**

Los valores se relacionan con la sociedad en la que vivimos, pues además de que los adoptamos individualmente, también son aceptados por ésta. Por ello, algunos autores dicen que los valores son principios que ya están aceptados por todos y sólo tenemos que seguirlos. Sin embargo, existen muchos valores en cada sociedad y cada persona toma como suyos los que considera básicos y les da un orden personal. A este orden personal se le llama **jerarquía de valores** y es muy importante porque de acuerdo con ella actuamos y tomamos decisiones.

En nuestro grupo, hemos crecido y hemos aprendido la importancia de ciertos valores comunes para las personas que lo integramos. Por lo que es fundamental la influencia de la familia en la formación de nuestros valores.

Asimismo los valores también se ubican en el tiempo, es decir, van cambiando con el tiempo y con cada cultura; por ejemplo, los griegos de la Antigüedad le daban mayor peso, a la belleza y a la valentía que a cualquier otro valor; y para los romanos, en la época del Imperio, la valentía daba prestigio a guerreros y gladiadores.



**Nuestros valores se forman a lo largo de la vida: los aprendemos de la sociedad en que vivimos, de la familia, de la escuela y de los grupos de los que formamos parte, igualmente de nuestra experiencia personal.**



- Los valores están relacionados con un grupo o ámbito concreto.
- Cada persona da a sus valores un orden de importancia diferente, es decir, una **jerarquización** o **escala de valores**.

Cuando decimos que los valores están relacionados con un grupo o con un ámbito concreto, nos referimos a que, si bien nos guiamos por un conjunto de valores, en cada lugar aplicamos los que consideramos más apropiados.

Por ejemplo, en el trabajo dos valores esenciales son la **responsabilidad** y la **cooperación**. Dichos valores también son cruciales en casi todos los ámbitos de nuestra vida. En caso de que vivamos solos, la cooperación no es un valor importante dentro de nuestra casa, pero sí lo es en los lugares donde convivimos con otras personas. La responsabilidad es, por el contrario, un valor fundamental en todos los ámbitos y lugares de nuestra vida.

Las empresas o instituciones establecen sus propios valores, que son una guía para el comportamiento de los trabajadores y directivos que las integran, con el fin de ser más productivos, de competir en mejores condiciones con otras empresas y de lograr sus metas en general; los equipos deportivos le dan el mayor valor al triunfo, y para la mayoría de las familias el amor y la solidaridad son los valores más relevantes.

Además, como ya mencionamos, para las personas no todos los valores son iguales, unos son más importantes que otros; es decir, los **jerarquizamos** u ordenamos.

Los valores que nos guían en cada situación son aquellos que resultan más adecuados para ese lugar concreto, con base en los propósitos y el orden de importancia que les damos. Ahora vamos a definirlos.



## Los valores universales

Los estudiosos del tema hacen distintas clasificaciones de los valores. Unos los dividen en valores universales y valores de vida; y otros los clasifican en grupos, como: valores religiosos, valores morales o éticos, valores estéticos, valores intelectuales, valores afectivos, valores sociales, valores físicos y valores económicos.

Los valores universales son reconocidos por todas las culturas como los más significativos. En el seno de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en 1995 surgió el proyecto “Compartir nuestros valores para un mundo mejor”. En este proyecto se identificaron como los principales valores universales los siguientes:

Cooperación, Libertad, Felicidad, Honestidad, Humildad, Amor, Paz, Respeto, Responsabilidad, Sencillez, Tolerancia y Unidad.

¿Qué significa cada uno de ellos? A continuación presentamos su significado. Lee y subraya lo que te parezca más relevante.



**Todas las personas estamos de acuerdo en que cada valor es vital, pero cada persona le da un orden de importancia diferente.**

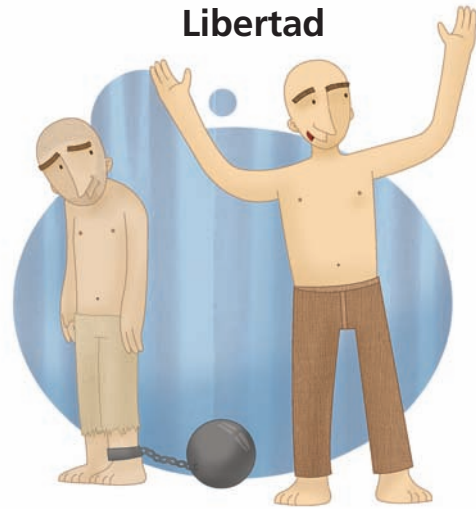
## Actividad 4. Los valores universales

### Cooperación



Apoyar a otras personas y hacer algo útil para ellas.

### Libertad



Poder pensar, hacer o decir lo que se desea.

### Felicidad



Sentirse bien en todo momento, por estar satisfecho de sí mismo y de lo que le rodea.

### Honestidad



Comportarse con verdad en todo y ser congruente consigo mismo.

### Humildad



Reconocer y aceptar lo que valen las otras personas y respetarlas.

### Amor



Sentir amor por todos y todo lo que le rodea.

### Paz



No pelear o enfrentarse con los demás o con uno mismo.

### Respeto



Reconocer el valor de los demás y honrarlo.



### Responsabilidad



Tomar las riendas de lo que se debe hacer, y hacerlo bien.

### Sencillez



Hacer, decir y pensar las cosas en forma directa y simple.

### Tolerancia



Aceptar la forma de ser y de pensar de los demás.

### Unidad



Formar parte de un grupo.

A continuación veremos cómo algunos de estos valores se relacionan con lo que queremos o soñamos lograr.

Martin Luther King fue un luchador social que buscaba que la sociedad reconociera los derechos de la gente de color en los Estados Unidos de América. Escribió el siguiente texto.



## Leer

Lee el texto y encierra en un círculo los valores universales que encuentres.

### Tengo un sueño

Tengo un sueño, un solo sueño, seguir soñando...

Soñar con la libertad, soñar con la justicia, soñar con la igualdad y ¡¡ojalá!!...

Ya no tuviera necesidad de soñarlas.

Soñar a mis hijos, grandes, sanos, felices, volando con sus alas, sin olvidar nunca el nido.

Soñar con el amor, con amar y ser amado, dando todo sin medirlo, recibiendo todo sin pedirlo.

Soñar con la paz en el mundo, en mi país, en mí mismo, y quién sabe cuál sea más difícil de alcanzar.

Soñar que mis cabellos que ralean y se blanquean no impiden que mi mente y mi corazón sigan jóvenes y se animen a la aventura, sigan niños y conserven la capacidad de jugar.

Soñar que tendré la fuerza, la voluntad y el coraje para ayudar a concretar mis sueños, en lugar de pedir milagros que no merecería.

Soñar que cuando llegue al final podré decir que viví soñando y que mi vida fue un sueño soñado en una larga y plácida noche de la eternidad.

MARTIN LUTHER KING



## Escribir

Reflexiona y apunta tus respuestas de las siguientes preguntas.

1. De los valores universales, ¿cuáles te parecen más importantes?

---

---

---

---

2. ¿Cuáles podrías llevar a la práctica en tu casa?

---

---

---

---

3. De estos valores, ¿cuáles crees que se aplican más directamente en el trabajo?

---

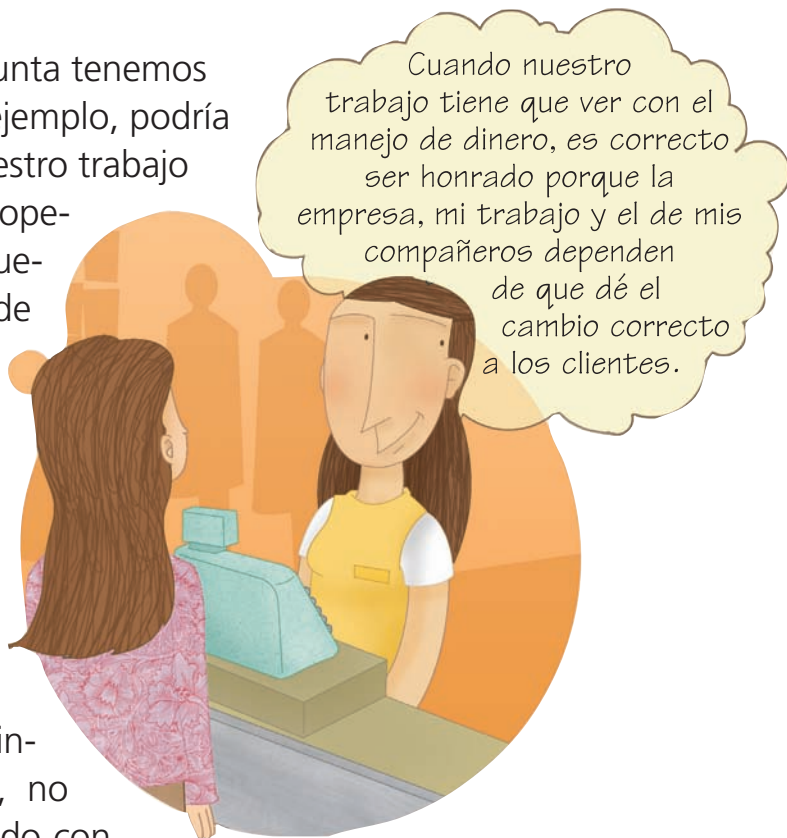
---

---

Para responder a la última pregunta, tenemos que pensar que valores como el respeto, la honestidad, solidaridad, responsabilidad, cooperación, tolerancia, etcétera, tienen sentido cuando los aplicamos a una situación concreta; por ejemplo, si nuestro trabajo se relaciona con el manejo de dinero, **es bueno ser honrado**.

En respuesta a esa pregunta tenemos que decir la razón; por ejemplo, podría quedar así: "cuando nuestro trabajo tiene que ver con hacer operaciones de dinero, es bueno ser honrado porque de esta manera nuestros clientes continuarán con nosotros".

Los valores se practican cuando los convertimos en comportamientos y les damos una calificación de "correcto" o "incorrecto". Por ejemplo, no es correcto ser descuidado con los materiales que usamos en el trabajo, especialmente los "peligrosos"; o bien, es correcto ser precavido al manejar los materiales o sustancias peligrosas en nuestro trabajo. Eso significa que...



**Los valores adquieren un significado cuando los aplicamos a una acción concreta.**

Como podrás darte cuenta, los valores se llevan a la práctica mediante la forma en que nos comportamos y comunicamos; ése será nuestro siguiente punto de reflexión.

## Valores, comportamientos y comunicación

Los valores se viven en lo que hacemos en nuestra vida diaria, se viven cuando surge la necesidad de dar prioridades, de tener preferencias, de tomar decisiones y cuando damos nuestra opinión acerca de algún punto. Entonces, podemos decir que:

Tener valores no sólo significa decir lo que es más importante para nosotros, sino también demostrarlo con lo que hacemos.

Esto quiere decir que nuestros valores influyen directamente en nuestra persona, en el hogar, en el trabajo y en todos los grupos y lugares en donde nos relacionamos.

Los valores se pueden observar, porque los manifestamos mediante nuestras acciones o comportamientos, se notan porque guían la conducta y en general la vida de cada una de las personas y de los grupos sociales. En esta imagen, podemos observar que las dos jóvenes tienen el valor de la amistad.





## Escribir

Relaciona cada uno de los valores de la columna izquierda con alguno de los comportamientos de la columna derecha anotando el número del valor que corresponda en el paréntesis de cada párrafo.

Observa el ejemplo.

- |                           |              |                                                                                   |
|---------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Cooperación            | ( )          | Dice siempre la verdad y se comporta de acuerdo con ello.                         |
| 2. Honestidad             | ( )          | Es un buen amigo o amiga con las personas que conoce.                             |
| 3. Amistad                | <b>( 5 )</b> | Hace siempre su trabajo en el tiempo y la forma en que se lo piden.               |
| 4. Tolerancia             | ( )          | Ayuda a otras personas en las actividades que realiza.                            |
| <b>5. Responsabilidad</b> | ( )          | Es cariñoso y comprensivo con las personas que quiere.                            |
| 6. Amor                   | ( )          | Acepta a otras personas como son, aunque no piensen o actúen igual que él o ella. |

El orden o jerarquización que tenemos de los valores se traduce en nuestro **comportamiento**; por ejemplo, una persona que da mayor valor a relacionarse con los demás procurará hacer amigos en el trabajo: en cambio, otra que da mayor valor a los resultados individuales se enfocará en mejorar laboralmente.



Otro caso de comportamiento y comunicación es, por ejemplo, cuando una persona **dice** que valora mucho tener seguridad económica y por ello ahorra en forma permanente. Sin embargo, cuando una de las personas que considera su amigo o amiga enfrenta una fuerte crisis económica, no duda en **retirar** sus ahorros del banco para proporcionarle ese dinero.

En esta situación, la persona demuestra que valora más la amistad que la seguridad económica y su comportamiento habla de su jerarquía de valores. Este ejemplo ilustra también el hecho de que los valores reales no son los que se declaran sino los que se demuestran con los hechos, es decir, con comportamientos o acciones.

Igualmente en la vida diaria mostramos los valores que tenemos por medio de la comunicación.

Aquí es conveniente hacer un paréntesis para decir que la comunicación no solamente se da a través de las palabras directas. También por medio de los gestos y la postura del cuerpo nos comunicamos. A esta forma de expresarnos se le conoce como **lenguaje no verbal**.

Una persona que da mayor relevancia a las relaciones tratará de **comunicarse** con las otras personas la mayoría de las veces; en cambio, si da mayor importancia al trabajo individual, evitará hablar con sus compañeros de trabajo y, precisamente, lo que estará comunicando con sus actitudes y lenguaje no verbal es que no desea hablar tanto como la primera, quizá al voltear la cara hacia otro lado o desviando la mirada cuando alguien le habla o haciendo algún gesto que exprese su deseo de no conversar.





A través de la comunicación, es decir, de lo que decimos, podemos detectar nuestros valores; por ejemplo, cuando nos referimos a un valor y damos mayor fuerza a nuestras palabras con gestos, o cuando decimos "esto es muy importante porque...", y al decirlo enfatizamos las palabras "muy importante".

Una manera de hacernos conscientes de nuestros verdaderos valores es observarnos a nosotros mismos y darnos cuenta de lo que hacemos y de por qué lo hacemos.

Finalmente, podemos decir que cuando lo que hacemos no está de acuerdo con nuestros valores más importantes, nos sentimos insatisfechos, descontentos con la situación y hasta con nosotros mismos. Por el contrario, cuando actuamos de acuerdo con ellos, nos sentimos bien con nosotros y con todo lo que nos rodea.

Reflexiona si te has sentido de esa manera en alguna ocasión y con qué valor se relaciona esto.

Los valores son tan esenciales que nuestros objetivos están relacionados con ellos, son como un imán que nos impulsa a actuar hacia ellos. Por eso es indispensable estar conscientes de cuáles son los valores que tenemos, ése será nuestro siguiente tema.



## Tema 2. Todos tenemos valores





**El propósito de este tema consiste en identificar los valores personales en la vida y en el trabajo, así como la forma en que se llevan a la práctica.**

En el tema anterior vimos lo que son los valores y su importancia para desarrollar nuestra comunicación y comportamientos; es decir, cómo influyen en lo que hacemos y lo que decimos. En este tema, identificarás tus principales valores y cómo afectan tu trabajo, ya sea en los resultados que alcanzas, o bien en tu relación con otras personas.

### Valores para la vida

Los valores son la guía de nuestros actos, pero, ¿cuáles son los valores más importantes o significativos para la vida? Algunos de los valores para la vida que consideramos fundamentales son los siguientes.

Valor		Significado
Amistad		Lo que nos une a otra persona en forma desinteresada y amorosa, buscando compañía y apoyo, y ofreciendo lo mismo.

Valor		Significado
Amor		<p>Afecto que se tiene por otra persona.</p>
Generosidad		<p>Ayudar a otras personas desinteresadamente, proporcionándoles lo que necesitan sin pedir nada a cambio.</p>
Humildad		<p>Reconocer nuestro justo tamaño frente a la grandeza de todo lo que existe. Reconocer errores para superarlos. No presumir de lo que sabemos ni de los logros obtenidos.</p>
Paciencia		<p>Capacidad de saber esperar para alcanzar lo que se desea.</p>

Valor		Significado
Constancia		<p>Trabajar permanentemente para alcanzar los propósitos que se tienen, enfrentando los obstáculos en el camino.</p>
Respeto		<p>Reconocer el valor de uno mismo, de las demás personas y de todo lo que nos rodea (medio ambiente). También reconocer los símbolos patrios.</p>
Responsabilidad		<p>Responder a nuestros actos, pensamientos y actitudes. Aceptar los deberes y obligaciones. Hacer lo que se tiene que hacer y hacerlo bien.</p>
Sabiduría		<p>Conocimiento que nos brinda seguridad, serenidad y prudencia frente a todos los actos de nuestra vida.</p>

Valor		Significado
Salud		<p>Bienestar físico, mental y emocional que nos da todas las posibilidades de desarrollarnos como personas.</p>
Servicio		<p>Hacer cosas útiles para los demás.</p>
Sinceridad		<p>Decir la verdad siempre y mostrarnos como realmente somos.</p>
Superación		<p>Acciones para ser mejores personas, para aprender más y para dar mejores resultados en beneficio de nosotros mismos, de nuestra familia y de la comunidad.</p>
Valentía		<p>Enfrentar con decisión cualquier problema o situación negativa. Nos hace salir adelante en beneficio propio y de los demás.</p>
Vida		<p>Dar importancia a todo ser viviente, respetarlo y honrarlo.</p>

## Actividad 5. Los valores me ayudan a...

En el recuadro de la izquierda apunta, por orden de importancia, los cuatro valores que seleccionaste anteriormente; es decir, primero el más relevante y al final el menos importante. Después completa las frases en el recuadro de la derecha. Primero lee con cuidado el ejemplo.

<p><b>Valor</b></p> <p>Tolerancia</p>	▶	<p>Es correcto ser <u>tolerante con mi familia</u></p> <p>porque me ayuda a <u>convivir mejor al aceptar que todos podemos pensar diferente</u></p>
<p><b>Valor</b></p> <p>_____</p>	▶	<p>Es correcto ser _____</p> <p>porque me ayuda a _____</p>
<p><b>Valor</b></p> <p>_____</p>	▶	<p>Es correcto ser _____</p> <p>porque me ayuda a _____</p>
<p><b>Valor</b></p> <p>_____</p>	▶	<p>Es correcto ser _____</p> <p>porque me ayuda a _____</p>
<p><b>Valor</b></p> <p>_____</p>	▶	<p>Es correcto ser _____</p> <p>porque me ayuda a _____</p>

## Valores para el trabajo

Igual que en cualquier campo de la vida, en el trabajo nos guiamos por los valores que tenemos. Como ya vimos, cuando elegimos bien y jerarquizamos los valores, podemos hacer mejor las actividades laborales y obtener buenos resultados, al mismo tiempo que convivimos en armonía con los compañeros de trabajo.

A continuación te presentamos un listado de valores que son particularmente esenciales para el trabajo. Antes de revisarlos, recordemos que los valores adquieren sentido por medio de las acciones: así que, más que dar una definición exacta, vamos a describir algunas de las acciones o comportamientos que las personas tienen cuando se guían por dichos valores. Veámoslos uno por uno.

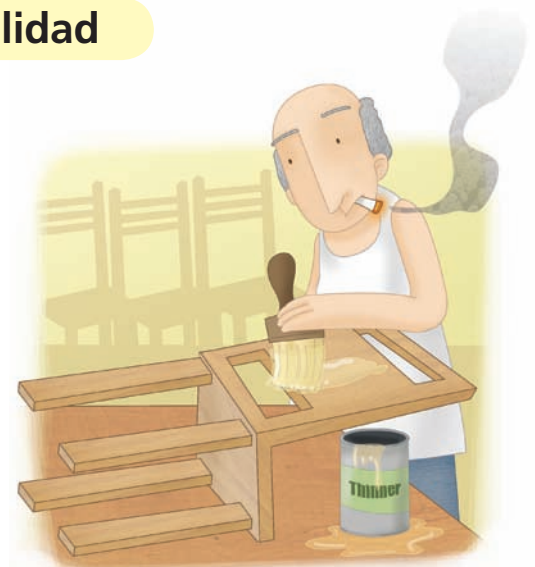
Sigue las indicaciones.



### Observar

En cada uno de los valores se encuentran dos imágenes, obsérvalas y señala con una **✓** cuál de las dos te parece que refleja el valor de que se trata. Después, lee el texto del recuadro y subraya lo que te parezca importante.

#### Responsabilidad



La **responsabilidad** es cumplir con el deber que se tiene asignado poniendo lo mejor de nosotros mismos.

La persona responsable participa comprometidamente y coopera en las tareas que le han encomendado, ya que es fiel a su deber. También se preocupa por hacer bien sus tareas y por lograr los resultados que se esperan de ellas. Además, evita realizar actos que la pongan en peligro a otras personas. Se hace cargo de su destino.

La persona irresponsable siempre tiene disculpas para no cumplir con su deber y atribuye a otras personas o hechos el no cumplirlo.

La responsabilidad significa administrar con eficacia el tiempo y los recursos para obtener el máximo beneficio, amoldándose a la vez a los cambios necesarios.

Cuando una persona es responsable, las personas con las que interactúa se van haciendo también responsables, porque van adquiriendo conciencia de los beneficios que la responsabilidad implica para su persona y para las que la rodean.

**Ser responsable es hacerse cargo de lo que a uno le corresponde.**

### **¿Cómo se vive este valor?**

Lee en tu libro Historias de la vida la historia, “Al que no habla, Dios no lo oye” y encontrarás cómo Rosita asume su responsabilidad y resuelve su problema.





## Reflexionar

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno cooperar y en qué te puede ayudar.

Valor

Responsabilidad

Es correcto ser \_\_\_\_\_

porque me ayuda a \_\_\_\_\_

## Cooperación



La **cooperación** significa aportar nuestro esfuerzo y nuestras acciones a un bien común, para lograr resultados más grandes. Es también colaborar en una tarea común con otras personas, con la mejor voluntad y responsabilidad.

La persona cooperadora participa en la tarea con la mayor responsabilidad y buscando lograr un objetivo común. Se caracteriza por su buena disposición y por poner su mejor esfuerzo.

La cooperación hace sentir al ser humano útil y necesario en el grupo y le da un sentido de identificación con sus compañeros. Al mismo tiempo, lo hace consciente de la importancia de su trabajo dentro del conjunto, ya que el resultado final que se alcance dependerá de la suma y de la armonía del esfuerzo de todos los que participan.

Cuando una persona es cooperadora, las otras personas del grupo también colaboran y, a la larga, se alcanzan cada vez mejores resultados y se desarrollan amistades verdaderas, que pueden durar toda la vida.

**Ser cooperador es participar en la tarea aportando el mejor esfuerzo para lograr los resultados.**

### **¿Cómo se vive este valor?**

Lee la historia “Dime con quién andas y te diré quién eres”, en tu libro Historias de la vida, para saber lo que le pasó a Tomás para que aprendiera el valor de la cooperación.



## Reflexionar

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno cooperar y en qué te puede ayudar.

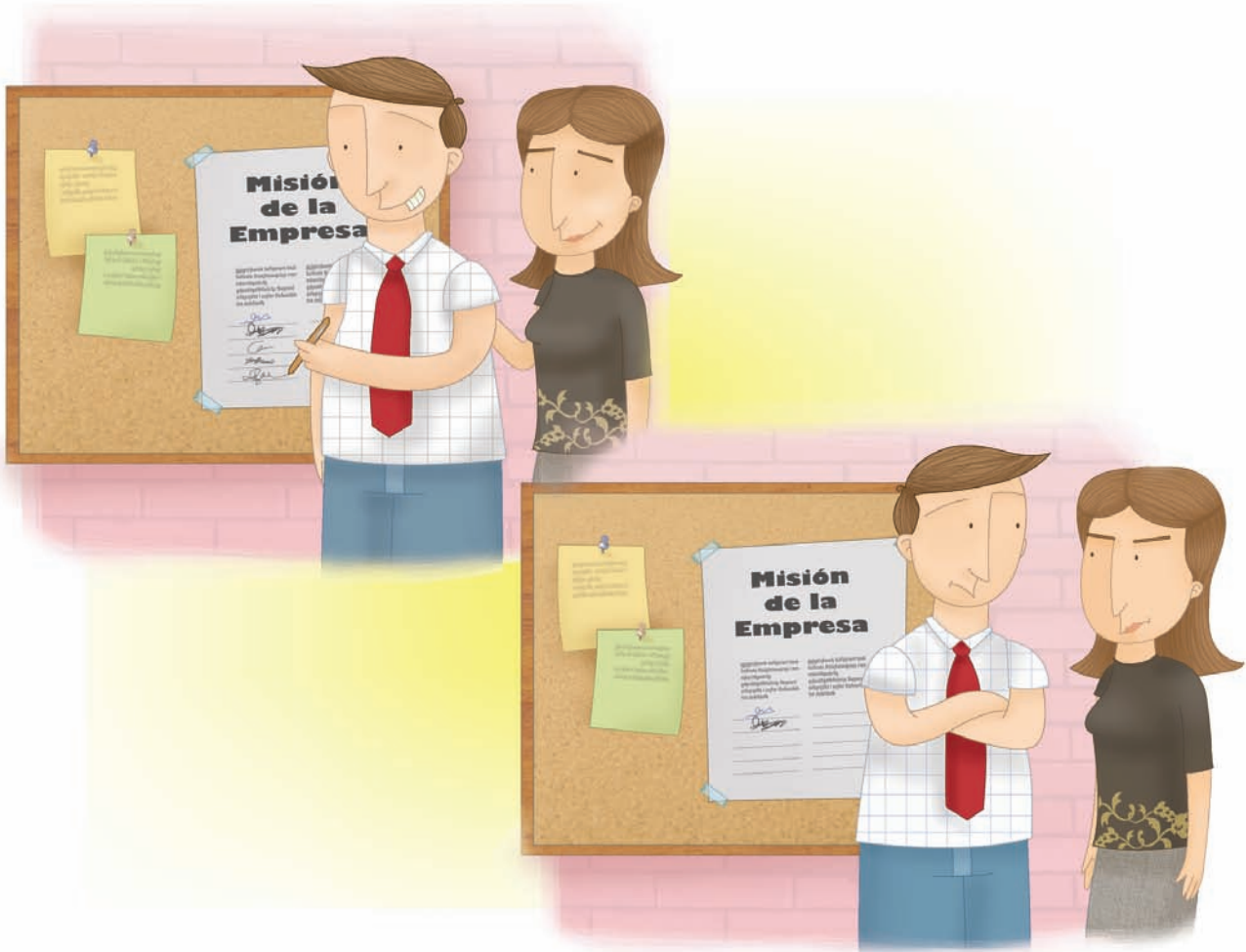
Valor

Cooperación

Es correcto ser \_\_\_\_\_

porque me ayuda a \_\_\_\_\_

## Lealtad



La **lealtad** es defender y ser congruente con lo que creemos y con lo que nos hemos comprometido, ya sea una persona, situación, principios o institución.

La persona leal se compromete en el largo plazo e incluso es capaz de sacrificar su ventaja en el corto plazo. La lealtad es lo opuesto a la traición. La lealtad va de la mano con la constancia, pues una persona leal mantiene su compromiso permanentemente. La persona leal se caracteriza porque se mantiene constante y es congruente con su compromiso al actuar conforme a ello.

Una persona leal es digna de confianza. Las personas que son leales a sus propios principios e instituciones se solidarizan más fácilmente con ellos.

La persona leal también inspira a otras personas a ser leales.

**Ser leal es defender y mantener el compromiso con lo que se es leal.**

### **¿Cómo se vive este valor?**

Lee la historia “No hay mal que por bien no venga”, en tu libro Historias de la vida, para saber lo que obtuvo Aurelio por ser leal con su patrón.

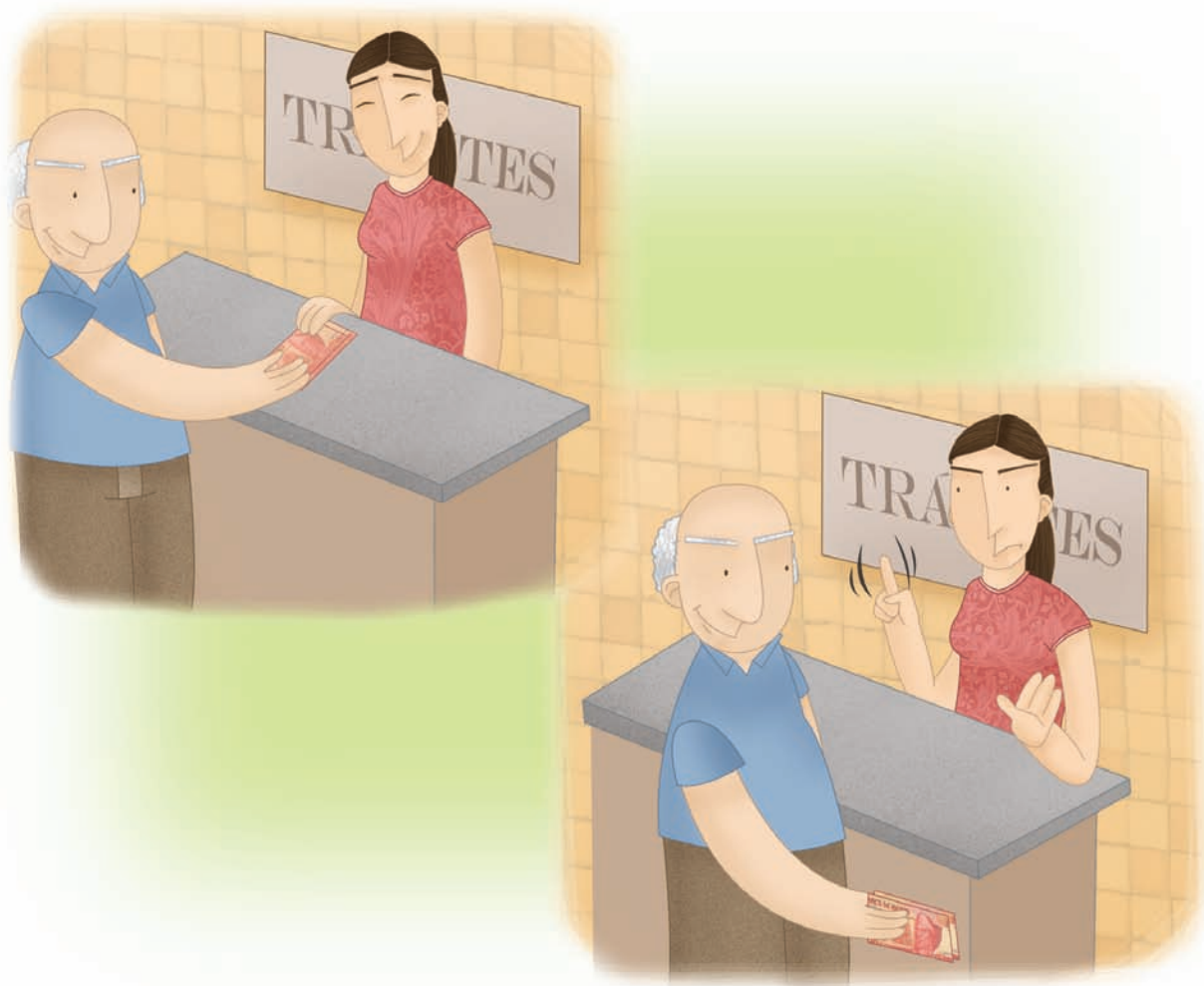


## Reflexiona

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno ser leal y en qué te puede ayudar.

Valor	
Lealtad	Es correcto ser _____ por que me ayuda a _____

## Honestidad



La **honestidad** es ser congruente con lo que se dice y lo que se hace; ser verdadero y decir lo que se piensa y lo que se siente.

La persona honesta es transparente, pues no dice mentiras y por ello es confiable. La persona honesta se caracteriza porque se mantiene constante y actúa conforme a su compromiso.

Una persona honesta no engaña, no roba, no traiciona sus valores, y sacrifica el provecho inmediato en pro de ellos.

La persona honesta genera un clima de confianza, y con su actuar enseña a las personas que le rodean la tranquilidad e integridad que da el ser honesto.

**Ser honesto es ser transparente y recto en congruencia con sus valores.**

### ¿Cómo se vive este valor?

Lee la historia “Cada quien cosecha lo que siembra”, en tu libro Historias de la vida, para aprender junto con don Matías el valor de la honestidad.



### Reflexionar

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno ser honesto y en qué te puede ayudar.

Valor
Honestidad



Es correcto ser \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

porque me ayuda a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Respeto



El **respeto** es reconocer el valor de nosotros mismos, de otras personas, de las cosas, de las instituciones y de todo aquello que nos rodea. Es apreciar la dignidad y los derechos de las otras personas.

La persona respetuosa es tolerante con las ideas y opiniones de los demás, aunque difieran de las suyas. También reconoce el derecho a la vida de los seres humanos y del reino animal; por ello no daña al medio ambiente ni invade los espacios ajenos.

Como reconoce el valor de las otras personas, la persona respetuosa da un buen trato y nunca discrimina o desprecia.

La persona respetuosa genera respeto de los demás hacia sí, y también provoca un clima de amabilidad y tranquila camaradería.

**Ser respetuoso es apreciar a las personas,  
a los animales y a toda la naturaleza.**

## ¿Cómo se vive este valor?

Lee la historia "El respeto al derecho ajeno...", en tu libro Historias de la vida, para saber lo que hizo cambiar de parecer a don Miguel.



### Reflexionar

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno respetar a las otras personas y en qué te puede ayudar.

<b>Valor</b>
Respeto



Es correcto ser \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

porque me ayuda a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Compromiso





El **compromiso** es el valor que se relaciona con todos los demás valores, pues adoptar un valor es siempre comprometerse con algo.

El compromiso es aceptar un principio, un proyecto, una tarea, una institución, un grupo o una persona y mantenerse fiel a eso. También implica enfocar la energía y voluntad para cumplir con el compromiso.

La persona comprometida actúa para el logro de lo que se trate el compromiso y está convencida de que eso es lo correcto.

Una persona comprometida con su trabajo realiza las tareas que le corresponden procurando obtener los mejores resultados, con la convicción de que es lo correcto, deseable y posible. Su compromiso es no sólo con la tarea que realiza sino también con la institución, empresa o lugar de trabajo y con el equipo de trabajo.

La persona comprometida alcanza siempre los mejores resultados, debido a que enfoca sus esfuerzos para cumplir su compromiso y genera a su alrededor la satisfacción de hacer lo correcto, lo que se quiere y lo que se debe hacer. Por ello, también las personas que se relacionan con ella asumen paulatinamente compromisos.

**Ser comprometido es hacer lo necesario en pro de lo que ha establecido como objetivo.**

### ¿Cómo se vive este valor?

Lee la historia “El que persevera, alcanza”, en tu libro Historias de la vida, para saber la recompensa que obtuvo Evelia por comprometerse en serio con su trabajo.



## Reflexionar

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno comprometerse y en qué te puede ayudar.

Valor

Compromiso

Es correcto ser \_\_\_\_\_

porque me ayuda a \_\_\_\_\_

## Superación



La **superación** generalmente es llamada **espíritu** o **deseo de superación** y significa desear ser mejor: en la forma de hacer las cosas, en alcanzar mejores resultados, en aprender más, en escalar en la posición económica o, en general, en lograr mayor éxito y bienestar, y en ser mejor persona. Pero también la superación es ir consiguiendo resultados y hacer lo necesario para cumplir la meta trazada.

La forma de ir logrando la superación dependerá de lo que se quiere lograr, pues se puede estar enfocado en particular hacia uno o varios aspectos, como lo personal, lo económico, el trabajo, el aprendizaje, etcétera. Pero, en un sentido amplio, la superación incluye todos esos aspectos y otros más, como el espiritual y el social.

La superación impulsa al hombre a ser siempre mejor y a enfrentar retos cada vez más altos. La persona que es fiel a este valor siempre trata de reconocer sus avances y de plantearse nuevos objetivos; es entusiasta y segura en lo que hace, puesto que sabe hacia dónde quiere dirigirse y no se desvía del camino. Aprovecha todas las oportunidades para avanzar.

**Tener espíritu de superación es plantearse siempre objetivos para ser mejor y aplicar todo el esfuerzo para lograrlos.**

### ¿Cómo se vive este valor?

Lee la historia “Cosas bien pensadas... acciones acertadas”, en tu libro Historias de la vida, para conocer los deseos de superación que tenía Lolita.



## Reflexionar

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno superarse y en qué te puede ayudar.

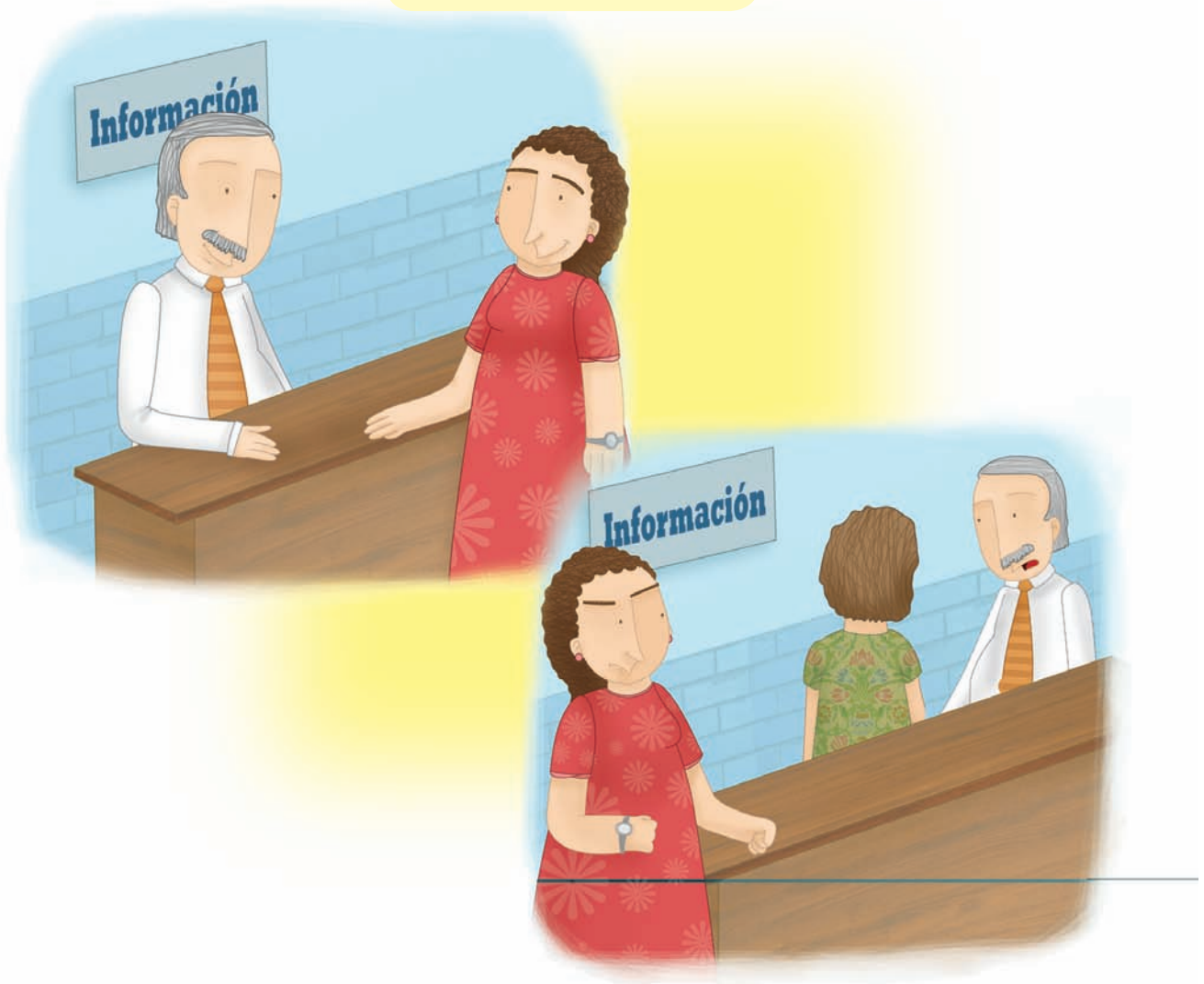
**Valor**

Superación

Es correcto ser \_\_\_\_\_

porque me ayuda a \_\_\_\_\_

## Servicio



Ofrecer un **servicio** significa ser útil a los demás y apoyarlos, aprovechando las cualidades personales, los conocimientos y las habilidades. Es enfocar nuestras tareas a ser mejor con las personas con quienes nos relacionamos.

La persona con vocación de servicio, o “espíritu de servicio”, valora su actuación y enfoca su esfuerzo a brindar el beneficio de lo que hace a otras personas, al grupo y a la organización de los que forma parte.

Se esmera en ser mejor para apoyar de manera más efectiva las actividades comunes, o bien las necesidades de otras personas, cuyo apoyo es su responsabilidad. Este valor también implica dar un “extra”, apoyando a otros sin descuidar lo propio, pues el servicio no significa dejar de hacer aquello de lo que somos responsables.

El servicio se relaciona con la cooperación, pero su aspecto más importante es el apoyo personal. La importancia del servicio en su sentido más altruista se resume en la famosa frase de Rabindranath Tagore que dice...

**“El que no vive para servir, no sirve para vivir”.**

### **¿Cómo se vive este valor?**

Lee la historia “Más vale tarde que nunca”, en tu libro Historias de la vida, para conocer la manera en que Alma tuvo que aprender a ser servicial.



## Reflexionar

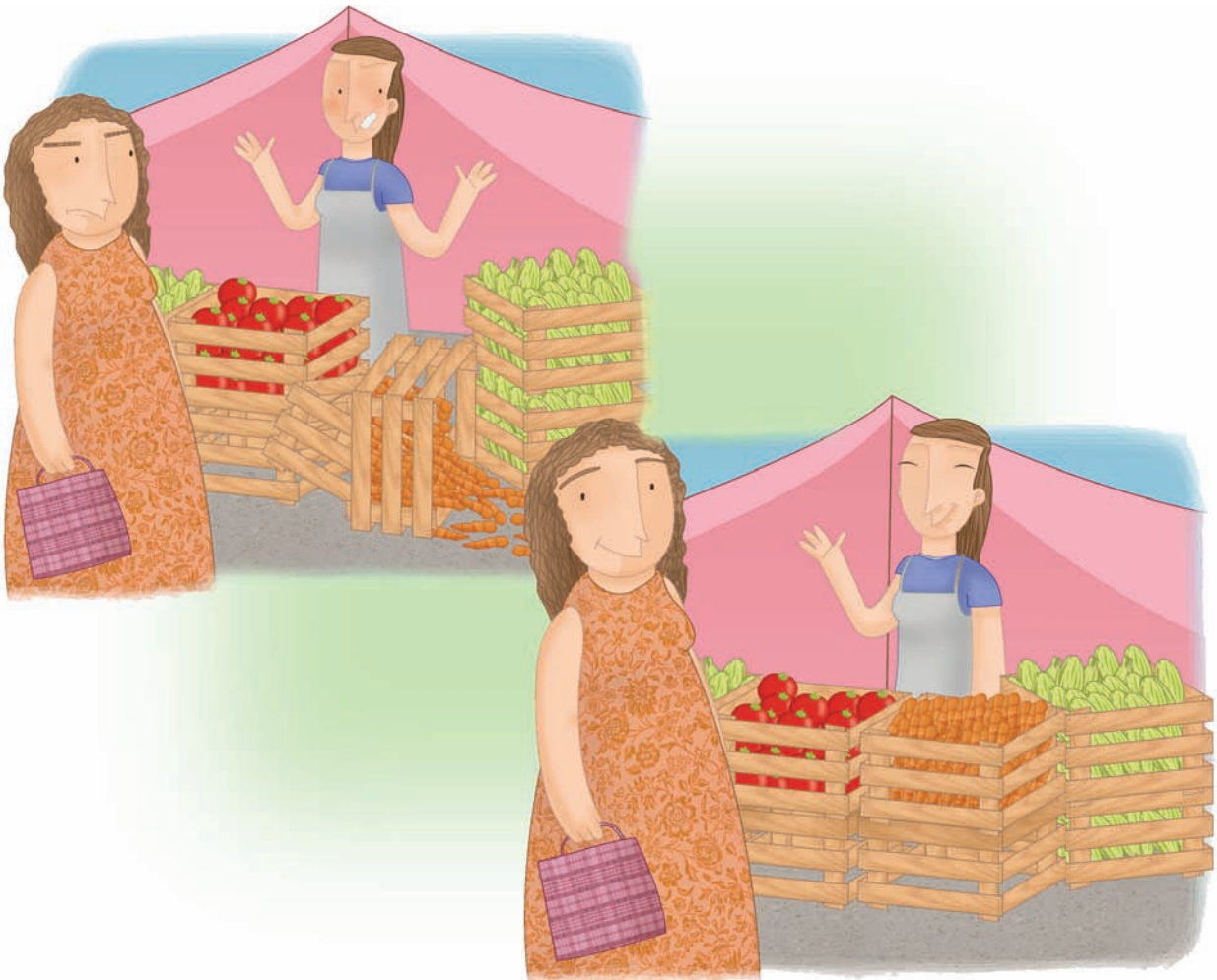
Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno ser servicial y en qué te puede ayudar.

<b>Valor</b>
Servicio

Es correcto ser \_\_\_\_\_

porque me ayuda a \_\_\_\_\_

## Armonía



La **armonía** significa relacionarse de manera adecuada con otras personas para sentirse incluido. También quiere decir ubicarse correctamente en un lugar y utilizar los materiales pertinentes de manera ágil y fácil.

La persona que está en armonía se siente parte de lo que le rodea y de un equipo de trabajo, lo cual le genera un gran bienestar.

En el ámbito del trabajo, estar en armonía permite a la persona desplegar toda su capacidad para realizar las tareas de forma más eficiente y alcanzar mejores resultados, o bien, cumplir con lo prometido.

La persona en armonía suele estar de buen humor, ya que se siente muy realizada; se relaciona positivamente con las otras personas, por lo que transmite también un sentido de armonía.

La persona en armonía gusta de su trabajo y del trato con sus compañeros, porque encuentra gran satisfacción en ello.

**Estar en armonía es “sintonizar” con lo que nos rodea.**

### **¿Cómo se vive este valor?**

Lee la historia “Un concierto de buenas voluntades”, en tu libro Historias de la vida, que nos muestra cómo Míriam estaba en armonía.



## Reflexionar

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno estar en armonía y en qué te puede ayudar.

Valor
Armonía



Es correcto ser \_\_\_\_\_

porque me ayuda a \_\_\_\_\_

## Perseverancia o constancia





La **perseverancia** significa mantenerse fiel a una actitud y en una tarea hasta lograr los objetivos que se desean alcanzar. También se le llama constancia.

La perseverancia tiene que ver con la lealtad pero se refiere a realizar acciones concretas aplicando todo el esfuerzo y el entusiasmo.

La persona perseverante es fuerte en sus valores y convicciones, pues la seguridad de estar haciendo lo correcto la mantiene fiel a lo que desea. Para lograrlo y encontrar siempre mejores caminos, revisa sus resultados y obstáculos, lo que hace que sea creativa y flexible en la forma de alcanzar sus objetivos.

La constancia y el entusiasmo de la persona perseverante contagia a las otras personas, porque generalmente logra lo que busca.

La perseverancia es indispensable para lograr objetivos y se resume en la siguiente frase.

**El que persevera alcanza.**

### ¿Cómo se vive este valor?

Lee la historia “El ideal no es sino la verdad a distancia”, en tu libro Historias de la vida, para ver lo que Ana y Lucía lograron con perseverancia.



### Reflexionar

Reflexiona sobre este valor y escribe en el recuadro de la derecha por qué es bueno perseverar o ser constante y en qué te puede ayudar.

Valor	
Perseverancia	Es correcto ser _____ _____ porque me ayuda a _____ _____

Al analizar los valores, quizá te diste cuenta de que se relacionan entre sí, lo cual significa que cuando seleccionas algunos valores para guiar tu vida y tu trabajo y actúas consecuentemente con ellos, de hecho estás actuando también conforme a otros valores que son igualmente positivos para ti.

## Actividad 6. Mi jerarquía de valores

De los diez valores relacionados con el trabajo que acabamos de revisar, selecciona los seis que te parezcan más importantes y ordénalos poniendo en primer lugar al que consideras más relevante y en último lugar al menos importante.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

En realidad, como dijimos anteriormente, actuamos en congruencia con ciertos valores, en relación con el significado que les damos, aunque podamos no tenerlos conscientemente. Pero nuestra calidad de vida será aún mejor si nos hacemos conscientes de los valores que tenemos y actuamos en consecuencia con ellos, es decir, congruentemente, porque nos sentiremos bien con nosotros mismos, con los demás y con todo lo que nos rodea.



**Los valores son como una guía para caminar por la vida, sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.**

## ¿Cómo vives tus valores en el trabajo?

Los valores son faros que guían nuestra actuación para llegar a puerto seguro, dándonos la luz que requerimos para mirar bien el camino.

Repasemos que los valores se traducen en las acciones que llevamos a cabo y no únicamente en lo que decimos, y puesto que es en el trabajo en donde pasamos gran parte del tiempo, como lo vimos en la Unidad 1, ahí también actuamos de acuerdo con los valores que tenemos. Por ello, es muy importante revisar nuestros valores jerarquizados y analizar cómo los estamos viviendo en el trabajo, para comenzar a definir cómo los podemos y los queremos vivir.

En el tema anterior, seleccionaste cuatro valores jerarquizados para la vida y seis para el trabajo. En este tema, vamos a revisar tus comportamientos, para identificar cuáles son los valores que has estado viviendo hasta ahora en tu actividad laboral.





## Escribir

### Actividad 7. Mis valores en el trabajo

Recuerda un hecho frecuente que se presente en tu trabajo y que implique algún conflicto o situación negativa, por ejemplo:

Me gusta hacer solo mi trabajo y hacerlo bien, pero mis compañeros me reclaman que no pueden hacer sus labores porque me atraso y también les atraso a ellos.

Escríbelo en el recuadro siguiente.


De acuerdo con tu relato, responde a las siguientes preguntas. Si tienes dudas, consulta con tu asesor.

¿Cuáles son los valores que reflejan ese comportamiento? Ordénelos respecto a la importancia que tuvieron con esa actitud.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Ahora recuerda una **situación positiva** que se repita en tu trabajo, en la que tú seas el actor principal. Escríbela en el recuadro, de la misma forma en que lo hiciste con el relato anterior. Por ejemplo:

Como soy una persona responsable, cumplo con mi horario y con mis actividades eficazmente, la semana pasada mi jefe me felicitó.



Responde las siguientes preguntas. Si tienes dudas, consulta con tu asesor.

¿Cuáles son los valores que reflejan ese comportamiento? Ordénalos de acuerdo con la importancia que tuvieron en ese comportamiento.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Como pudiste observar, los valores que nos guían en cada situación pueden apoyar y facilitar nuestras tareas, o bien, pueden crear conflictos cuando no elegimos los adecuados.

## **Tema 3.** **Valores para ser mejor en mi trabajo**

**El propósito de este tema es reconocer los valores que influyen positivamente en el trabajo.**

En los temas anteriores vimos la naturaleza de los valores y cómo se viven por medio de los comportamientos y la comunicación. También detectamos los valores que nos parecen más importantes y los principales valores que vivimos mediante nuestros actos. En este tema veremos cuáles son los principales valores que influyen positivamente en el trabajo.

### **Principales valores positivos para el trabajo**

Existen muchos valores que pueden influir positivamente en tu trabajo. En los temas anteriores hemos visto los principales:

1. Responsabilidad
2. Cooperación
3. Lealtad
4. Honestidad
5. Respeto
6. Compromiso
7. Superación
8. Servicio
9. Armonía
10. Perseverancia

De estos valores, seleccionaste seis, en la **Actividad 6 Mi jerarquía de valores**, como los más importantes. ¿Estos valores que elegiste para el trabajo son realmente los más importantes para ti? Para saberlo, toma cada uno ellos por separado y contesta las siguientes preguntas.



## Escribir

1. ¿Este valor me haría sentirme bien conmigo y con los demás?

---

2. ¿Este valor me hace ser mejor o crecer como persona?


---

3. ¿Estoy dispuesto a comprometerme con este valor?

---

De estos valores, ¿cuáles te falta aplicar en tu trabajo?

Al revisar estos valores, seguramente te habrás dado cuenta de que algunos de ellos no los aplicas en la misma medida que otros.

Ahora es tiempo de comenzar a pensar de qué manera quieres progresar en tu trabajo y de precisar qué es lo que quieres o necesitas mejorar. Para facilitarte esta tarea, lee las siguientes preguntas, que son una guía para identificar tus puntos más débiles en el trabajo, y marca la respuesta con una  en el paréntesis que corresponda.



## Actividad 8. Mis puntos débiles

1. ¿Me siento satisfecho con mi trabajo?

Siempre ( ) Frecuentemente ( ) A veces ( ) Nunca ( )

2. ¿Valoro mi trabajo como un lugar para mi desarrollo personal?

Siempre ( ) Frecuentemente ( ) A veces ( ) Nunca ( )

3. ¿Estoy orientado a aprender de mí mismo y de mis compañeros?

Siempre ( ) Frecuentemente ( ) A veces ( ) Nunca ( )

4. ¿Alcanzo los resultados que me propongo en mi trabajo?

Siempre ( ) Frecuentemente ( ) A veces ( ) Nunca ( )

5. ¿Participo adecuadamente en el grupo o equipo de trabajo para lograr los resultados finales que se esperan?

Siempre ( ) Frecuentemente ( ) A veces ( ) Nunca ( )

6. ¿Me llevo bien con todos mis compañeros de trabajo?

Siempre ( ) Frecuentemente ( ) A veces ( ) Nunca ( )

¿Cuál fue el resultado de tu revisión? Las preguntas que respondiste con la opción “nunca” son tus puntos más débiles, los que te ofrecen la oportunidad de mejorar en tu trabajo en primer lugar. Las que respondiste con “a veces” son las oportunidades que puedes aprovechar en segundo lugar, y las de “frecuentemente” son puntos que todavía puedes mejorar.

Ahora, analizando las causas de tus respuestas puedes también identificar los comportamientos que requieres mejorar en tu trabajo y también los valores que te ayudarán a lograrlo. Tomemos como ejemplo la cuarta pregunta.

1. ¿Alcanzo los resultados que me propongo en mi trabajo?

Respuesta: “A veces”

¿Qué me falta para lograrlo?

Trabajar sin interrupciones o ser constante.

Valor que me ayudará a lograrlo:

Perseverancia.

En este caso, la respuesta es: “trabajar interrumpiendo la labor”, pero podría ser diferente y, por lo tanto, el comportamiento deseable y el valor también serían diferentes. Por ejemplo, la respuesta podría ser: “no me siento comprometido con mi lugar de trabajo o con mi grupo”, en esa situación, el valor sería el compromiso.

## Actividad 9. Los valores para lo que falta

Siguiendo este ejemplo, ahora rellena los espacios con la respuesta que corresponda. Puedes consultar el ejercicio en el que anotaste para qué te pueden servir los valores y recordar su significado.

1. ¿Me siento satisfecho con mi trabajo?

Respuesta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué me falta hacer para lograrlo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Valor que me ayudará: \_\_\_\_\_

2. ¿Valoro mi trabajo como un lugar para mi desarrollo personal?

Respuesta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué me falta hacer para lograrlo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Valor que me ayudará: \_\_\_\_\_

3. ¿Estoy orientado a aprender de mí mismo y de mis compañeros?

Respuesta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué me falta hacer para lograrlo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Valor que me ayudará: \_\_\_\_\_

4. ¿Alcanzo los resultados que me propongo en mi trabajo?

Respuesta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué me falta hacer para lograrlo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Valor que me ayudará: \_\_\_\_\_

5. ¿Participo adecuadamente en el grupo o equipo de trabajo para lograr los resultados finales que se esperan?

Respuesta: \_\_\_\_\_

¿Qué me falta hacer para lograrlo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Valor que me ayudará: \_\_\_\_\_

6. ¿Me llevo bien con todos mis compañeros de trabajo?

Respuesta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué me falta hacer para lograrlo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Valor que me ayudará: \_\_\_\_\_

**Conclusión.** Recordarás que los valores son principios acerca de lo que consideramos más importante para vivir y trabajar en armonía, porque guían nuestro comportamiento y la manera como vemos las cosas, y nos sirven para tomar decisiones en nuestra vida; es decir, son faros que nos alumbran el camino para alcanzar lo que deseamos y para mejorar como trabajadores y como personas.

De los valores que identificaste y que te ayudarán para mejorar en tu trabajo y en tu vida, revisa la lista completa e incluso considera otros que creas que te puedan servir, y has un compromiso con esos valores y contigo mismo. De esa manera, **los valores te ayudarán para lograr cambios positivos y trabajar en armonía contigo mismo y con los demás.**

## Recuerdo y aplico

1. Con tus propias palabras, escribe qué es para ti un valor.

---

---

---

---

2. Señala los cuatro valores principales que aplicas en la vida y en el trabajo y ordénalos de acuerdo con su relevancia.

---

---

---

---

3. Explica con tus palabras, por qué se dice que los valores cambian con el tiempo.

---

---

---

4. ¿Recuerdas que los valores se relacionan con cada uno de los grupos a los que pertenecemos? Escribe un valor que se relacione con los siguientes grupos.

Equipo deportivo: \_\_\_\_\_

Familia: \_\_\_\_\_

Grupo escolar: \_\_\_\_\_

Grupo de trabajadores: \_\_\_\_\_

5. ¿Por qué se dice que aplicamos diferentes valores, dependiendo de dónde nos encontremos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. ¿Recuerdas que mediante nuestra comunicación expresamos también nuestros valores? Describe dos formas en las que lo que dices sin palabras, refleja tus valores.

A. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Escribe tres valores principales para la vida y menciona por qué son importantes para ti.

A. \_\_\_\_\_ Es importante porque: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



B. \_\_\_\_\_ Es importante porque: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

C. \_\_\_\_\_ Es importante porque: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Finalmente, apunta tres valores que te ayudarán a ser mejor en tu trabajo.

A. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Consultar con tu asesor**

Escribe las páginas de los aspectos que no entendiste o se te dificultaron y consúltalos con tu asesor o asesora.

\_\_\_\_\_

# Las actitudes en el trabajo





## Presentación

**U**na vez que analizaste e identificaste tus valores –y, sobre todo, aquellos que es necesario reforzar y reordenar en tus prioridades para que se conviertan en una guía para ser mejor en tu trabajo–, la siguiente etapa es que conozcas qué son las actitudes, cómo las formamos y cómo puedes cambiarlas para ser y sentirte mejor.

Esta unidad tiene como propósito que reconozcas las actitudes como elementos clave para el buen desarrollo de tu trabajo, y que selecciones las más adecuadas para lograr tus objetivos laborales.

Para ello, vamos a analizar la importancia de las actitudes en las acciones que realizamos y en los resultados que obtenemos, particularmente veremos cómo afectan tu trabajo.

Analizarás cuáles son tus actitudes en tu espacio laboral y las consecuencias que han tenido hasta ahora.

Finalmente, conocerás cuáles son las mejores actitudes en el trabajo, para que puedas cambiar o reforzar aquellas que consideras más importantes, basándote en un valor y una actitud fundamental: la responsabilidad.

Los temas que abordaremos en esta unidad son:

1. Las actitudes importan
2. ¿Cuáles son mis actitudes en el trabajo?
3. Las mejores actitudes para mi trabajo

## Tema 1. Las actitudes importan

**El propósito de este tema es que reconozcas la influencia de las actitudes en los comportamientos y los resultados que obtenemos en el trabajo.**

En la unidad anterior vimos los valores como **guías** para nuestro comportamiento o conducta; en esta unidad veremos a las actitudes como elementos que condicionan la manera en que nos comportamos frente a las distintas situaciones o personas, y también analizaremos la manera en que afectan los resultados que obtenemos.

### Cómo afectan las actitudes en el trabajo

En ocasiones, hemos escuchado hablar de las actitudes cuando alguien se refiere a situaciones muy favorables o muy negativas, como cuando se dice: “no me gusta tu actitud”, en forma de reclamación; pero ¿sólo en esas ocasiones las actitudes son responsables de la situación? No solamente en esas ocasiones; pero sólo entonces nos damos cuenta de que nos afectan.

Quizá hasta ahora habías considerado que las actitudes son “inevitables”, que son las responsables de lo que hacemos y que no podemos cambiarlas. Esto se debe a que pensamos que son parte de nuestra forma de ser, pero, como veremos más adelante, no es así.



**Las actitudes son la disposición a actuar o pensar frente a las diversas situaciones, personas, objetos o ideas.**

Cuando participamos en un grupo, nuestras actitudes son determinantes para lograr resultados: pueden obstaculizar las actividades y el logro de propósitos comunes o, por el contrario, pueden facilitarlas.



## Leer

Lee cuidadosamente la siguiente historia.

### Una tonelada más de dulces

En la fábrica de dulces, todo el año tenemos trabajo, pero al acercarse la Navidad la demanda aumenta y debemos trabajar más. Así que don Rico, el dueño, nos llamó a todos para decirnos que “Supertiendas Compre” había hecho un pedido de una tonelada.

Entonces, nos reunimos Modesta, Dolores, Napoleón, Pilar, Cooperativo, Práctico y yo para definir cómo le íbamos a hacer para lograr esa producción.



Napoleón, que es un líder, inició la reunión diciendo: “lograr una tonelada más es una tarea difícil, pero lo podemos hacer si todos nos esforzamos, así que tenemos que planear la estrategia para hacerlo, creo que...”

Lo interrumpió Práctico diciendo: “¡No, lo que tenemos que hacer es ponernos a trabajar ya!”

“Pues sí, pero antes debemos definir muy bien la forma de atacar el problema para pelear contra nuestros competidores y evitar que nos ganen la batalla”, dijo Napoleón.

Modesta añadió: “yo creo que, hagamos lo que hagamos, no vamos a lograr la tonelada adicional y que les debemos vender nada más lo que podamos”.

Dolores dijo: “yo no sé si pueda trabajar en las próximas semanas, porque traigo un dolor de cabeza... Además en esta época hace mucho frío y no puedo llegar más temprano porque me daría gripa y entonces...”

Pilar la interrumpió: “pues nosotros los trabajadores somos los únicos que podemos lograr que la fábrica sobreviva”.

Napoleón volvió a atacar: “insisto en que, para unir fuerzas, derrotar la apatía y ganar en esta lucha, debemos planear una estrategia. Yo podría tenerla... dentro de dos semanas”.

“Es mucho tiempo”, interrumpió Práctico, “¡vámonos ya a trabajar!”

“¿Y estás seguro de que lo lograremos sin planearlo?”, le preguntó Napoleón, ya muy molesto.

Cooperativo interrumpió: “pues ustedes quieren imponerse sobre los demás, pero yo creo que tenemos que ponernos de acuerdo y apoyarnos unos a otros para lograrlo”.

Al ver que nadie aceptaba ponerse de acuerdo, yo, Prudencia, me atreví a decir: “todos tienen razón, pero la estrategia que propone Napoleón

debemos definirla entre todos, como señala Cooperativo, y tenemos que hacerlo rápidamente”.

Todos estuvieron de acuerdo, hasta Dolores y Modesta, que se olvidaron de las limitaciones que ellas mismas se habían impuesto. En ese momento definimos que lograr nuestra meta de producir una tonelada era un gran reto que podríamos lograr con entusiasmo, unidad y trabajo y, por supuesto, definiendo antes cómo lo íbamos a hacer, para lo cual comenzamos a ponernos de acuerdo.

LETICIA GUIDO SORIA



## Escribir

A partir de la historia, responde a las siguientes preguntas.

¿Qué actitudes detectaste en la lectura? Escríbalas a continuación.

---

---

---

¿Cómo reaccionaron los trabajadores a las actitudes de los otros?

---

---



¿Crees que los trabajadores llegarían a ponerse de acuerdo de continuar con sus actitudes?

Sí ( )      No ( )

¿Por qué?

---

---

---

¿Cuál fue la actitud que ayudó a resolver la situación?

---

---

---

En la lectura del texto anterior, habrás notado diferencias entre las actitudes de los trabajadores, las cuales dificultaban ponerse de acuerdo. También pudiste ver que las actitudes son básicas para lograr resultados, en este caso, para cumplir con el compromiso de producir una tonelada de dulces. Como habrás notado, nuestras actitudes provocan reacciones y emociones en las otras personas: Modesta y Dolores no tenían claro lo que iban a hacer y ponían pretextos. Napoleón se molestó frente a la premura con que Práctico quería actuar, y Cooperativo se sintió desplazado, es decir, que no se le tomaba en cuenta. Finalmente, Prudencia reunió la opinión de todos y encontró la solución.

En efecto, las actitudes tienen consecuencias positivas o negativas y por ello son muy importantes. Por otro lado, quien goza o sufre en mayor medida las consecuencias de nuestras actitudes somos ¡precisamente nosotros! Y, por supuesto, también afectan al grupo al que pertenecemos y a los resultados que obtenemos.

¿Siempre tenemos las mismas actitudes? Casi siempre, pero depende de muchos factores, como son:



### Nuestros valores

En la labor que realizas, ¿cuál es el valor más importante?

---



---

**Nuestra opinión** de las situaciones afecta nuestro comportamiento. Esto es, porque creemos que algo que sucedió volverá siempre a suceder, lo cual no es necesariamente cierto; y pensamos así porque no sabemos las razones reales de que haya sucedido de esa manera.

Piensa en una situación en tu trabajo donde no tengas buenos resultados. ¿Qué crees que la esté provocando?



**Lo que pensamos o creemos sobre nosotros mismos.** Si una persona piensa que no tiene éxito en algo, como ser un buen vendedor, cuando esté frente a un cliente no pondrá su mejor esfuerzo porque pensará que no va a venderle el producto. El resultado será seguramente, que no realizará la venta.



¿Crees que eres bueno para realizar tu trabajo?

Sí ( ) No ( )

¿Cuáles son los resultados?

## El contexto, ambiente o situación concreta

Favorece:

- Creatividad
- Participación
- Toma de decisiones
- Trabajo en equipo
- Comunicación

Objetivos

Aportan su esfuerzo, trabajo individual y en equipo

¿En tu trabajo existen condiciones para manejar actitudes positivas?

Sí ( )      No ( )

Existen actitudes positivas en los trabajadores, quienes contribuyen con su esfuerzo comprometido a la empresa, cuando: la organización en que laboran crea un ambiente donde están claras las actividades de cada trabajador; y cuando se conoce e impulsa la creatividad, la participación, la toma de decisiones, el trabajo en equipo y la comunicación. En este sentido, cuando nuestra empresa es nuestro propio negocio, tenemos esa doble responsabilidad, como empresario y como trabajadores.

Por esto, si nuestra actitud está ligada con cierta persona o situación, y un evento nos recuerda a ella, aunque sea distinto, actuaremos con este evento de la misma forma en que lo hacíamos con la antigua situación.

Gran parte de nuestras actitudes son inconscientes y no las pensamos ni decidimos sobre ellas, por ello, pueden acarrear-nos problemas o situaciones indeseables.



## ¿Cómo formamos o creamos nuestras actitudes?

Quizá te sorprenda saber que las actitudes nosotros mismos las construimos a lo largo de nuestra vida: aprendiéndolas de nuestros padres y otras personas adultas que amamos o admiramos (observando la manera en que ellos reaccionan a las diferentes situaciones); incluso de personajes de historietas y cuentos que nos contaron; de la televisión y de las novelas; y también las aprendemos de nuestras propias reacciones, pues cuando nos damos cuenta de que funcionan para obtener lo que queremos, las repetimos tantas veces que se vuelven nuestra manera común de actuar.



### Escribir

¿Recuerdas alguna actitud que hayas aprendido de alguien importante para ti? Escríbela a continuación.

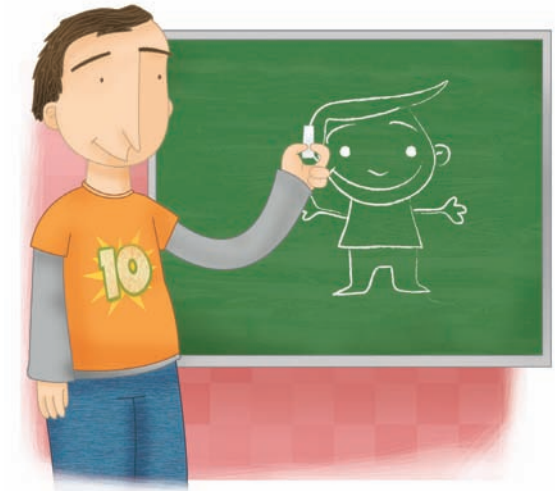
---



---

Cuando enfrentamos un conflicto y nos dicen: “no me gusta tu actitud”, muchas veces respondemos: “así soy yo”, como afirmando que no podemos cambiarla. Pero, en realidad, de la misma manera en que

aprendimos esas actitudes, podemos aprender otras que nos ayuden a establecer relaciones más armoniosas con las demás personas y lograr los resultados que deseamos.



En ocasiones las actitudes reflejan nuestra forma de pensar y sentir, pero no siempre corresponden con la realidad; como en el caso de una mujer que creía que debía hacer mal su trabajo para que sus compañeras la aceptaran.

Si nos diéramos oportunidad de probar **conscientemente** otras actitudes más adecuadas, tendríamos **comportamientos** distintos y, por lo tanto, **resultados** totalmente diferentes, que nos harían actuar y sentirnos mejor.



## ¿En dónde aplicamos las actitudes?

Las actitudes las aplicamos en todas partes y con todas las personas. Éstas siempre van acompañadas de comportamientos y comunicación.

Y, ¿cuáles son las actitudes? Existe una gran cantidad de actitudes, algunas son positivas y otras negativas, por los resultados que obtenemos con ellas.



### Leer

Lee y subraya lo que te parezca importante de las definiciones de las siguientes actitudes.



Actitud	Definición
<b>Alegría</b>	Relacionarse con otras personas y enfrentar las situaciones con un profundo sentimiento de regocijo y aceptación.
<b>Amabilidad</b>	Dar buen trato a las personas.
<b>Amistad</b>	Comportarse como un verdadero amigo o amiga de otras personas.
<b>Amor</b>	Comprensión, cariño, entendimiento hacia las otras personas.
<b>Aprender</b>	Darle importancia a adquirir conocimientos por medio del estudio y la reflexión de las experiencias cotidianas.
<b>Autodominio</b>	Dominar la comodidad de los impulsos propios de su forma de ser, para hacer la vida más amable a los demás.
<b>Autoestima</b>	Valorarse a sí mismo reconociendo virtudes y características; esta actitud incluye el amor a sí mismo.

Actitud	Definición
<b>Bondad</b>	Dar a uno mismo y a los demás lo necesario sin temor a verse defraudado; transmitir aliento y entusiasmo a quienes lo rodean.
<b>Compasión</b>	Comprender las necesidades y problemas de los demás con una actitud de servicio.
<b>Comprensión</b>	Entender las motivaciones y problemas de otras personas.
<b>Compromiso</b>	Dirigir el esfuerzo y aplicar todas las capacidades para sacar adelante todo aquello que se nos ha confiado.
<b>Comunicación</b>	Disposición a escuchar y a transmitir ideas efectivamente.
<b>Confianza</b>	Tener la seguridad de que se cuenta con los recursos personales para enfrentar las situaciones, tanto respecto de uno mismo como de los demás. Otorgar credibilidad a las otras personas.
<b>Congruencia</b>	Actuar siempre de acuerdo con nuestros principios, y hacer lo que se dice y se piensa que es lo correcto.
<b>Crítica constructiva</b>	Enfrentar y analizar las situaciones para encontrar soluciones o mejorar, con uno mismo y los demás.
<b>Desprendimiento</b>	Dar mayor importancia a los sentimientos y a las personas que a las cosas materiales.
<b>Dignidad</b>	Comportarse reconociendo el valor propio y el derecho de recibir un buen trato.
<b>Docilidad</b>	Aceptar recibir dirección y ayuda de otras personas.
<b>Respeto al medio ambiente</b>	Considerar la importancia de proteger el medio ambiente.
<b>Empatía</b>	Ponerse en el lugar de la otra persona para comprender mejor su manera de pensar y actuar.
<b>Experiencia</b>	Aprovechar lo que se ha vivido como un aprendizaje, para aplicarlo de manera positiva.



Actitud	Definición
<b>Flexibilidad</b>	Capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias, para establecer una buena relación y entender a los demás, así como para encontrar soluciones.
<b>Generosidad</b>	Dar y darse a los demás.
<b>Gratitud</b>	Sentir agradecimiento con las personas y las situaciones.
<b>Honestidad</b>	Ser sincero y actuar congruentemente con lo que pensamos.
<b>Laboriosidad</b>	Trabajar bien y con cuidado en los pequeños detalles.
<b>Lealtad</b>	Ser fiel a las personas, organizaciones, instituciones o grupos.
<b>Liderazgo</b>	Guiar a otras personas para lograr algo.
<b>Obediencia</b>	Colaborar siguiendo instrucciones o principios.
<b>Optimismo</b>	Ser entusiasta frente a todo lo que se presenta y actuar con ahínco.
<b>Paciencia</b>	Aceptación de que cualquier acción toma tiempo para llevarse a cabo.
<b>Patriotismo</b>	Compromiso con nuestro país, con sus principios, valores y símbolos; fomentar su respeto.
<b>Constancia</b>	Aplicar el esfuerzo a lograr lo que queremos, aun en el largo plazo.
<b>Prudencia</b>	Ser cauteloso y evaluar las situaciones y sus consecuencias a la hora de actuar y tomar decisiones. Tratar de comprender a las otras personas y actuar en consecuencia.
<b>Pulcritud</b>	Es la práctica de la limpieza, la higiene y el orden en nuestra persona, nuestro espacio y nuestras cosas.
<b>Puntualidad</b>	Llegar a tiempo al lugar, de acuerdo con los compromisos con las personas, o lo programado por nosotros.
<b>Respeto</b>	Aceptar y honrar las características de los demás.
<b>Responsabilidad</b>	Actuar haciéndose cargo de las cosas que le corresponden.

Actitud	Definición
<b>Sacrificio</b>	Renunciar a nuestro beneficio inmediato por algo superior, ya sea para nosotros o para otras personas.
<b>Sensibilidad</b>	Ser receptivo a lo que sucede a nuestro alrededor.
<b>Serenidad</b>	Mantener siempre la calma frente a cualquier circunstancia, incluso negativa.
<b>Servicio</b>	Apoyar de manera espontánea a los demás.
<b>Sinceridad</b>	Decir la verdad y defenderla frente a cualquier circunstancia.
<b>Sociabilidad</b>	Gustar de relacionarse con otras personas y ser atento, escuchándolas y disfrutando de esa relación.
<b>Solidaridad</b>	Apoyar a otras personas ante la adversidad.
<b>Superación</b>	Buscar siempre las oportunidades para aprender, hacer bien las cosas y mejorar como personas.
<b>Tolerancia</b>	Aceptar las diferencias en relación con la forma de ser, de pensar y de actuar de las otras personas.
<b>Valentía</b>	Enfrentar cualquier situación con fortaleza y decisión.
<b>Voluntad</b>	Deseo de lograr algo y poner todo su esfuerzo y recursos en ello.

A veces, algunas de estas actitudes las consideramos también como valores, por la importancia que les damos en nuestra vida, pero lo importante es llevarlas a la práctica en nuestro trabajo y en nuestra vida diaria.

Como puedes ver, todas estas actitudes son positivas, pero también existen actitudes negativas equivalentes; por ejemplo, la actitud contraria a **orden** es **desorden**, la contraria a **limpieza** es **suciedad**, la contraria a **cortesía** es **descortesía**, y así sucesivamente.

## Actividad 9. Identificando actitudes

Lee atentamente el texto que te presentamos a continuación y encierra con un círculo las actitudes que encuentres.

### El amor es ciego

Cuentan que una vez se reunieron en un lugar de la Tierra todos los sentimientos y cualidades de los hombres. Cuando el ABURRIMIENTO había bostezado por tercera vez, la LOCURA, tan loca como siempre, les propuso:

—Vamos a jugar a los escondidos.

La INTRIGA, intrigada, levantó la ceja y la CURIOSIDAD, sin poder contenerse, preguntó:

—¿A los escondidos?, ¿y cómo es eso?

—Es un juego, explica la LOCURA, en que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón, mientras ustedes se esconden, y cuando yo haya terminado de contar, el primero de ustedes al que encuentre ocupará mi lugar para continuar el juego.

El ENTUSIASMO bailó secundado por la EUFORIA. La ALEGRÍA dio tantos saltos que terminó por convencer a la DUDA e incluso a la APATÍA, a la que nunca le interesaba nada.

Pero no todos quisieron participar. La VERDAD prefirió no esconderse, ¿para qué?, si al final siempre la hallaban; la SOBERBIA opinó que era un juego muy tonto (en el fondo lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido de ella), y la COBARDÍA prefirió no arriesgarse...

Uno, dos, tres... Comenzó a contar la LOCURA. La primera en esconderse fue la PEREZA que, como siempre, se dejó caer tras la primera

piedra del camino. La FE subió al cielo y la ENVIDIA se escondió tras la sombra del TRIUNFO, que con su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol más alto. La GENEROSIDAD casi no alcanzaba a esconderse, cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos. ¿Un lago cristalino?, ideal para la BELLEZA; ¿la rendija de un árbol?, perfecto para la TIMIDEZ; ¿el vuelo de la mariposa?, lo mejor para la VOLUPTUOSIDAD; ¿una ráfaga de viento?, magnífico para la LIBERTAD. Así que terminó por ocultarse en un rayito de sol.

El EGOÍSMO, en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo, pero sólo para él. La MENTIRA se escondió en el fondo de los océanos (mentira, en realidad se escondió detrás del arco iris) y la PASIÓN y el DESEO en el centro de los volcanes. El OLVIDO, se me olvidó dónde se escondió, pero eso no es lo importante.

Cuando la LOCURA contaba 999999, el AMOR aún no había encontrado sitio para esconderse, pues todo se encontraba ocupado, hasta que divisó un rosal y, enternecido, decidió esconderse entre sus flores.

—Un millón —contó la LOCURA y comenzó a buscar—. La primera en aparecer fue la PEREZA, sólo a tres pasos de una piedra. Después se escuchó a la FE discutiendo con Dios en el cielo sobre zoología, y a la PASIÓN y el DESEO se les sintió en el vibrar de los volcanes. En un descuido encontró a la ENVIDIA y, claro, pudo deducir dónde estaba el TRIUNFO. Al EGOÍSMO no tuvo ni que buscarlo. Él solito salió disparado de su escondite, que había resultado ser un nido de avispas.

De tanto caminar sintió sed y al acercarse al lago descubrió a la BELLEZA, y con la DUDA resultó más fácil todavía, pues la encontró sentada sobre una cerca sin decidir aún de qué lado esconderse. Así fue encontrando a todos: al TALENTO, entre la hierba fresca; a la ANGUSTIA, en

una oscura cueva; a la MENTIRA, detrás del arco iris (mentira, si ella estaba en el fondo del océano), y hasta al OLVIDO, que ya se le había olvidado que estaba jugando a los escondidos...

Pero sólo el AMOR no aparecía por ningún sitio. La LOCURA buscó detrás de cada árbol, bajo cada arroyuelo del planeta, en la cima de las montañas, y cuando estaba por darse por vencida divisó un rosal y las rosas... Tomó una horquilla y comenzó a mover las ramas, cuando de pronto un doloroso grito se escuchó. Las espinas habían herido los ojos del AMOR.

La LOCURA no sabía qué hacer para disculparse, lloró, rogó, imploró, pidió perdón y hasta prometió ser su lazarillo.

Desde entonces, desde que por primera vez se jugó a los escondidos en la Tierra, el AMOR es ciego y la LOCURA siempre lo acompaña.

ANÓNIMO

Fuente: <http://haslyn.net/2006/08/26/el-amor-es-ciego-y-la-locura-son-sus-ojos>

Por las actitudes que tenemos se pueden anticipar los resultados, esto es porque **nuestras actitudes generan reacciones en las personas con las que nos relacionamos y también en nosotros mismos**. Como ejemplo, lee la siguiente historia.



## Leer

Lee la siguiente historia y después contesta las preguntas.



### La actitud provoca resultados

Pedro se había estado preparando para esta ocasión. ¡Era tan importante conseguir ese empleo que tanto trabajo le costó localizar! Tuvo que revisar todos los periódicos, preguntar a sus amigos si sabían de algún trabajo vacante y caminar por las calles buscando esta oportunidad. Ahora que estaba esperando a que lo pasaran, junto con otros tres jóvenes, con el jefe de ventas, se sentía muy nervioso.

Cuando uno de los muchachos que esperaban junto con él a ser entrevistado entró a la oficina del jefe de ventas, miró de reojo al otro chico que seguía esperando y que también se veía muy nervioso. No era para menos, pues la paga era bastante buena y no había muchas oportunidades de encontrar trabajo igual.

Trató de tranquilizarse pensando que en el curso de ventas que había tomado le había ido muy bien, pues había aprendido las principales técnicas que ahora podría aplicar.

Esto le recordó que cuando era niño había entrado al curso de poesía y de tanto practicar se volvió casi un profesional al recitar los poemas. Pero, de pronto, se acordó de que cuando llegó al concurso, sorpresi-

vamente ¡se le fue la voz!, sí, se le fue la voz al tratar de recitar las frases que tan bien se sabía, pues justo en ese momento no salió sonido alguno de su garganta.

Comenzó a preguntarse, ¿y si pasa lo mismo? Seguramente no me darán el trabajo, porque me pedirán que tenga experiencia y no la tengo.

En eso, el otro chico le preguntó: ¿te sientes bien? ¡Si, claro! —respondió Pedro—. Yo también estaba nervioso —le dijo el chico—, pero ahora estoy muy tranquilo y confiado en obtener el empleo, pues mi padre me dijo...

—¿Has tomado el curso de ventas?, —le interrumpió Pedro—. No, —respondió el chico— pero me siento muy confiado.

Este muchacho tiene menos oportunidad que yo, pensó Pedro, pero de cualquier forma, el jefe de ventas se fijará en mi peinado, y seguro no me contratará.

¡Pase!, —interrumpió sus pensamientos la secretaria, dirigiéndose a Pedro—. Pedro se levantó temeroso y entró. Mire señor —dijo atropelladamente al jefe—, es cierto que tomé el curso de ventas, pero seguramente no le gusta mi peinado y no, ¡no tengo experiencia! El jefe lo miró y sólo respondió: tiene razón... Pedro salió apresuradamente, mientras el otro chico se levantaba para entrar a la oficina.

Minutos después, el otro chico salía sonriendo de la oficina del jefe.

LETICIA GUIDO SORIA



## Reflexionar

¿Por qué crees que Pedro no consiguió el trabajo?

---

---

---

¿Cuál actitud crees que hubiera sido positiva para que Pedro consiguiera el trabajo?

---

---

¿Cómo crees que Pedro hubiera actuado si hubiera tenido actitudes positivas?

---

---

¿Cuáles son las actitudes que se relacionan con el trabajo? En general, todas se relacionan; sin embargo, existen algunas que tienen una relación más directa por los comportamientos a los que se asocian; pues, al igual que los valores, las actitudes se traducen en comportamientos. A fin de revisar cuidadosamente estas actitudes en el trabajo, nos concentraremos en **siete** de ellas, que son fundamentales.



## Actividad 10. Las siete actitudes fundamentales en el trabajo

Revisa detenidamente el cuadro siguiente, en el que se anotan y definen cada una de las siete actitudes que se relacionan más directamente con el trabajo; también se señalan, en la segunda columna, los comportamientos relacionados con dichas actitudes. Después, contesta las preguntas.

Actitud	Comportamiento
<p><b>Amabilidad</b> Dar un trato cordial a las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar.</li> <li>• Expresar afecto y reconocimiento.</li> <li>• Responder a los sentimientos de los demás.</li> <li>• Comunicarse adecuadamente.</li> <li>• Mostrar alegría u optimismo de interrelacionarse con los demás.</li> </ul>
<p><b>Tolerancia</b> Disposición para comprender y atender las diferencias de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar y comprender al interlocutor aunque no se esté de acuerdo con él.</li> <li>• Comprender mensajes de desacuerdo.</li> <li>• Responder positivamente a una queja.</li> <li>• Llevar a cabo una conversación sobre un tema de desacuerdo.</li> </ul>
<p><b>Responsabilidad</b> Realizar el trabajo con base en los estándares de calidad requeridos, y ejecutar oportunamente las tareas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar y asumir responsabilidades.</li> <li>• Dar instrucciones.</li> <li>• Seguir instrucciones.</li> <li>• Programar y realizar actividades y metas diarias.</li> <li>• Concentrarse en la realización de la tarea.</li> <li>• Realizar las tareas con calidad.</li> <li>• Evaluar el desempeño propio.</li> </ul>

Actitud	Comportamiento
<p><b>Iniciativa</b> Ofrecer alternativas de solución y realizar acciones que prevengan una falla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proponer correcciones para una falla.</li> <li>• Proponer acciones para mejorar una tarea.</li> <li>• Pedir ayuda cuando se requiere.</li> <li>• Persuadir a otros del cumplimiento de una tarea.</li> <li>• Tomar decisiones.</li> </ul>
<p><b>Perseverancia</b> Demostrar interés permanente por lograr lo propuesto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar una tarea hasta su terminación.</li> <li>• Responder positivamente al fracaso.</li> <li>• Negociar.</li> </ul>
<p><b>Orden</b> Seguir procedimientos de trabajo, presentar los resultados en forma clara y mantener control de materiales y equipo en el trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer y respetar prioridades y secuencias en los procedimientos para realizar una tarea.</li> <li>• Presentar, en forma clara y comprensible, los resultados del trabajo.</li> <li>• Tener control y limpieza de los materiales y del equipo en el trabajo.</li> </ul>
<p><b>Cooperación</b> Colaborar con otras personas en una tarea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudar y apoyar a otros en la ejecución de una tarea.</li> <li>• Trabajar en forma conjunta para realizar una función o tarea que implique un proceso laboral.</li> </ul>

Para analizar las consecuencias de cada una de las actitudes anteriores, completa la frase.

Si soy amable...

---

---

Cuando soy tolerante con los demás...

---

---

Cuando asumo mi responsabilidad, mis compañeros y jefes...

---

---

La gente con iniciativa...

---

---

La perseverancia sirve para...

---

---

Las personas ordenadas...

---

---

La cooperación con mis compañeros hace que...

---

---

Muy bien, lo que anotaste en tus respuestas a las preguntas anteriores son los resultados que puedes tener en tu trabajo al poner en práctica estas actitudes.

Por otra parte, aunque todas las actitudes son importantes, algunas están más relacionadas con los resultados del trabajo, es decir, con el **desempeño**, como el orden y la iniciativa; y otras con las **relaciones**, como la cooperación, la tolerancia y la amabilidad en el trabajo. Es importante decir también que desempeño y relaciones se vinculan entre sí, porque en nuestro trabajo formamos parte de un grupo que debe laborar en conjunto para alcanzar objetivos comunes.



## Leer

Lee el siguiente cuento y coméntalo con tus compañeros de trabajo si te es posible.

### Trabajo de equipo

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que debía renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro, que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: "Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace

valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos”.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Y estuvieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

ANÓNIMO

Fuente: [www.encuentra.com](http://www.encuentra.com)



## Reflexionar

Responde las siguientes preguntas.

¿Cuáles fueron las actitudes que detectaste en esta historia?

---

---

---

¿Cuáles fueron los resultados de cambiar de actitud? Señala la respuesta con una .

- ( ) Se trabajó mejor
- ( ) Todos se hicieron amigos
- ( ) El resultado fue mejor

## Las actitudes se pueden cambiar

Efectivamente, si las actitudes negativas son **aprendidas**, podemos **desaprenderlas** para tener otras que nos hagan sentir mejor.

1. En primer lugar, conoce las actitudes y sus consecuencias o resultados en el trabajo.
2. Date cuenta de tus actitudes mediante la respuesta que obtienes de otras personas.
3. Observa tus propias reacciones a las diversas actitudes.
4. Mantente atento a los resultados que obtengas en forma permanente.
5. Proponte cambiar las actitudes que no te sirvan, como parte de un plan de desarrollo en el trabajo, en el que definas las actitudes que quieras tener, cómo y dónde las vas a emplear, y aplícalas constantemente hasta que se vuelvan parte de tu forma de ser.

Veamos una por una.

1. Conocer nuestras actitudes y sus consecuencias o resultados en el trabajo.

Las actitudes se traducen en acciones y esas acciones tienen consecuencias.

Cuando las actitudes no son positivas, los resultados pueden ser negativos y, en ocasiones, desastrosos.



Por eso, el primer paso es reflexionar sobre las consecuencias que tienen las actitudes. Para hacerlo, primero recuerda momentos desagradables en tu trabajo y luego identifica qué fue lo que pasó antes y cuál fue tu actitud en aquellos momentos.



## Escribir

Recuerda un momento desagradable o negativo, escribe en las líneas la situación y luego apunta la actitud que tuviste en esa ocasión. Sigue el ejemplo.

Momento negativo	Actitud o actitudes
<p>Ejemplo:</p> <p>Cuando llegué a checar mi tarjeta de asistencia, me encontré con que no estaba colocada en su lugar.</p>	<p>Ejemplo:</p> <p>Me enfadé tanto que, sin saber que Rosa, mi amiga, se había equivocado y la había puesto en otro lugar, le reclamé con enojo a Pepe, el encargado de las tarjetas. Después me arrepentí.</p>





En distintos momentos en la jornada de trabajo, presta atención a lo que te expresan las personas cuando estás interactuando con ellas. Considera los siguientes elementos o indicadores.

- Observa su expresión: si es de aprobación o desaprobación, si sonríen o no, si hacen algún gesto en especial, si desvían la mirada, si están enojados, si muestran estar de acuerdo contigo, etcétera.
- Si responden diciendo algo: ¿qué dicen?, ¿en qué tono están hablando?
- ¿Cómo responden emocionalmente?, ¿están tranquilos?, ¿enojados?, ¿indiferentes?, ¿contentos?

Observando la reacción de las personas te podrás convertir en un experto o experta en interpretar las reacciones; sin embargo, si tienes alguna duda, confirma tu interpretación preguntando a la persona en forma indirecta. Por ejemplo: “¿por qué crees eso?”, “¿te parece bien?”, etcétera.



## Observar

Realiza el siguiente ejercicio.

1. Pídele a otra persona que te narre un hecho agradable para ella, y observa.
  - Los movimientos que hace, ¿son tranquilos y lentos o rápidos y agitados?
  - Cuál es su expresión o gesto: ¿sonríe?, ¿se ríe abiertamente?, ¿hace una expresión que se note?
  - ¿Cuál es el volumen y tono de su voz?, ¿habla en voz alta o en voz suave?

2. Dile ahora que te cuente un hecho o experiencia desagradable y observa.
  - Los movimientos que hace, ¿son tranquilos y lentos o rápidos y agitados?
  - Cuál es su expresión o gesto: ¿sonríe? o ¿se ríe abiertamente?, ¿hace una expresión que se note?
  - ¿Cuál es el volumen y tono de su voz?, ¿habla en voz alta o en voz baja?

¿Notaste las diferencias? Prácticalo cuando hables con otras personas, para que te vuelvas un experto.

3. Observa cómo reaccionas a tus propias actitudes.

En el momento en que ocurra una situación determinada, comienza a hacerte consciente de lo que está pasando contigo y ten en cuenta lo siguiente.

- Date cuenta de la reacción de tu cuerpo, es decir: ¿estás acalorado?, ¿estás de frente a las personas en señal de reto o en señal de apertura?, ¿cuál es tu expresión o cuáles son tus gestos?, ¿estás sonriendo o tu expresión es de enfado?, ¿de enojo?



- Escucha muy bien lo que estás diciendo, ¿usas palabras agradables o palabras ofensivas?, ¿en qué tono estás hablando?, ¿en qué pones el énfasis al hablar?, ¿tu mensaje es amistoso o no?
- Date cuenta de lo que te estás diciendo a ti mismo, esto se llama diálogo interno. ¿Son cosas positivas sobre ti o sobre la otra persona?, ¿son cosas negativas?

4. Pon atención a los resultados que obtengas en forma permanente.

Fíjate bien en lo que sucede después de que dijiste o hiciste algo. Piensa en las siguientes preguntas.

- ¿Se provoca una situación positiva para ti y para los demás?
- ¿Los efectos son negativos o positivos?



Para aprovechar estas experiencias, quizá te convenga anotar en un cuaderno los resultados que obtienes cuando actúes de determinada manera, para que no se te olvide. Por ejemplo: “cuando levanto la voz a María... me responde agresivamente”.

Es conveniente saber que no todas las personas responden de la misma manera, aunque existen ciertas tendencias; por ello, es importante detectar cómo reaccionan las personas con las que más nos relacionamos en el trabajo.

5. Proponte cambiar las actitudes que no te funcionan, como parte de un plan de desarrollo en el trabajo.

Toda esta información que vas obteniendo sobre tus actitudes, las reacciones de otras personas y los efectos o resultados que provocan, será de una utilidad invaluable para hacer tu **propuesta de mejora** como persona y como trabajador. Este plan será el tema que ampliaremos en la siguiente unidad. Por ahora, basta saber que si desarrollamos la capacidad de observarnos a nosotros mismos, también tendremos una mayor oportunidad de ser la persona que nos gustaría ser.

Ahora que ya sabemos qué son las actitudes y cómo las creamos, nos conviene analizar cuáles tenemos. Éste será nuestro siguiente tema.

## Tema 2. ¿Cuáles son mis actitudes?


**El propósito de este tema es que identifiques las actitudes que tienes en el trabajo.**

En el tema anterior dijimos que el primer paso es conocer las actitudes y sus consecuencias. Ahora vamos a identificar las actitudes que tienes en el trabajo y sus resultados.

### Identifico mis actitudes personales en el trabajo

¿Recuerdas el listado de actitudes en el trabajo? A continuación revisaremos esas actitudes para que identifiques las tuyas.

#### Actividad 11. Inventario personal de actitudes en el trabajo

En el siguiente inventario de actitudes, contesta las preguntas anotando una  en las columnas de Sí o No, según sea el caso. Antes de responder, lee la definición de la actitud que se encuentra debajo de ella.

## Inventario personal de actitudes en el trabajo

Actitud y comportamiento	Sí	No
<b>Amabilidad</b> Dar un trato cordial a las personas.		
¿Generalmente escucho con atención a otras personas?		
¿Expreso afecto o reconocimiento a otras personas?		
¿Trato de responder a los sentimientos de los demás?		
¿Me comunico adecuadamente con otras personas?		
¿Muestro alegría u optimismo al interrelacionarme con los demás?		
<b>Tolerancia</b> Disposición para comprender y atender las diferencias de los demás.		
¿Escucho y trato de comprender a otra persona, aunque no esté de acuerdo con ella?		
¿Acepto mensajes de desacuerdo de otras personas hacia mi persona?		
¿Respondo positivamente a una queja?		
¿Llevo a cabo una conversación sobre un tema en el que no estoy de acuerdo?		

<p><b>Responsabilidad</b> Realizar el trabajo con base en los estándares de calidad requeridos y ejecutar oportunamente las tareas.</p>		
¿Defino y asumo siempre todas mis responsabilidades?		
¿Doy las instrucciones a tiempo y de la forma adecuada? (Si es mi caso)		
¿Sigo fielmente las instrucciones que recibo?		
¿Programo mis actividades y metas diariamente?		
¿Me concentro en la realización de las tareas que me corresponden?		
¿Realizo mis tareas con calidad?		
¿Analizo y evalúo mis propias acciones y resultados?		
<p><b>Iniciativa</b> Ofrecer alternativas de solución y realizar acciones que prevengan una falla.</p>		
¿Propongo correcciones cuando se presenta una falla?		
¿Sugiero acciones para mejorar alguna tarea?		
¿Pido ayuda cuando se requiere?		
¿Convenzo a otros del cumplimiento de una tarea?		
¿Tomo decisiones?		



<b>Perseverancia</b> Demostrar interés permanente por lograr lo propuesto.		
¿Continúo siempre una tarea hasta terminarla?		
¿Respondo positivamente al fracaso?		
¿Negocio algo en lo que no estoy de acuerdo?		
<b>Orden</b> Seguir procedimientos de trabajo, presentar los resultados en forma clara, tener control y limpieza de los materiales y equipo en el trabajo.		
¿Establezco y respeto prioridades y secuencias en los procedimientos al realizar una tarea?		
¿Presento en forma clara y comprensible los resultados del trabajo?		
¿Mantengo control y limpieza de los materiales y equipo en el trabajo?		
<b>Cooperación</b> Colaborar con otras personas en una tarea.		
¿Ayudo y apoyo a otros en la ejecución de una tarea?		
¿Trabajo en forma conjunta para realizar una tarea?		

Cuenta las preguntas en donde tu respuesta fue “no” y anótalas en los renglones que siguen, pues éstas son las que necesitas desarrollar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Hasta aquí has conocido lo que son las actitudes y cómo las formamos, asimismo has identificado cuáles son las tuyas. Ahora reflexionarás sobre cuáles son las actitudes más apropiadas para trabajar en armonía.

## Tema 3. Las mejores actitudes para mi trabajo

**El propósito de este tema es que definas las actitudes positivas que te ayudarán a desarrollar mejor tu trabajo.**

En páginas anteriores has visto las actitudes más relacionadas con el trabajo y también has identificado las que tú tienes. En este tema vas a definir aquellas actitudes positivas que te conviene cultivar para tener mejores resultados laborales.

### Ser responsable es la clave

Hemos mencionado la responsabilidad como un valor y como una actitud, porque puede ser ambas. Cuando nos guiamos por el valor de **la responsabilidad** y la llevamos a la práctica como una actitud y una forma permanente de “hacernos cargo” de **lo que hacemos y lo que no hacemos**, nos convertimos en dueños de nuestro propio destino.



Por ello:



**La actitud de la responsabilidad es la más importante y la base de todas las demás actitudes, si queremos dirigir nuestra vida personal y laboral.**



## Leer

Lee la siguiente historia.



### El chofer más responsable

Pedro se enorgullecía de ser un chofer responsable. En sus diez años de trabajo en la empresa “Entregas Efectivas” había conducido quizá más de mil veces ese pesado tráiler verde, por todas las carreteras de México, para llegar a su destino con la carga de grava intacta y a tiempo.

Ahora tenía que llevar la carga de Culiacán a Guadalajara y, como siempre, se presentó en la madrugada en el patio de carga para abordar el vehículo. Al ver la unidad bien cargada, pensó: “esta vez los jefes sí que quieren que rinda el viaje”, pues de lejos se alcanzaba a ver que la carga sobresalía a la altura del camión.

“En fin —se dijo—, mi chamba es hacer que la mercancía sea entregada bien y a tiempo en su destino, y así será, ¡sí, señor!”

Pasó a la caseta del jefe de guardia, quien lo saludó y le extendió la orden de entrega. Pedro la miró y se fijó en que traía una tonelada más de grava que de costumbre, pero como el jefe de guardia no dijo nada, le pareció que no habría problema.

El trayecto fue como todos, sin novedad, y Pedro disfrutó de la vista que presentaba el maravilloso horizonte lleno de estrellas, con el cerro del Sangangüey, al pasar por Tepic, Nayarit. Después de varias horas de camino, por fin divisó la entrada a Guadalajara y se distrajo mirando los puestos de comida al cruzar el libramiento, pues francamente ya tenía ganas de saborear una sabrosa torta ahogada.

Encendió el radio para distraerse un poco y siguió derecho hasta meterse por el paso a desnivel, como lo había hecho en muchas ocasiones, “al fin que es muy temprano” —pensó—. De pronto, el pesado camión se detuvo abruptamente haciendo un sonido tan fuerte que Pedro deseaba taparse los oídos, pero no podía soltar el volante, pues era muy responsable. Después del gran estruendo, una lluvia de grava rebotó por todas partes golpeando la brillante pintura del camión. Por fin se calmó el estruendo de la lluvia de grava, y Pedro, afortunadamente, salió ileso, pues traía bien puesto el cinturón de seguridad. Bajó rápidamente del camión y pudo observar que estaba atorado en el paso a desnivel y que, debajo de la grava, en lo alto del camión, se encontraban unas enormes piedras que ni Sansón podría bajar de ahí para desatorar el camión.

“¡Qué mala suerte! —pensó Pedro—, no podré entregar a tiempo la carga, pero ¡la culpa la tiene el jefe de guardia!” —Y se quedó pensativo: “no, quizá la tiene el responsable de llenar el camión, o quizás quien hizo la orden de surtido, o quizás...”

LETICIA GUIDO SORIA



## Reflexionar

¿Quién o quiénes crees que fueron los responsables de esta situación?, ¿qué debería haber hecho Pedro para asegurarse de no tener problemas?



A veces, cuando hablamos de *ser responsable*, nos referimos a alguien que provocó alguna situación negativa y entonces asociamos responsabilidad con culpabilidad; pero es exactamente al revés, pues en ese caso se trata de alguien *irresponsable*. Por ello, con responsable nos referimos a hacernos cargo de lo que hacemos, de lo que dejamos de hacer, y de sus resultados; y también de buscar la manera de corregir los errores, encontrando nuevos caminos para lograr algo de la mejor manera.

Cuando no tomamos la responsabilidad de algo, buscamos culpables, pues nos sentimos víctimas y, por lo tanto, no cambiamos de vida, porque creemos que son los demás quienes tienen el control de las situaciones. En cambio, si somos responsables, sabemos que nosotros mismos hemos creado nuestra vida y que tenemos el poder y la responsabilidad de cambiarla.

Cuando somos responsables, podemos tomar decisiones más fácilmente, ya que sabemos que el no hacer algo también implicó tomar la decisión de no hacerlo. En realidad siempre estamos tomando decisiones.

Tomemos por ejemplo el caso de Pedro. Cuando el camión se atoró en el paso a desnivel, inmediatamente pensó que “alguien” debía ser el “culpable” y, por lo tanto, que él sólo era víctima de la situación.

Efectivamente, él sufrió las consecuencias de una serie de errores cometidos por diferentes personas, incluyendo los suyos. Por ejemplo, cuando se dio cuenta de que la carga era mayor a la normal, pensó que no era su responsabilidad. Su decisión fue “no hacer nada”, y sufrió las consecuencias. La segunda decisión que tomó fue transportar la grava, a pesar de que rebasaba el límite habitual y, finalmente, decidió atravesar el paso a desnivel.

Y tú, ¿qué tan responsable eres?

Recuerda que algunos de los elementos de la responsabilidad son los siguientes.

1. Definir y asumir siempre las responsabilidades que te corresponden.
2. Seguir fielmente las instrucciones que recibes.
3. Programar diariamente tus actividades y metas.
4. Concentrarte en la realización de las tareas que te tocan.
5. Realizar tus tareas con calidad.
6. Analizar y evaluar las propias acciones y resultados.

Dichos elementos los respondiste en forma de preguntas y respuestas en el cuestionario del tema anterior. Ahora conviene leerlos ampliamente, para reflexionar sobre la manera en que haces tu trabajo.

1. Definir y asumir **siempre** las responsabilidades que te correspondan.

Si no tenemos claro cuáles son nuestras responsabilidades, es importante preguntar al jefe inmediato, para que nos explique exactamente **qué** es lo que nos toca hacer, **cómo** tenemos que hacerlo y **cuáles** son los productos que deberemos obtener. Una vez que lo tengamos claro, debemos asumir esas responsabilidades, es decir, hacernos conscientes de que nosotros somos los encargados de hacerlo... ¡hacerlo!



2. Seguir fielmente las instrucciones que recibes.

Las instrucciones de trabajo son las indicaciones que nos hacen nuestros jefes o supervisores para realizar el trabajo, y se refieren a las actividades que tenemos que realizar, así como a la forma en que debemos hacerlas y al resultado esperado.





Pueden ser verbales o escritas. Si no entendemos bien las instrucciones, es conveniente solicitar que nos aclaren las dudas y enseguida llevarlas a cabo de manera fiel, tal y como nos indicaron. En caso de que ya en el trabajo nos demos cuenta de que podríamos hacerlas de otra forma, con mejores resultados, es importante hablarlo con el jefe o supervisor.

### 3. Programar diariamente tus actividades y metas.

Las actividades que realizamos tienen resultados y es fundamental proponernos metas más altas a alcanzar, ya sea en cantidad, o bien en calidad; es decir, obtener mejores productos. Para lograrlo, podemos definir diariamente qué es lo que vamos a hacer y qué resultados vamos a lograr.



### 4. Concentrarte en la realización de las tareas que te tocan.

Al tener definido lo que vamos a hacer y qué vamos a lograr, resulta más fácil concentrarnos en hacerlo, esto implica no desperdiciar nuestro tiempo ni nuestros recursos y no distraernos en cosas que no nos corresponden.



5. Realizar tus tareas con calidad.

Hacer el trabajo con calidad significa, en primer lugar, **ser competente**, es decir, saber hacer las cosas y hacerlas bien; pero también, hacerlas siempre lo mejor posible, y para ello debemos capacitarnos. En este sentido, puedes consultar el módulo *Ser mejor en el trabajo*, que te dará valiosa información para perfeccionar tus actividades laborales.

6. Analizar y evaluar las propias acciones y resultados.

Enriquecer permanentemente la manera de hacer nuestro trabajo y tus resultados implica estar atentos y analizar lo que estamos haciendo continuamente, es decir, evaluar nuestro propio desempeño para mejorarlo.

## Actitudes positivas en el trabajo

A lo largo de esta unidad ha visto las principales actitudes en el trabajo y has podido identificar cuáles son tus actitudes y cuáles debes fortalecer. Ahora toma las que te falten desarrollar, considerando también las necesidades del trabajo que realices, tu meta será integrar todas esas actitudes a tu forma de ser.

### Actividad 12. Jerarquización de actitudes

Escribe las actitudes que requieres en el siguiente cuadro. Una vez que ya tengas definidas las actitudes que te falten, has una jerarquización; es decir, ordénalas por importancia, tomando en cuenta...

- Las necesidades del trabajo que realizas.

- Las actitudes que debes desarrollar más urgentemente de acuerdo con la respuesta o los resultados que tienes actualmente. En seguida, numérelas por orden de importancia, considerando el número 1 como la más relevante.

Jerarquización de actitudes en el trabajo por desarrollar	
Actitud	Prioridad

¡Felicidades! El primer paso para progresar es identificar en qué queremos cambiar, y ya lo has hecho. Ahora, sólo disponte a poner **¡manos a la obra!**, y continúa con la última unidad de este módulo para que puedas desarrollar un trabajo con armonía.

## Recuerdo y aplico

1. ¿Recuerdas cómo se forman nuestras actitudes? Explícalo con tus propias palabras.



---

---

---

---

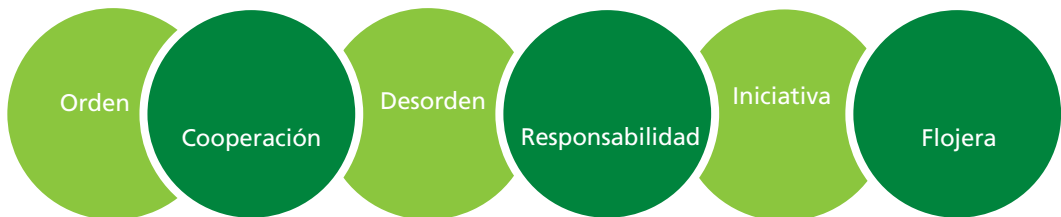
---

---

---

---

2. Elige tres actitudes y explica cómo incide cada una de ellas en el desempeño o resultado del trabajo.



1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Recuerdas cómo podemos cambiar nuestras actitudes? Menciona dos maneras de hacerlo.

A. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Explica las tres actitudes que tienes en el trabajo de manera más frecuente.

A. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Considerando que los elementos de la responsabilidad son:

- Definir y asumir siempre las responsabilidades que te corresponden.
- Seguir fielmente las instrucciones que recibes.
- Programar diariamente tus actividades y metas.
- Concentrarte en la realización de las tareas que te correspondan.
- Realizar las tareas con calidad.
- Analizar y evaluar las propias acciones y los resultados.

Describe en las líneas que siguen qué tan responsable eres.

---

---

---

6. Finalmente, menciona tres actitudes que te ayudarán a mejorar en el trabajo.

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

### Consultar con tu asesor

Escribe las páginas de los aspectos que no entendiste o se te dificultaron y consúltalos con tu asesor.

---

## Mi trabajo como proyecto para aprender más



**Saludo cordial**

En la ceremonia acudió el líder sindical de los trabajadores de la institución, Ricardo Pontigo Márquez, quien impuso los 69 mil 583 sellos de honor.

Para dar atención a los 18 mil derechohabientes que en espera de una consulta con el especialista, y que no vuelvan a sufrir rezagos en la atención médica, se especializó que los trabajadores de la institución, Ricardo Pontigo Márquez, quien impuso los 69 mil 583 sellos de honor.

Como sucede con cualquier programa de trabajadores indocumentados en Estados Unidos, los ganadores, sin duda, son los millones de trabajadores indocumentados que se encuentran en este país.

El programa sólo podrá ser exitoso con su colaboración

Ha golpeado usted un avispero

El programa sólo podrá ser exitoso con su colaboración



## Presentación

**E**l trabajo es un espacio donde puedes desarrollarte y, al mismo tiempo, adquirir conocimientos y aprender nuevas habilidades o mejorar las que ya tienes para progresar; no importa el trabajo al que te dediques, ya sea que trabajes para una organización o empresa, o bien que labores en tu propio negocio.

A lo largo de las unidades anteriores, has identificado tus actitudes y tu forma de actuar en el trabajo; es decir, has hecho un autodiagnóstico en relación con tus actividades laborales. En esta unidad harás un proyecto de cambio para ser mejor en el trabajo. Todo ello con base en los valores que has identificado como los más importantes para el trabajo y en las actitudes necesarias para mejorar como persona y como trabajador.

También definirás el aprendizaje que requieres para obtener los conocimientos y desarrollar las habilidades que necesitas.

Esta unidad tiene como propósito que definas tus objetivos de crecimiento laboral y educativo, los cuales reflejarán las actitudes y valores más adecuados.

Los temas que abordaremos son:

1. Mi propuesta para crecer en el trabajo
2. Aprendizaje en el trabajo



## **Tema 1.** **Mi propuesta para crecer en el trabajo**

**El propósito de este tema es que definas tu propuesta para crecer en el trabajo, incluyendo tu desarrollo educativo, donde reflejarás las actitudes y valores más adecuados para trabajar en armonía.**

En las unidades anteriores, has analizado la importancia del trabajo como fuente de ingreso y de progreso económico, así como para interactuar con otras personas y crecer en lo personal. También aprendiste lo que son los valores y su importancia, y revisaste los más relacionados con tu trabajo. Asimismo, identificaste y jerarquizaste tus valores, teniendo en cuenta los comportamientos y resultados en los que se traducen, y determinaste cuáles son los valores positivos que impulsarás para tu progreso laboral.

En la Unidad 3 conociste un conjunto de actitudes y reflexionaste sobre los resultados que arrojan, especialmente las relacionadas con el trabajo; te diste cuenta de que se pueden cambiar, conociéndolas, tomando conciencia de cómo las adquirimos y la respuesta que obtenemos y, sobre todo, haciendo un plan de cambio personal.

En esta unidad, integrarás todo lo que ya aprendiste para formular tu propuesta de cambio personal, que te ayudará a desarrollarte más en tu trabajo.

Así pues, comencemos con esta tarea, que quizá sea la más importante de tu vida, pues equivale a tomar las riendas de tu futuro y de ti mismo.

## El compromiso

Una propuesta de cambio personal es tan importante que requiere de un compromiso. Nadie sino tú serás quien revise cómo lo vas cumpliendo, y nadie sino tú serás el beneficiario o beneficiaria al hacerlo. La propuesta de cambio personal es el inicio de tu nueva vida como persona y como trabajadora o trabajador; pues al hacerla aprenderás a ser una persona más efectiva, es decir, que logres de mejor manera lo que te propones, en forma permanente, porque siempre habrá algo que puedas perfeccionar y que se convertirá en un nuevo objetivo. Las actitudes y los comportamientos que comiences a desarrollar serán el inicio de un trabajo constante que te enseñará algo más valioso: la decisión y los instrumentos para planear tu vida y tu trabajo.

¿Recuerda ese viejo proverbio que dice: “es mejor enseñar a pescar que dar el pescado”? Eso será precisamente lo que vas a hacer, aprender a pescar.

Ahora que sabes que tus actitudes influyen definitivamente en tus comportamientos y en los resultados que obtengas y también que puedes cambiarlas, está en tus manos convertirte en la persona que deseas ser.

Para lograr los cambios, sólo tienes que determinar las modificaciones que deseas hacer en los comportamientos y practicarlos, para que aprendas a llevarlos a cabo y, poco a poco, se vuelvan parte de tu manera habitual de actuar.

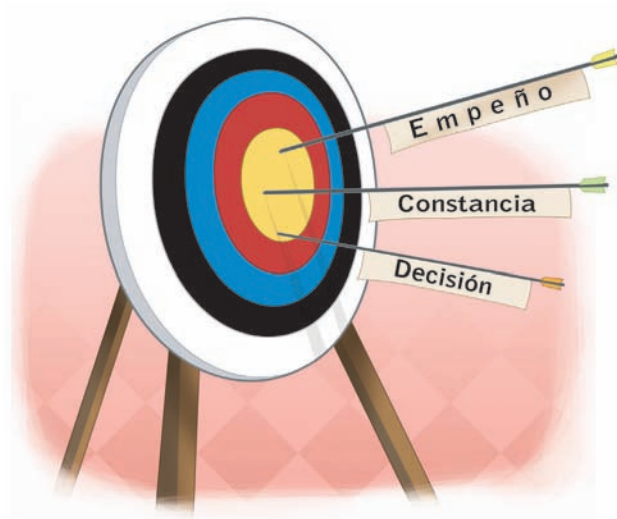


Esto requiere de...

**Decisión.** Porque elaborar y llevar a la práctica un plan de cambio personal implica la decisión consciente de hacer cambios.

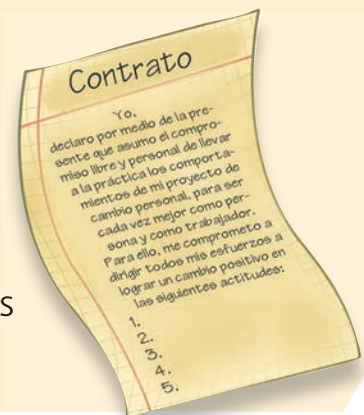
**Constancia.** Lograr resultados siempre implica trabajar permanentemente buscando alcanzar el objetivo.

**Empeño.** Esto significa "echarle ganas", poner nuestro entusiasmo y dedicación para lograr lo que deseamos.



## Actividad 13. Mi compromiso

Cuando tenemos un nuevo empleo o vamos a comprar una casa, un terreno, etcétera, hacemos un contrato en el que establecemos nuestro compromiso y el de la otra persona o parte. De la misma manera, aquí vas a firmar un contrato contigo mismo. Como todo contrato, debes leerlo atentamente.





### Contrato para el cambio de actitudes

Yo, \_\_\_\_\_, declaro por medio de la presente que asumo el compromiso libre y personal de llevar a la práctica los comportamientos de mi proyecto de cambio personal, para ser cada vez mejor como persona y como trabajador.

Para ello, me comprometo a dirigir todos mis esfuerzos a lograr un cambio positivo en las siguientes actitudes.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Esto me prepara para tener éxito en (escribe cinco cosas que deseas lograr)...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Este contrato es obligatorio para una vida satisfactoria.

Firma y fecha \_\_\_\_\_

Coloca este contrato en un lugar que sirva como recordatorio de dónde estás, a dónde vas y cómo vas a llegar ahí.



## Mi propuesta de cambio personal

Ahora que ya has firmado tu contrato, puedes comenzar la importante tarea de hacer tu proyecto de cambio personal.

Lo primero que harás es un diagnóstico de tu situación personal en el trabajo. Esto es como cuando vas al médico y te dice cuál es tu problema de salud, si te duele algo o cómo te sientes. El médico escucha la información que le das, los síntomas de la enfermedad, y hace un **diagnóstico**, es decir, identifica la enfermedad para prescribir la medicina correcta. Aquí vas a hacer lo mismo, pero respecto a tu situación personal en el trabajo, para definir tu propuesta de desarrollo laboral.

### Actividad 14. Mi propuesta de cambio personal

Lee las siguientes instrucciones para rellenar el cuadro que a continuación se presenta.

1. Retoma solamente las respuestas que marcaste con un “no” en el *Inventario personal de actitudes en el trabajo* que hiciste en la Unidad 3. Apunta en la primera columna del cuadro las actitudes que te correspondan.
2. En la siguiente columna escribe sólo los comportamientos de las respuestas que hayas respondido con un “no”, que aparecen en color rojo (segunda línea de cada comportamiento).
3. En la columna “valor” apunta el valor que es importante para lograr ese comportamiento; por ejemplo, si requieres mejorar tu comunicación, el valor podría ser la tolerancia hacia los demás. Para definir el valor, consulta el listado de valores de la Unidad 2, en el que escribiste “Es correcto ser... porque me ayuda a...”

### Mi propuesta de cambio personal

Actitud	Comportamiento a practicar	Valor

## ¡Felicidades!

Acabas de hacer tu proyecto para ser una persona y un trabajador de éxito.

Ya definidos los comportamientos que vas a modificar, lo siguiente es **llevarlo a la práctica**. Para hacerlo, te recomendamos lo siguiente.

Recuerda en primer lugar que has hecho un compromiso contigo mismo.

También necesitarás tener presentes los comportamientos que vas a cambiar, por lo cual te conviene tenerlos en un lugar en donde puedas consultarlos cada vez que lo desee.

Cuando empieces a aplicar los comportamientos, es decir, durante los primeros días, recuerda hacerlos conscientes y darte cuenta de la respuesta que estás obteniendo, tanto en otras personas como en ti mismo: ¿cómo reaccionan las otras personas?, ¿qué te dicen?, ¿qué hacen?, ¿cómo te sientes?, ¿cuál es la posición de tu cuerpo?, etcétera. Y, sobre todo, disfruta de esos momentos.

Antes de comenzar, te sugerimos que hagas el siguiente ejercicio.

1. Colócate en un lugar tranquilo donde no tengas interrupciones e imagina frente a ti una pantalla en la que estás teniendo el comportamiento deseado (por ejemplo, estás llevando a cabo tu trabajo con orden y eficacia). Trata de verlo muy claramente, si es necesario aclara la imagen, acerca la pantalla hasta que la veas perfectamente.
2. Cuando veas claramente esta imagen, entra mentalmente a esa pantalla y date cuenta de que formas parte de la escena, ahora tú eres el protagonista de la película. Puedes avanzar hasta donde veas la pantalla y colocarte en ese lugar. ¿Qué ves a tu alrededor?, ¿qué escuchas?, ¿qué sientes y dónde lo sientes?



3. Durante el tiempo que estés en tu trabajo, cuando lo requieras, imagínate que estás adentro de la escena y siéntete como cuando estabas en la pantalla.

Este ejercicio puedes hacerlo por cada uno de los comportamientos que quieras practicar y puedes combinar diferentes de ellos que sean compatibles; por ejemplo, ser ordenado y ser eficiente, o bien integrar la comunicación y el trabajo en equipo. Es esencial, en este ejercicio, que la escena que construyas en tu mente, y de la que después formarás parte, sea lo más cercana a lo que quieres lograr. Te darás cuenta de los maravillosos resultados que lograrás, pues ya eres la persona que deseas ser.

## Registra tu experiencia

Finalmente, te sugerimos que registres tus avances en la práctica de los comportamientos que vas a modificar, ya que ello te ayudará a reconocer los logros que vayas obteniendo, los obstáculos que se te presenten y las medidas que puedas tomar para superarlos.

Puedes registrar tu experiencia en cualquier cuaderno u hojas engrapadas; traza el siguiente formato y registra en él tus avances.

## Mi diario para ser mejor

Fecha: \_\_\_\_\_

Mis avances

---

---

---

Mis obstáculos

---

---

---

Mis sugerencias

---

---

Mantén a la mano tu *Diario* y úsalo cuando lo requieras, sobre todo al finalizar el día, revisa mentalmente lo que hiciste y escribe tus avances, los obstáculos que se te presentaron y las sugerencias que podrías realizar para superar dichos obstáculos.

## Tema 2. Aprendizaje en el trabajo

**El propósito de este tema es que definas los aprendizajes necesarios para desarrollarte en tu trabajo.**

Una parte de tu aprendizaje para ser mejor en el trabajo lo llevarás a cabo durante la aplicación de tu propuesta de cambio personal, que acabas de realizar en el tema anterior, analizando los resultados y reforzando los comportamientos que requieras. Otra parte será la **capacitación** para y en el trabajo, que te enseñará a progresar en las tareas que tengas encomendadas.

### Detecto mis necesidades de capacitación

Por medio de la capacitación puedo...

- Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos que te ayudarán para desarrollar más efectivamente tu trabajo, conseguir nuevas técnicas o maneras de hacerlo y aprender nuevos trabajos u oficios.
- Las habilidades para coordinar mejor tus movimientos en el trabajo y ser más eficiente en las actividades que realizas. Recuerda que ser eficiente significa utilizar adecuadamente los recursos para obtener mejores resultados.
- Adquirir las destrezas para ser más rápido y eficiente.
- Desarrollar nuevas actitudes para el trabajo.

Para planear tu aprendizaje, es primordial identificar tus necesidades de capacitación. Para ello, te recomendamos que...

- Identifiques muy bien las tareas que debes ejecutar y conozcas también todas las etapas del trabajo que realizas.
- Revises la forma en que estás haciendo tus actividades laborales y observes, en cada una de las tareas que llesves a cabo, las habilidades, conocimientos y actitudes que necesites para hacerlas bien; detectes las tareas que no estás haciendo de acuerdo con lo que se espera o que podrías hacer mejor.

A continuación, te presentamos un cuadro en el que te puedes apoyar para identificar tus necesidades de capacitación y adiestramiento.

Para rellenar este cuadro, primero analiza tú mismo tus actividades y, si te falta información, pregunta a los compañeros con quienes realices el trabajo; es decir, quienes lleven a cabo tareas contigo o que dependan de tu trabajo para hacer el suyo. También tienes la opción de preguntar a tu jefe o supervisor directo. Después sigue las instrucciones.

### **Actividad 15. Mis necesidades de capacitación**

1. En la primera columna, "Etapas y tareas de trabajo", apunta cada una de las tareas que realizas.
2. En la segunda columna, "Situación", escribe tu evaluación de cómo haces la tarea.
3. En la columna "Requiero aprender", menciona lo que necesitas aprender para hacer mejor la tarea que corresponda.
4. Finalmente, en la última columna, "Dónde / Cómo", escribe si crees que requieras un curso o si puedes aprender de algún compañero o de tu jefe o supervisor.

Detección de necesidades de capacitación y adiestramiento			
Etapas y tarea de trabajo	Situación	Requiero aprender	Dónde / Cómo
Ejemplo: Atender al cliente	Desorden	Un procedimiento para atender al cliente	Curso de capacitación

Por otro lado, la elaboración de un plan de formación en el trabajo para todo el personal puede ser de interés para tus jefes, ya que permitirá mejorar el desempeño de todos los trabajadores y hacerlos más eficientes. Si lo consideras conveniente, méncionalale esta idea a tu jefe inmediato o jefa inmediata.

Una vez que hayas identificado tus necesidades de capacitación y formación, acuerda con tu jefe o jefa cómo sería posible llevarlas a cabo: puede ser mediante cursos con la presencia de un instructor, o bien, (según el tema de que se trate), mediante internet o con la guía de otra persona que conozca el tema o tenga la habilidad que tú quieras aprender. También existen cursos gratuitos que ofrecen instituciones como: la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, la Comisión Federal de Electricidad, el Instituto Mexicano del Seguro Social, el Centro de Capacitación Técnica Industrial, los Centros de Desarrollo Comunitario, la Secretaría de Educación Pública, el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica, etcétera.

Por otra parte, puedes incluir otros temas que te interesen, como concluir tus estudios de primaria o secundaria, recibir una formación técnica o estudiar los módulos del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA).

En el INEA, los cursos de capacitación para el trabajo que estudies en cualquier otra institución u organización tienen valor; esto quiere decir que con sólo presentar la constancia del curso que tomaste, automáticamente se te acredita un módulo diversificado (si estás estudiando la primaria), o hasta tres módulos (si estudias la secundaria y presentas tres constancias de tres cursos). Si esta opción te interesa, pregunta a tu asesor, o al técnico docente del INEA; también consulta el portal educativo del INEA-CONEVyT, cuya dirección electrónica es <http://www.conevyt.org.mx>. Además puedes consultar el Catálogo Nacional de Cursos de Capacitación para el Trabajo, reconocidos por el INEA como módulos diversificados y que puedes cursar en cualquiera de las instituciones que ahí se mencionan.

## Recuerdo y aplíco

1. De los comportamientos que seleccionaste para practicar, señala los tres que te parecen más importantes y explica la razón.

A. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Señala dos necesidades de capacitación que hayas detectado y comenta para qué te va a servir dicha capacitación.

A. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

C. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Explica brevemente cómo detectaste tus necesidades de capacitación.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Consultar con su asesor**

Escribe las páginas de los aspectos que no entendiste o se te dificultaron y consúltalos con tu asesor.

---



# Respuestas

## Recuerdo y aplíco

### Unidad 1. Mi trabajo vale

1. El trabajo es una fuente de ingresos para satisfacer lo que necesitamos, es un medio para trabajar con otras personas y alcanzar un objetivo común y, también, es una forma de aprender, capacitarnos y desarrollarnos como personas.
2. Realizar el trabajo con productividad y calidad, ser competente y hacer crecer mi negocio, administrar bien y poner a trabajar mi dinero.
3. Disciplina, buenas relaciones, propósitos comunes y responsabilidad.
4. Las respuestas son abiertas, lo que conteste la persona es correcto.
5. Las respuestas son abiertas, lo que conteste la persona es adecuado.

## Unidad 2. Los valores en mi trabajo

1. Cualquier respuesta que apunte el adulto que incluya la noción de que los valores son una guía para actuar.
2. Cualquier respuesta que se refiera a valores.
3. Porque durante la historia cambian en las diferentes culturas; por ejemplo, en la Grecia Antigua un valor importante era la belleza, mientras que para Roma en la Época del Imperio, era la valentía.
4. Algo relacionado con:  
  
Equipo deportivo: triunfo, cooperación o similar.  
Familia: amor, tolerancia, solidaridad o similar.  
Grupo escolar: estudio, responsabilidad, disciplina o algo parecido.  
Grupo de trabajadores: eficiencia, colaboración, compromiso, responsabilidad, etcétera.
5. Porque nuestro comportamiento está relacionado con diferentes valores, según lo que se trate.
6. Cualquier respuesta que refleje el “decir” y el “actuar”.
7. Cualquier respuesta.
8. Cualquier respuesta.
9. Cualquier valor para el trabajo.

### Unidad 3. Las actitudes en el trabajo

1. Cualquier respuesta que incluya los elementos de que las aprendemos a lo largo de la vida, de personas adultas cercanas a nosotros y de lo que leemos o vemos en los medios de difusión.
2. Tres de las siguientes: orden, cooperación, responsabilidad o iniciativa.
3. Dos de las siguientes: hacerlas conscientes, practicar comportamientos positivos, proponerse a aplicar actitudes positivas, darse cuenta de las que no funcionan.
4. Cualquier respuesta que se refiera a actitudes.
5. Cualquier respuesta relacionada con los elementos mencionados.
6. Cualquier respuesta que se relacione con actitudes.

### Unidad 4. Mi trabajo como proyecto para aprender más

1. Tres comportamientos de los señalados en “Mi propuesta de cambio personal”.
2. Es abierta, cualquier respuesta es correcta.
3. Es abierta, la explicación que dé la persona es adecuada.

# Notas

A large rounded rectangular box with a thin blue border, containing 18 horizontal black lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

# Notas

A large rounded rectangular box with a thin blue border, containing 18 horizontal black lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.





**Nombre**

**Apellido paterno**

**Apellido materno**

**Nombre(s)**

*Marca con una ✓ los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada unidad.*

**RFE o CURP**

### Unidad 1

#### Mi trabajo vale

- Las preguntas de la página referida al trabajo de la persona.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 1. ¿Cómo es la relación?  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 3. Distribuyo mi tiempo.  
Sí ( ) No ( )
- Los ejercicios de las páginas relacionadas con la forma en que se siente la persona en su trabajo.  
Sí ( ) No ( )
- El apartado Recuerdo y aplico  
Sí ( ) No ( )

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor o asesora

### Unidad 2

#### Los valores en mi trabajo

- Actividad 4. Los valores universales.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 5. Los valores me ayudan a...  
Sí ( ) No ( )
- Ejercicio de la Responsabilidad.  
Sí ( ) No ( )
- Ejercicio de la Cooperación.  
Sí ( ) No ( )
- Ejercicio de la Lealtad.  
Sí ( ) No ( )
- Ejercicio de la Armonía.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 6. Mi jerarquía de valores.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 8. Mis puntos débiles.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 9. Los valores para lo que falta.  
Sí ( ) No ( )
- El apartado Recuerdo y aplico.  
Sí ( ) No ( )

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor o asesora

### Unidad 3

#### Las actitudes en el trabajo

- Actividad 10. Las siete actitudes fundamentales en el trabajo.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 11. Inventario personal de actitudes en el trabajo.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 12. Jerarquización de actitudes.  
Sí ( ) No ( )
- El apartado Recuerdo y aplico  
Sí ( ) No ( )

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor o asesora

### Unidad 4

#### Mi trabajo como proyecto para aprender más

- Actividad 13. Mi compromiso.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 14. Mi propuesta de cambio personal.  
Sí ( ) No ( )
- Actividad 15. Mis necesidades de capacitación.  
Sí ( ) No ( )

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor o asesora



Hoja de avances  
*Claves para trabajar en armonía*

**Autoevaluación final**

**¿Qué aprendí?**

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

**¿Para qué me sirve?**

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Nombre y firma de la persona joven o adulta \_\_\_\_\_

Datos de la aplicación

Fecha \_\_\_\_\_

Lugar de la aplicación \_\_\_\_\_

Nombre y firma del aplicador o aplicadora \_\_\_\_\_



*Claves para trabajar en armonía* se dirige a ti, que culminaste el estudio de los módulos del nivel inicial, o a ti que ya tienes conocimientos que te permiten escribir y leer textos muy sencillos, pues tiene como propósito que continúes desarrollando, cada vez más y mejor, la lectura y la escritura. En él leerás, analizarás y comentarás textos sobre diferentes temas que te interesen, redactarás escritos para los propósitos que te plantees y así aprovecharás lo que ya sabes, para ampliarlo y utilizarlo de manera más efectiva. Los

temas que se abordan se relacionan con tu mundo: tu vida personal, tu vida en comunidad, tus aprendizajes y tu relación con el mundo del trabajo y con tus derechos.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA