



TÉCNICAS DE GESTIÓN EJECUTIVA

MÓDULO 5.- DESARROLLO Y SUPERACIÓN PERSONAL.

IMPORTANTE: El material de este Modulo ha sido diseñado para el estudio, consulta y solución de autoevaluaciones y casos prácticos por parte del estudiante e igualmente para que le sirva de sustento para presentar el examen para su evaluación. Al final del material se encuentra el *Formato de Concentración de Resultados* que debe ser contestado y entregado para poder tener derecho a presentar el examen referido de acreditación del Módulo en la fecha programada para ello.

VA CONSULTORES, S.C.



CAPÍTULO 5.1

EL SER HUMANO INTERNO

EL SER HUMANO INDIVIDUAL

Cada *ser humano siendo único, es una unidad integral* compuesta a su vez por *diferentes sistemas*. A su vez es *unidad integral de otras unidades constituidas por sistemas*, como es la *sociedad, el medio ambiente, la Tierra, el Universo, que se conjuntan en DIOS o en un principio u origen en que se crea*.

El hombre es *único* como *individuo* y *social* al *convivir* con otros individuos.

Como *individuo* y como *ser social*, constituye la *fuerza y el destino* de todo el *accionar humano*.



EL SER HUMANO

Es un ser integral; en él influyen **características biológicas, psicológicas, sociales y espirituales**. Está dotado de **conciencia, inteligencia, voluntad, intencionalidad, afectividad y creatividad**.

EL SER HUMANO INDIVIDUAL

MENTE - CUERPO - CONCIENCIA - ESPIRITU



REALIDAD INTERNA – MEDIO AMBIENTE EXTERNO

EL SER HUMANO ES:

UNO	CONSIGO MISMO.
UNO	CON LA SOCIEDAD.
UNO	CON EL MEDIO AMBIENTE NATURAL.
UNO	EL UNIVERSO.
UNO	CON DIOS O EL PRINCIPIO U ORIGEN EN QUE SE CREA.

El **hombre** ha **creado nuevas formas de transformar su entorno**, para preservar su salud, divertirse y descansar, transmitir la cultura, trabajar productivamente y en general **para vivir mejor**.

Cada *persona* es el resultado del *devenir generacional, de lo convivido, de lo heredado, de lo aprendido, y de las características originales con las que ha nacido.*



LOS VALORES HUMANOS

Los valores se definen como:

Los principios y postulados básicos que guían las creencias, actitudes y comportamiento de las personas

EJEMPLOS DE VALORES

- ◆ HONESTIDAD
- ◆ RESPETO
- ◆ LEALTAD
- ◆ COMPROMISO
- ◆ JUSTICIA
- ◆ HONOR



EFFECTOS DE LOS VALORES DE LA VIDA DEL SER HUMANO



Material de apoyo.- 5 Comerciales Reflexivos

<http://www.youtube.com/watch?v=LncgX5NKpGE>

AUTO EVALUACIÓN 5.1.1: RASGOS Y EXPERIENCIAS PROPIAS, ADQUIRIDAS Y DE PERSONALIDAD

Conteste concreta y libremente las siguientes preguntas. Sus respuestas son confidenciales y le sirven para reflexionar sobre su persona.

Anote su nombre completo y si tiene algún apodo:		
--	--	--

1.1.-	Mencione un rasgo físico que heredó de sus familiares, y de quién o quiénes:	
1.2.-	Mencione un gesto o expresión de familiares o amigos que ha hecho suyos, y de quién o quiénes son:	
1.3.-	Mencione una experiencia o vivencia que le han impactado, influido o cambiado significativamente en su vida:	
1.4.-	Mencione el principal rasgo o actitud que caracteriza su personalidad.	

1.5.- En función de las experiencias y de las situaciones que ha vivido hasta ahora, ¿cómo considera en general que ha sido su vida? Marque la opción que corresponda con una X	Muy feliz. Solo han tenido experiencias buenas	La mayoría ha sido feliz. Más experiencias buenas que malas	A veces feliz y a veces infeliz. Experiencias buenas y malas	Infeliz, ha predominado o todo ha sido malo
--	--	---	--	---

1.6.- En 3 palabras descríbase a si mismo.

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Significa manejar los sentimientos de modo tal que puedan **expresarse adecuadamente** y con **efectividad**, permitiendo que las personas **trabajen juntas** en busca de una meta común.

A diferencia de la inteligencia racional con la que se nace, la inteligencia emocional se puede aprender, practicar y desarrollar.

Se mide como la capacidad de manejar las emociones que permite a las personas relacionarse con los demás en función de actitudes positivas que mejoran el desempeño y la interacción social.



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD DE INTERACTUAR ÓPTIMAMENTE CON LAS EMOCIONES PROPIAS Y DEL OTRO.

Las mujeres no son más inteligentes que los hombres cuando se trata de inteligencia emocional, ni los hombres son superiores a ellas. Cada individuo tiene un perfil personal de puntos fuertes y débiles en estas aptitudes.



Algunas de las aptitudes más deseadas son:

- ✓ ***LA HABILIDAD PARA LA COMUNICACIÓN***
- ✓ ***LA CAPACIDAD PARA LAS RELACIONES INTERPERSONALES***
- ✓ ***LA INICIATIVA***
- ✓ ***LA EMPATÍA***
- ✓ ***LA VISIÓN***
- ✓ ***LA AFINIDAD***
- ✓ ***LA COOPERACIÓN***

Material de apoyo.- INTELIGENCIA EMOCIONAL, Daniel Goleman
<http://www.youtube.com/watch?v=w17VgJwIUll>

AUTO EVALUACIÓN 5.1.2 : INTELIGENCIA EMOCIONAL

SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN UNA SERIE DE AFIRMACIONES CON VARIAS ALTERNATIVAS DE RESPUESTA CADA UNA. LÉALAS CUIDADOSAMENTE Y MARQUE CON UNA "X" LA OPCIÓN QUE CORRESPONDE A SU MANERA DE ACTUAR. LA PRESENTE AUTOEVALUACIÓN NO CONSTITUYE UN DIAGNÓSTICO O JUICIO ESPECÍFICO, SINO SOLO ES UNA ORIENTACIÓN QUE INVITA A LA REFLEXIÓN PERSONAL. EL INSTRUCTOR LE INDICARÁ EL TIEMPO MÁXIMO QUE TIENE PARA CONTESTAR.

1.	SABE RECONOCER EN USTED:	TODAS MIS EMOCIONES	ALGUNAS DE ELLAS	SOLO LAS POSITIVAS	SOLO LAS NEGATIVAS	NINGUNA
2.	SABE IDENTIFICAR CUANDO SE ESTA DESENCANDENANDO UNA EMOCIÓN	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
3.	SABE IDENTIFICAR LAS CAUSAS DE SUS EMOCIONES:	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
4.	CUANDO ALGO NO ES DE SU AGRADO LO DICE:	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
5.	HABLAR DE SUS MIEDOS PROFUNDOS LE RESULTA:	FACIL CON TODOS	SOLO CON ALGUNOS	SOLO CON UNA O DOS PERSONAS	DIFICIL	IMPOSIBLE
6.	HACE COSAS QUE PERJUDICAN SU PROPIA ESTIMA:	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	A MENUDO	MUY A MENUDO
7.	CUANDO PRESENCIA UNA INJUSTICIA:	INTENTO HACER ALGO POSITIVO	ME INDIGNO Y LO COMENTO CON LA GENTE	ME SIENTO APENADO E IMPOTENTE	LO OLVIDO ASI ES LA VIDA	SIGO MI CAMINO. NO QUIERO VER
8.	CUANDO TODO EL MUNDO ESTA NERVIOSO, USTED TAMBIÉN SE PONE NERVIOSO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA. NO ME RESISTO AL CONTAGIO
9.	PIDE LO QUE NECESITA:	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

AUTO EVALUACIÓN 5.1.2. : INTELIGENCIA EMOCIONAL. *Continuación ...*

10.	SABE DECIR QUE NO CUANDO ALGO NO LE CONVIENE O INTERESA	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
11.	CUANDO SE VE ENVUELTO (A) EN UN CONFLICTO:	NEGOCIO	BUSCO UN MEDIADOR	INTENTO DOMINAR	ME SOMETO	ME ESCABULLO
12.	ES CONSCIENTE DEL EFECTO DE SU COMPORTAMIENTO EN LOS DEMÁS:	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
13.	SABE DISTANCIARSE DE SU PUNTO DE VISTA Y PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO:	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
14.	CUANDO LE AGREDEN:	REACCIO- NO CON EMPATIA	NO DIGO NADA. SIGO MI CAMINO	ME ENFADO Y LO DIGO	PUEDO SER VIOLENTO (A)	ME SIENTO CULPABLE
15.	CUANDO ALGUIÉN LLORA:	ACOMPAAÑO SU EMOCIÓN	INTENTO CONSOLARLO (A)	NO PUEDO EVITAR LLORAR	INTENTO DISTRAERLO (A)	NUNCA
16.	SI RECIBE UN ELOGIO:	LO RECIBE Y AGRADECE	LO RECIBE SIN MAS	SE SIENTE EN DEUDA Y ELOGIA A SU VEZ	LE RESTA IMPORTANCIA	DESCONFIA DE LO QUE HAY ESCONDIDO DETRAS
17.	SABE IDENTIFICAR LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS:	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA. NO QUIERO SENTIRME IGUAL
18.	ES CAPAZ DE MOSTRAR Y HABLAR DEL CARIÑO Y AFECTO POR OTRAS PERSONAS:	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
19.	PARA HACER BIEN SU TRABAJO NECESITA QUE LO (A) ESTIMULEN:	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
20.	SALUDA	SIEMPRE CON AGRADO Y EMPATIA	SI ME DAN LA MANO	SI ME SALUDAN PRIMERO	SALUDO PRIMERO PARA DOMINAR	ME ES INDIFERENTE SALUDAR

* *Transcriba sus respuestas en el Formato de Concentración de Resultados al final del presente manual.*

AUTO EVALUACIÓN 5.1.2 : INTELIGENCIA EMOCIONAL. *Continuación ...*

21.	SABE DEMOSTRAR SU ALEGRÍA: GRITAR, REIR, ABRAZAR, ETC..	SI FACILMENTE	FACILMENTE SOLO CON DETERMINADAS PERSONAS	DIGO QUE ESTOY CONTENTO PERO NO EXPRESO LO QUE SIENTO	ME SIENTO INCOMODO. BAJO LA MIRADA	NO. DESVIO LA ATENCION O HABLO DE OTRA COSA
22.	HABLA DE USTED:	CON FACILIDAD Y A TODO TIPO DE PERSONA	CON FACILIDAD SOLO CON DETERMINADAS PERSONAS	CUENTO LO QUE ME PASA PERO NO DIGO LO QUE SIENTO	SOLO CUANDO SALGO BIEN PARADO (A)	NUNCA
23.	SI SIENTE INTIMADO (A) ANTE ALGUIÉN:	CONFIO EN MI Y ESTABLEZCO CONTACTO	ME DOMINO. INTENTO DOMINAR MIS TENSIONES	PERMANEZCO RETRAIDO. HABLO A SUS ESPALDAS	LO AGREDO (A)	PERMANEZCO RETRAIDO. NO DIGO NADA
24.	CUANDO TIENE QUE HABLAR EN PÚBLICO:	ACEPTO EL MIEDO ESCENICO. UTILIZO MI ENERGIA	ME DIGO QUE TODOS TIENEN MIEDO Y LO HAGO	TENGO MIEDO ESCENICO Y ME DOMINO	NUNCA TENGO MIEDO ESCENICO	EL TERROR ME PARALIZA Y ME RETRACTO
25.	CUANDO TIENE QUE TRABAJAR EN EQUIPO	PARTICIPO Y COOPERO ABIERTAMENTE	TENGO TEMOR, PERO PARTICIPO	SIGO AL GRUPO. ME ADAPTO A LA MAYORIA	TENGO TENDENCIA A AISLARME	EVITO TRABAJAR EN EQUIPO
SUME CADA COLUMNA						
MULTIPLIQUE POR LOS SIGUIENTES VALORES CADA COLUMNA		5	3	2	1	0
ANOTE EL TOTAL GENERAL						

0-49	NO CONOCE SUS EMOCIONES, Y NORMALMENTE NO LAS CONTROLA. NO LE GUSTA PARTICIPAR NI INTEGRARSE A EQUIPOS. EN OCASIONS PUEDE SER AGRESIVO O VIOLENTO Y SU RELACIONES SON LIMITADAS Y A VECES NEGATIVAS.
50-74	CONOCE Y CONTROLA ALGUNAS DE SUS EMOCIONES. EN OCASIONES ES PARTICIPATIVO Y EN OTRAS PUEDE AISLARSE.
75-99	TIENE UN BUEN MANEJO Y CONTROL DE SUS EMOCIONES. TIENDE A SER CONFIABLE Y A RELACIONARSE ACEPTABLEMENTE.
100-125	ES UNA PERSONA ESTABLE, QUE CONOCE Y CONTROLA SUS EMOCIONES Y SE RELACIONA EXCELENTEMENTE

RECUERDE QUE LA PRESENTE AUTOEVALUACIÓN **NO** CONSTITUYE UN DIAGNÓSTICO O JUICIO ESPECÍFICO, SINO SOLO ES UNA ORIENTACIÓN QUE INVITA A LA REFLEXIÓN PERSONAL

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

NIVELES DE LAS NECESIDADES:

Existen diferentes teorías acerca de los *niveles* de necesidades humanas. La primera de ellas habla de dos grandes grupos de necesidades:

Primarias:

Las necesidades *primarias* son inherentes a lograr la *sobrevivencia* principalmente *física*, ya que si no se cubren, el ser humano no podría subsistir y moriría

Secundarias:

Se *derivan de las primarias* y contribuyen a la satisfacción de ellas.

Son *aprendidas y adoptadas* para satisfacer las necesidades de *convivencia y desarrollo social e individual* del hombre.



NECESIDADES, DESEOS Y ESPERANZAS PERSONALES

Todo **ser humano** tiene **necesidades básicas** y personales que debe cubrir para subsistir y desarrollarse, pero además tiene **deseos, y esperanzas** en realizar ciertos anhelos que son sus **expectativas** de vida, que en determinado momento también se vuelven parte de sus necesidades.

Necesidad:

Internamente significa la presencia de una **dualidad** en la persona, ya que en un sentido, al presentarse la **carencia o falta** de algo, se produce un **desequilibrio** en su estabilidad emocional, social, etc. Simultáneamente se produce también en la persona el **impulso** o el deseo de cubrir esa carencia o de contar con lo que falta, es decir de satisfacer su necesidad.

Las **expectativas** del hombre, constituyen su **esperanza** y sus **deseos** de lograr una aspiración o alcanzar un resultado concreto, lo que normalmente **se va transformando** en una **necesidad** de realización en el ámbito social y personal.



La gran base de esta pirámide se refiere a las **necesidades fisiológicas** de las personas, que en la medida que estén bien **definidas y resueltas, el hombre podrá subsistir físicamente.**

Las necesidades de **seguridad y protección**, constituyen el siguiente escalón, y al satisfacerse **le harán sentirse al hombre seguro de sí mismo, y confiado en una existencia segura.**

Una vez satisfechas ambas necesidades anteriores, el ser humano puede empezar a interactuar y satisfacer la necesidad de **pertenencia y amor**, mediante la cuál, **requiere de sentirse parte de la comunidad humana y de sus diferentes grupos, y ser de alguna manera aceptado y querido por ellos,** como es el caso de la familia.

En la satisfacción de las necesidades de **reconocimiento y valor, se busca que la sociedad y sus grupos, reconozcan y valoren la participación y personalidad individual,** al concederle una importancia especial.

Por último, en la cúspide de la pirámide, el hombre a través de la **realización personal, cumple con las vivencias de un modelo de vida personal, que le permite la realización plena de sus expectativas.**

Según A. Maslow, las necesidades se pueden sujetar a una **escala de jerarquías**, de acuerdo a la siguiente **Pirámide:**



LA SUPERACIÓN Y LA AUTOREALIZACIÓN PERSONALES:

La superación personal significa que los seres humanos sean capaces de ir más allá de sí mismo, de sus capacidades y de sus limitaciones, es decir de trascender. Quién quiere superarse es un hombre positivo, que desea no vivir en la mediocridad de su círculo de comodidad y evitando el cambio.

Para superarse la persona requiere:

- A.- **Conocerse plenamente**, evaluando constantemente los resultados del ejercicio de sus capacidades y del avance en la solución de sus limitaciones.
- B.- **Tener claro** en cada momento de su existencia, la **misión** que le fundamenta su desarrollo y la **visión** de a donde quiere llegar.
- C.- **Mantener excelentes relaciones humanas y de comunicación** abierta, para poder intercambiar información y orientar sus esfuerzos en equipo.
- D.- **Conducirse positivamente** en las diferentes acciones y situaciones en las que se desempeña en su ámbito personal y social.



CAPACIDADES Y LIMITACIONES DE LA PERSONA

Todo *hombre* posee:

Las **capacidades** son aquellas **habilidades, hábitos, condiciones o acciones** que son **fáciles o positivas de realizar**, y que **constituyen ventajas** que permite **alcanzar buenos resultados realizando esfuerzos menores** o bien posibles de controlar en su efecto. A veces **estas capacidades son innatas y a veces son aprendidas o desarrolladas** durante la existencia de la persona, pero que **contribuyen a darle seguridad, confianza y mayores aspiraciones de éxito.**



las **limitaciones** son **aquellas habilidades, hábitos, condiciones o acciones que no resultan fáciles de realizar** para la persona, y **que constituyen desventajas que le impiden pensar en alcanzar buenos resultados.** A veces estas limitaciones son **innatas y a veces son inconscientes o debido a malas experiencias sufridas por la persona**, pero **contribuyen a que se sienta insegura, desconfiada y con pocas aspiraciones de éxito.**

AUTO EVALUACION 5.1.3: CAPACIDADES Y LIMITACIONES PERSONALES

LEA CUIDADOSAMENTE EL CONTENIDO DE LA SIGUIENTE TABLA, REFLEXIONE Y CONTESTE DE ACUERDO A SU MANERA DE PENSAR

CAPACIDADES:		C
ESCRIBA AL MENOS TRES HABILIDADES CON LAS QUE CONSIDERE CONTAR. EN AQUELLAS QUE SON UNA CAPACIDAD QUE DESARROLLA AHORA HABITUALMENTE ANOTE UN "1" EN LA COLUMNA C Y EN AQUELLAS QUE CONSIDERA QUE TIENE POTENCIALMENTE Y QUE PUEDE DESARROLLAR, ANOTE UN "2" EN LA COLUMNA C		
C.1		
C.2		
C.3		
C.4		
LIMITACIONES:		L
ESCRIBA AL MENOS TRES LIMITACIONES QUE CONSIDERA NO TENER O QUE NO LE GUSTA HACER. EN AQUELLAS QUE NO LE GUSTAN O SE LE DIFICULTAN ANOTE UN "3" EN LA COLUMNA L, Y ANOTE UN "4" EN AQUELLAS QUE DEFINITIVAMENTE CONSIDERE NO TENER O NO PODER DESARROLLAR.		
L.1		
L.2		
L.3		
L.4		
BREVEAMENTE ESCRIBE QUE CONSIDERAS PUEDES HACER PARA SUPERAR TUS LIMITACIONES ACTUALES Y DESARROLLAR PLENAMENTE TUS CAPACIDADES.		

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

EL ENTORNO SOCIAL

Se entiende por **entorno social** el medio ambiente que **afecta y condiciona** especialmente las **circunstancias y relaciones de vida entre las personas y la sociedad** en su conjunto.

Comprende el **conjunto de valores naturales, sociales y culturales** existentes **en un lugar y un momento determinado, que influyen** en la **existencia del ser humano** y en las **generaciones venideras**.

No se trata sólo del espacio en el que se desarrollan y conviven los seres humanos sino **también de los elementos naturales que los influye y afecta los seres vivos, tales como el agua, suelo, clima, fauna, aire, etc. y las relaciones entre ellos,** y de los **elementos intangibles** como la **cultura**.



LA SOCIEDAD HUMANA

La **primera sociedad** nace cuando los **hombres primitivos se agrupan** para, **recoger frutos, cazar, procrear, protegerse y general sobrevivir juntos.**

La naturaleza del **hombre es la de un ser social**, pues **necesita de otros seres humanos para existir y desarrollarse. Nace y muere como individuo, pero inmerso siempre en la sociedad.**

La sociedad es la **unidad básica del entorno social** y se entiende como un sistema o **conjunto de relaciones que se establecen entre los individuos y grupos** con la finalidad de **constituir cierto tipo de colectividad**, estructurada en campos definidos de actuación en los que **se regulan los procesos de pertenencia, adaptación, participación, comportamiento, autoridad, conflicto y otros.**



FINALIDADES DE LA SOCIEDAD

La sociedad es la **reunión de todos los seres humanos**. Por ello, **no podemos esperar de la sociedad más de lo que cada individuo aporta a ella**. Tiene como **finalidades principales** el que sus **integrantes se desempeñen de acuerdo a varias funciones cuyo objetivo el bienestar común**..

- ✓ **Reúne a las personas en tiempo y espacio,**
- ✓ **Proporciona medios y sistemas de comunicación.**
- ✓ **Desarrolla y conserva pautas comunes de comportamiento.**
- ✓ **Proporciona un sistema de estratificación de estatus y clases.**
- ✓ **Cuida de la socialización, desarrollo e instrucción de sus miembros.**
- ✓ **Cuenta con diferentes grupos que *producen y distribuyen bienes y servicios*, proporcionan educación y orden y seguridad públicas, entre otras funciones.**



LA ESTRUCTURA SOCIAL

Para alcanzar sus objetivos, la sociedad ha diseñado una **estructura que integra, ordena y coordina** a todos **sus miembros** para que **desempeñen** las **funciones necesarias** para **cumplir** con las diversas **finalidades sociales**.

LA FAMILIA:

La familia es **donde la persona nace, crece, y se desarrolla** las **relaciones más profundas, significativas y permanentes de la vida** y se **asegura la continuidad de la especie humana**.



LA ECONOMÍA:

La economía es la responsable de la **producción y distribución de los bienes y servicios requeridos por las sociedades**.

LA EDUCACIÓN:

Permite **mantener informadas y actualizadas a las personas** de la **evolución de las sociedades**, para que tengan **conciencia y como participar en ellas**.



LA POLÍTICA:

Engloba las **actividades** y las **relaciones** que **establecen de convivencia de las personas y con otras sociedades** proporcionando **orden, salud, armonía y seguridad públicas** principalmente.



LA RELIGIÓN:

Responde a la **necesidad espiritual** que tienen los seres humanos en **su búsqueda de Dios o de aquellos principios que constituyan sus creencias** que se expresa en diferentes prácticas religiosas.

LA RECREACIÓN:

La dimensión recreativa **comprende el conjunto de actividades por medio de las cuales las personas se divierten y salen de la corriente cotidiana**, como escuchar música, ver televisión, practicar algún deporte o simplemente descansar.



LA FUNCIONES SOCIALES

Las funciones sociales se cumplen a través del ejercicio de uno o varios papeles.

El papel establece las funciones, obligaciones y facilidades y la relación con otras personas, papeles y funciones, y se basa en determinadas normas, expectativas y tiene su valor moral.

Estos papeles *van evolucionando de acuerdo con los cambios* que el propio *entorno social y el entorno natural produzcan*. Cada *persona desempeña simultáneamente varios papeles y uno ellos es el más importante para él*. (Ejem. Padre, maestro, estudiante, funcionario, profesionista, etc.) y por tanto es *identificado y evaluado* por su *desempeño*.



El *papel o rol de cada individuo* es esencial y *determina lo que la sociedad puede hacer por cada uno de sus miembros*. Cuanto *más el individuo recibe en educación, patrimonio, salud y bienestar, más responsabilidad tiene en colaborar con la sociedad*.

La importancia y predominio de ciertos papeles sociales son el fundamento y la respuesta a las finalidades y orientan sentido de las sociedades en su conjunto.

LA SOLIDARIDAD Y EL BIEN COMÚN

La *solidaridad* es el *principal principio estructural de toda sociedad*.

La Solidaridad es un sentimiento y un valor por los que las personas se reconocen unidas, compartiendo las mismas obligaciones, intereses o ideales.

La solidaridad *nace del ser humano y se dirige hacia el ser humano*. Es una relación de justicia: porque *todos vivimos en una sociedad*; porque *todos necesitamos de todos*, porque *somos seres humanos, iguales en dignidad y derechos*. La solidaridad *es justa porque los bienes de la tierra están destinados al bien común, al bien de todos y cada uno de los hombres*.

El *bien común* es el *conjunto de condiciones de la vida social que permiten que cada uno de sus miembros alcancen de manera más fácil e íntegra la perfección que les corresponde*. Es el *fin común por el cual los integrantes de una sociedad se han constituido y relacionado en ella*.



AUTO EVALUACIÓN 5.1.4 LOS PAPELES SOCIALES.

Conteste en forma individual, concreta y libre las siguientes preguntas. Sus respuestas son confidenciales y le sirven para reflexionar sobre su persona.

1. Defina en sus palabras el concepto de sociedad. (No más de diez palabras).

2. A continuación se describen siete diferentes papeles sociales. Lea cuidadosamente cada uno de ellos, y numérelos del 1 al 7, de acuerdo a la importancia y a la práctica que usted hace de ellos:

DESCRIPCIÓN DEL PAPEL SOCIAL	Orden
A. Como hijo, hija o en su caso como padre o madre o cabeza de una familia dando el ejemplo de vivir conforme a los más altos valores sociales y humanos.	
B. Como estudiante de una profesión aprovechando la oportunidad de lograr un mayor desarrollo personal y de apoyo a la familia y a la comunidad.	
C. Como parte activa de la sociedad, colaborando en la obtención y distribución del bien común, respetando a los demás y aportando lo mejor de si mismo como persona.	
D. Como miembro activo de una iglesia, respetando sus creencias religiosas y las de los demás y actuando conforme a la doctrina de su religión.	
E. Como ciudadano al comportarse e interactuar con los demás miembros de la sociedad de acuerdo a las normas legales y a las buenas costumbres y hábitos de la comunidad, municipio, estado y país donde vive..	
F. Como empleado, funcionario, trabajador o funcionario, que a través de desempeñar una trabajo productivo y honesto, contribuye al bien común y a la localidad de vida material de la sociedad.	
G. Como sujeto activo generacional al aprender y transmitir experiencias permanentemente, no solo a través de las instituciones educativas, sino como base y resultado del desarrollo mismo de las personas.	

* Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.

AUTO EVALUACIÓN 5.1.4 LOS PAPELES SOCIALES. Continuación

3. De las siguientes orientaciones de la sociedad ordene en orden de importancia del 1 al 4 el predominio de las mismas en la comunidad y los grupo sociales con los que convive y en los que interactúa:

DESCRIPCIÓN DE LA ORIENTACIÓN SOCIAL	Orden
A. Son grupos sociales y comunidades donde el estatus y el reconocimiento a las personas por razones económicas son las principales. Quién tiene más propiedades o bienes o el mejor trabajo o posición funcional se considera el más importante.	
B. Son grupos sociales y comunidades donde la armonía y la convivencia familiar, el respeto a los ancianos, el matrimonio, y los demás aspectos familiares son los principales para reconocerle un mérito a las personas.	
C. Son grupos y comunidades sociales donde el relacionarse con autoridades de cualquier nivel, el desempeñar un puesto público o político, o el ser parte de grupos políticos, constituyen las bases de reconocimiento a las personas.	
D. Son grupos y comunidades sociales donde la observancia y práctica estricta de las creencias religiosas constituye la fuente más importante de reconocimiento al valor de las personas.	

4. En general cómo califica el grado de solidaridad (alto, medio o bajo) en los grupo sociales con los que convive y con los que interactúa, y porque razones:

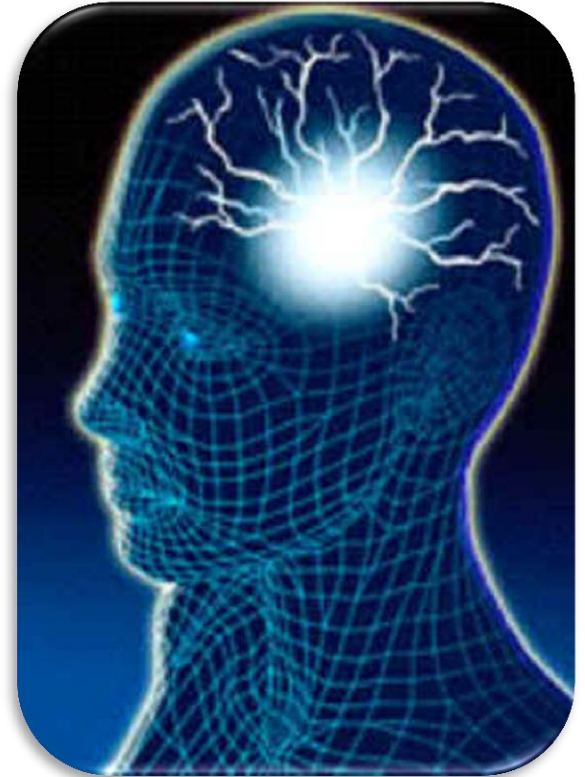
* Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.

INTELIGENCIA RACIONAL

Es la **capacidad de entender, asimilar, elaborar y procesar información y utilizarla para resolver problemas. No es una cualidad únicamente humana.** En mayor o menor medida, todos los seres vivos la tienen.

Muchas veces la inteligencia racional **suele confundirse con la astucia**, cualidad que un individuo pueda desarrollar y que lo distingue de otros por su habilidad o fuerza. Tampoco **debe confundirse** con la **sabiduría**, entendiendo ésta como la **habilidad desarrollada con la experiencia, el entendimiento y la reflexión para practicar un buen juicio.**

La inteligencia racional **responde a procesos eminentemente mentales y se mide** a través de **pruebas o “test” psicométricos** que se derivan de un indicador conocido como **el coeficiente de IQ.**



A la persona que **enfoca su inteligencia en uno o más ámbitos del saber, discierne, descubre, interpreta, sintetiza y crea interrelaciones en dicho ámbito**, llegando a ampliar las fronteras del conocimiento, se le define como un **genio**.

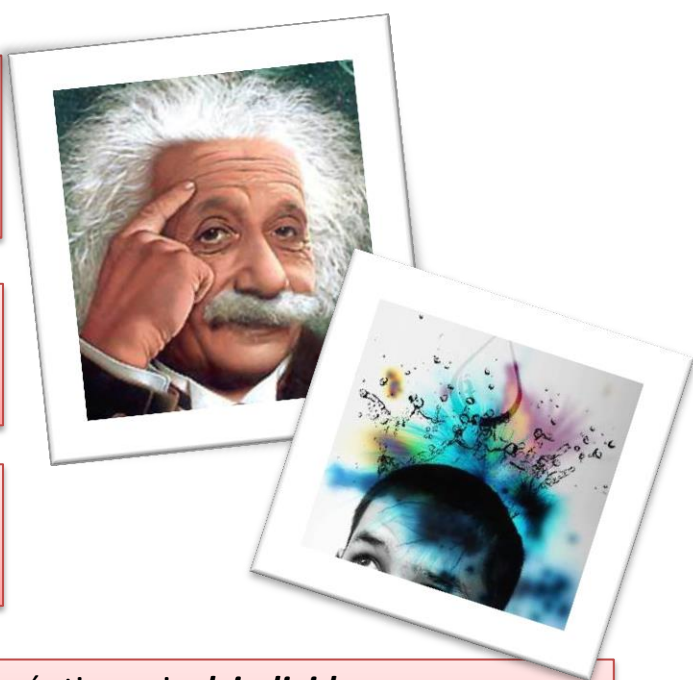
A la persona que tiene **capacidad de focalizarse en un aspecto de entorno, demostrando habilidades superiores frente a otros** en un tema, se le define como **talentosa**.

A la persona que **no logra analizar y reaccionar correctamente ante los elementos de su entorno** puede considerársele como la **menos apta ante el medio**, y por lo tanto candidato a su extinción.

La **inteligencia no tiene límites**. Puede ser integrada de forma más óptima si **el individuo reconoce sus limitaciones y busca superarlas buscando las condiciones que permitan integrar con mayor éxito los procesos mentales**.

Algunas de estas **condiciones** pueden ser:

Medio ambiente natural
Emociones
Factores alimentarios
Factores hereditarios
Educación
Medio sociocultural



AUTO EVALUACIÓN 5.1.5 INTELIGENCIA RACIONAL

1. Se presenta a continuación 25 series de 4 términos cada una, en cada serie indique la letra correspondiente al término que **NO** está relacionado con los otros tres, y escriba por qué.

					TÉRMINO NO RELACIONADO	¿POR QUÉ?
1.-	a) Flauta	b) Arpa	c) Piano	d) Violoncello		
2.-	a) Rugido	b) Graznido	c) Ronquido	d) Mugido		
3.-	a) Dentífrico	b) Shampoo	c) Fijador	d) Crema de enjuague		
4.-	a) 210	b) 160	c) 98	d) 25		
5.-	a) Carbono	b) níquel	c) Magnesio	d) Cobre		
6.-	a) Octubre	b) Noviembre	c) Diciembre	d) Enero		
7.-	a) Laura	b) Luis	c) Patricia	d) Andrea		
8.-	a) México	b) Guatemala	c) Brasil	d) Italia		
9.-	a) Coloso (Rodas)	b) Acrópolis (Atenas)	c) Pirámides (Egipto)	d) Faro (Alejandría)		
10.-	a) Venus de Milo	b) Maja Desnuda	c) Gioconda	d) Venus del Espejo		
11.-	a) Pistola	b) Escopeta	c) Navaja	d) Rifle		
12.-	a) Japón	b) Haití	c) Francia	d) Hawai		
13.-	a) Poker	b) Dominó	c) Carta blanca	d) Solitario		

* Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.

AUTO EVALUACIÓN 5.1.5 : INTELIGENCIA RACIONAL. *Continuación ...*

					TÉRMINO <u>NO</u> RELACIONADO	¿POR QUÉ?
14.-	a) Cedro	b) Caoba	c) Tulipán	d) Pino		
15.-	a) Águila	b) Halcón	c) Paloma	d) Búho		
16.-	a) Tiburón	b) Delfín	c) Barracuda	d) Sardina		
17.-	a) China	b) Estados Unidos	c) Alemania	d) Venezuela		
18.-	a) Cocodrilo	b) Camaleón	c) Culebra	d) Perro		
19.-	a) Urano	b) Júpiter	c) Saturno	d) Andrómeda		
20.-	a) Oro	b) Plata	c) Cobre	d) Mercurio		
21.-	A Aurora boreal	b) Orión	c) Pegaso	d) Andrómeda		
22.-	a) Nitrógeno	b) Bromo	c) Oxígeno	d) Helio		
23.-	a) Picasso	b) Mozart	c) Frida Kahlo	d) Leonardo Da Vinci		
24.-	a) Frontal	b) Femur	c) Occipital	d) Parietal		
25.-	a) 29	b) 47	c) 27	d) 59		
Total puntos						

Por cada respuesta incorrecta - **0 puntos**

Por cada respuesta correcta, sin acertar el por qué - **1 punto**

Por cada respuesta correcta, acertando el por qué - **3 puntos**

Puntaje

71 - 75	Extraordinariamente dotado
61 - 70	Muy superior a lo normal
51 - 60	Normal
41 - 50	Por encima de la media
31 - 40	Dentro de la media
16 - 30	Muy por debajo de la media
0 - 15	Menos dotado de lo normal

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

VA CONSULTORES, S.C.



CAPÍTULO 5.2

CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

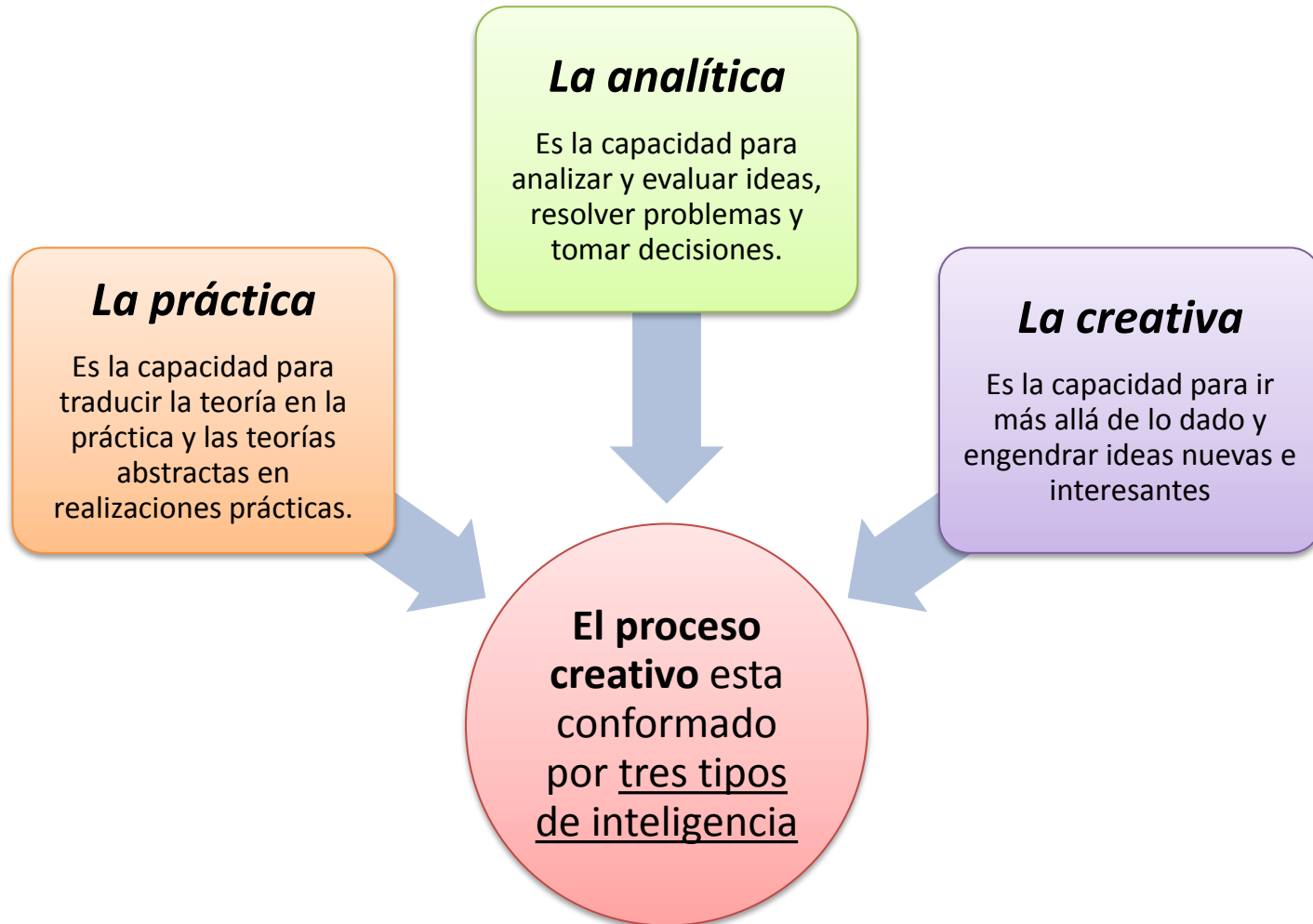
CREATIVIDAD

***Es la capacidad de producir respuestas poco comunes, con validez social, innovadoras tecnológicas, etc. Se considera un factor de desarrollo personal.**

***Es la capacidad para combinar ideas o sistemas de una manera original o para establecer asociaciones poco comunes entre las ideas.**



El proceso creativo implica inventiva y un pensamiento artístico e inspirado. Se caracteriza por la originalidad y la imaginación.



FASES DEL PROCESO CREATIVO



ACTITUDES DE PERSONAS ALTAMENTE CREATIVAS

1. **Ser curioso:** Hacerte preguntas como: “¿qué pasaría si...?”, “¿por qué?”, “me pregunto si...” para hacer volar la imaginación.
2. **Ver problemas como algo interesante y aceptable:** Las personas creativas ven un problema como algo normal, un reto fascinante por superar.
3. **Enfrentar retos:** Encarar problemas.
4. **Descontento positivo:** Notar que algo está mal para poder mejorarlo.
5. **Optimismo:** No hay problema que no se pueda solucionar.
6. **Evitar Juzgar:** Recuerda que las ideas “más locas” suelen ser las mejores.
7. **Ver obstáculos como un vehículo para la mejora y la solución**
8. **Perseverancia:** Recuerda que el que persevera alcanza.
9. **Imaginación flexible:** Capacidad de darle muchas vueltas a las ideas, para solucionar un problema.



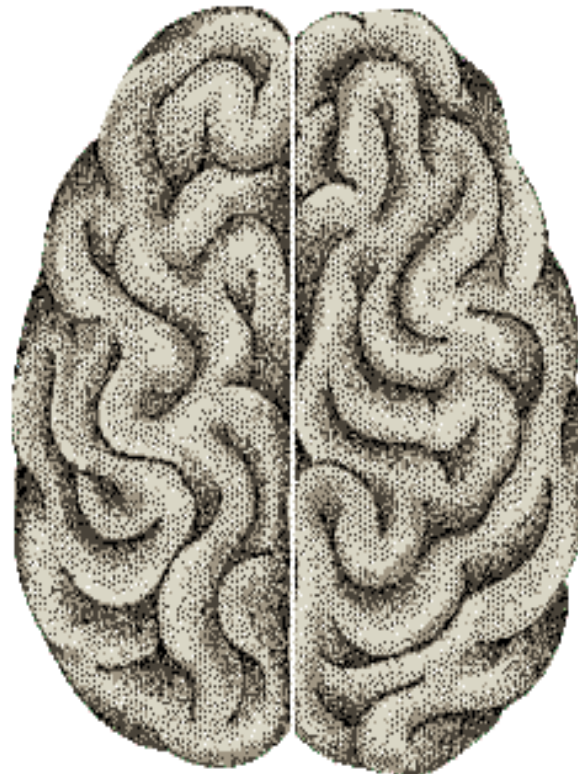
Lenguaje escrito

12345
12345
12345

Habilidad numérica

Funciones del hemisferio cerebral izquierdo

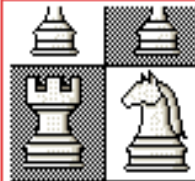
Funciones del hemisferio cerebral derecho



Perspicacia



Percepción tridimensional



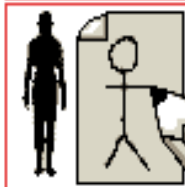
Razonamiento



Sentido artístico



Lenguaje hablado



Imaginación



Habilidad científica



Control de la mano derecha

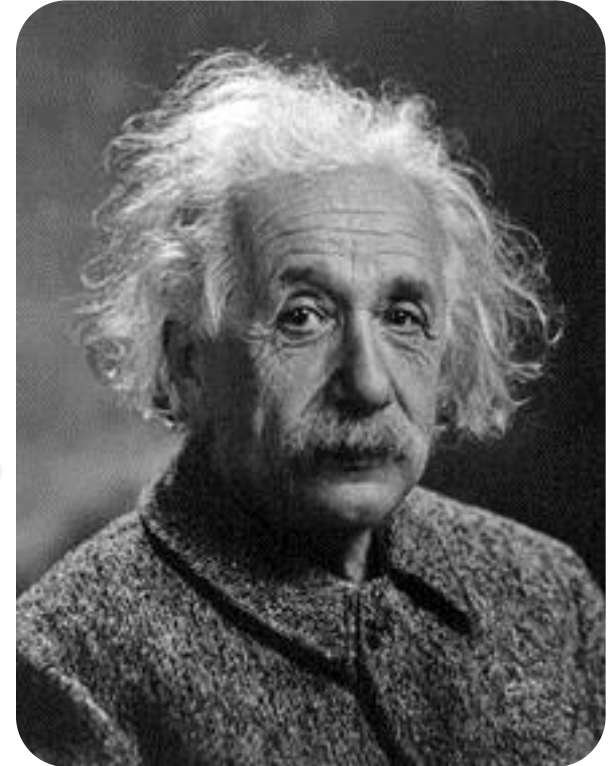


Control de la mano izquierda



Sentido musical

"En los momentos de crisis sólo la creatividad es más importante que el conocimiento."



ALBERT EINSTEIN

¿Qué es la Creatividad?

Unir estos nueve puntos con solo cuatro líneas rectas sin interrupción sin levantar el lápiz del papel, de forma que cada uno de los puntos solo sea tocado una vez. No esta permitido volver sobre la misma línea.



Material de apoyo.- ¿de donde vienen las buenas ideas?
http://www.youtube.com/watch?v=o_QTFPdnrjY

LA INNOVACIÓN



se entiende como un proceso consistente en ***convertir un problema o necesidad en una solución, una idea creativa.***

LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE INNOVADORA.

- 1. *Persistencia.*** Se requiere fe, trabajo duro y centrarse en la visión futura para hacer que suceda.
- 2. *Evitar las inhibiciones personales.*** Necesita liberarse de las restricciones y de los miedos personales.
- 3. *Arriesgarse, equivocarse.*** Asume la aparición de ideas fallidas en el proceso de aprendizaje. Trata los errores como experimentos no como fallos.
- 4. *Escaparse.*** Cada persona tiene formas diferentes de conectarse con su creatividad.
- 5. *Escribir sus ideas.*** Método para capturar sus pensamientos, pensar sobre el papel, dejar a un lado sus inhibiciones y comenzar el proceso creativo.
- 6. *Encontrar patrones y crear combinaciones.*** Las ideas vienen de otras ideas. Incremente su exposición a nuevas ideas.
- 7. *Diversidad.*** Practique el arte de ver las cosas de otra manera.

- ***Innovar te permite crecer personal y profesionalmente*** (hacer cosas nuevas, afrontar nuevos retos..).



- ***La innovación cada vez se valora más en el mundo empresarial.***

Material de apoyo.- ¿Qué es la innovación?
<http://www.youtube.com/watch?v=GLRgWcNymcl>

AUTOEVALUACIÓN 5.2.1: TEST DE CREATIVIDAD DE TORRANCE

LEA CUIDADOSAMENTE CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ACEPTACIONES, Y MARQUE CON UNA "X" EN AQUELLA COLUMNA QUE CORRESPONDA MAS A SU MANERA DE PENSAR. AL FINAL SUME LAS RESPUESTAS DE CADA COLUMNA, MULTIPLÍQUELAS POR LAS CANTIDADES QUE SE SEÑALAN EN CADA COLUMNA, Y OBTENGA EL TOTAL GENERAL.

La última vez que recuerdo...		NO ME ACUERDO	HACE MÁS DE UN AÑO	EN ALGÚN MOMENTO DEL ÚLTIMO AÑO	EL MES PASADO	ME OCURRE CON FRECUENCIA
1.	A alguien diciéndome: "TU NUNCA HABIAS PENSADO O HECHO ESO"					
2.	A alguien diciéndome: ¿QUE CAMBIE MI RUTINA SIN UNA RAZÓN PARTICULAR MAS QUE EL HABER QUERIDO HACER OTRAS COSAS?					
3.	A alguien diciéndome: QUE REACOMMODE LAS COSAS DE MI CUARTO, DE MI OFICINA, DE MI CASILLERO O DE MI MESA DE NOCHE SÓLO POR DIVERSIÓN					
4.	A alguien que me estaba diciendo: "ESO NO SE PUEDE HACER" O "ESO NO TIENE ARREGLO" O "NO VALE LA PENA, DÉJALO ASÍ", PERO YO NO LE HICE CASO Y SEGUÍ INTENTÁNDOLO.					
5.	A alguien que me estaba diciendo: QUE LUCHE POR UNA CAUSA, UNA IDEA, O UN IDEAL.					
6.	A alguien que me estaba diciendo: QUE ESTUVE EQUIVOCADO					
7.	A alguien que me estaba diciendo: "ESTAS EQUIVOCADO" PORQUE INTENTABA ALGO NUEVO					

* Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.

AUTOEVALUACIÓN 5.2.1: TEST DE CREATIVIDAD DE TORRANCE. *Continuación...*

La última vez que recuerdo...		NO ME ACUERDO		HACE MÁS DE UN AÑO		EN ALGÚN MOMENTO DEL ÚLTIMO AÑO		EL MES PASADO		ME OCURRE CON FRECUENCIA	
8.	A alguien que me estaba diciendo: QUE HICE ALGO QUE ME PUSO NERVIOSO										
9.	A alguien que me estaba diciendo: QUE HICE ALGO QUE ME CAUSO TEMOR Y AL MISMO TIEMPO EMOCIÓN Y ALEGRÍA										
10.	A alguien que me estaba diciendo: QUE SALÍ DE UN APRIETO QUE ME TENÍA EN EL LIMBO.										
SUME CADA COLUMNA											
LOS RESULTADOS ANTERIORES MULTIPLÍQUELOS POR LAS CANTIDADES EN CADA CUADRO.		1		2		3		4		5	
SUME LAS CANTIDADES PARCIALES ANTERIORES Y OBTENGA EL TOTAL GENERAL.										*	

INTERPRETACIÓN

MENOS DE 15 PUNTOS	SACA DE LA CABEZA TANTAS PREOCUPACIONES. HAZ COSAS NUEVAS, TUS IDEAS VALEN.
ENTRE 15 Y 25 PUNTOS	TIENES POTENCIAL PERO TUS RUTINAS NECESITAN AGITARSE, NO LE TEMAS AL CAMBIO.
ENTRE 26 Y 35 PUNTOS	TE DIRIGES AL ÉXITO, TEN CUIDADO CON LAS TRAMPAS, NO TE DEJES ENCASILLAR, LUCHA POR TUS CONVICCIONES.
ENTRE 36 Y 50 PUNTOS	DEFINITIVAMENTE TIENES POTENCIAL CREATIVO, DESARRÓLLALO, ROMPER TANTAS REGLAS Y CONVENCIONALISMOS TE DARÁ BUENOS FRUTOS.

RECUERDE QUE LA PRESENTE AUTOEVALUACIÓN **NO** CONSTITUYE UN DIAGNÓSTICO O JUICIO ESPECÍFICO, SINO SOLO ES UNA ORIENTACIÓN QUE INVITA A LA REFLEXIÓN PERSONAL.

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*



CAPITULO 5.3

CAMBIO Y DESARROLLO



ACTUALIZACIÓN

La actualización es muy importante, ya que **te permite pensar y actuar con competitividad, ser un verdadero profesional en la materia**, y darte las últimas herramientas para que tu labor se realice con las máximas oportunidades de desempeño y de éxito.

Independientemente de la carrera profesional que hayas elegido o el método seleccionado para desarrollarte y realizar tu misión en la vida, todas sin distinción están sujetas de un importante grado de **actualización de los conocimientos, de sus prácticas, técnicas, formas de actuar y de realizar cada vez mejor la labor.**



Para tener éxito profesional, necesitamos algo más que actualizar nuestros conocimientos, también es imprescindible **desarrollar nuestras competencias** y mantenerlas alineadas a las necesidades del rol y del entorno organizacional, desde la integración de nuestra vida profesional y personal.

¿Porqué debemos actualizarnos?

Las empresas requieren de **profesionales integrales** con visión de futuro, con cualidades, habilidades, destrezas y conocimientos integrales que se adapten a la cultura corporativa.

Ya **no es suficiente certificar que estudiaste una carrera universitaria**, esta es una característica que poseen miles de jóvenes.

Por ello, se hace **necesario capacitarse y actualizarse continuamente para diferenciarse** y ser atractivo a la empresa.

En la misma forma en que las organizaciones de hoy deben reinventarse a sí mismas **para adaptarse a los rápidos cambios** en forma exitosa, **usted también debe transformarse a sí mismo si desea lograr una carrera saludable y próspera.**



¿QUÉ ES EL CAMBIO?

Cambiar significa modificar nuestra conducta o forma de pensar ante una nueva situación.

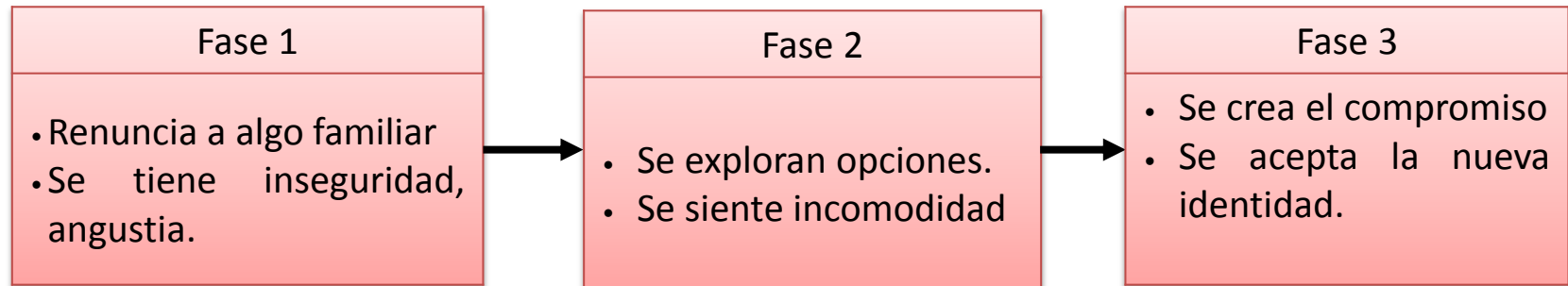
El ***cambio es inevitable. Es parte de la vida.*** Si vences el miedo, tu futuro puede ser maravilloso.

Estemos conscientes o no, queramos aceptarlo o no, ***las cosas y la gente cambian.***

Ante estos cambios, nuestra forma "normal" de reaccionar (a la que estamos acostumbrados) ya no nos es útil, por lo que ***necesitamos buscar una nueva opción.***



FASES DE LA TRANSICIÓN DEL CAMBIO



Para que el ***cambio sea efectivo*** se requiere que éste se desarrolle ***estratégicamente***, que sea planeado y programado en su ejecución, ***permitiendo así evaluación y medición de resultados.***

El ***cambio planeado*** es una herramienta que al operar los propósitos del cambio permita verificar su ***realismo y limitaciones*** y así mismo lo facilite.

Para ***lograrlo*** es necesario estar ***informado y actualizado constantemente***, adelantándose al futuro en la medida de lo posible.



Cada persona responde de manera distinta ante los cambios.

Ante el cambio, podemos:



* **Resistirnos** abiertamente, atacándolo.



* **Aceptarlo aparentemente**, pero tratando de boicotearlo.



* **Aceptarlo con una visión positiva.**



* **Aceptarlo, pero con una actitud de víctimas**, "sufriéndolo".

Aun sin darnos cuenta, lo que vamos viviendo va modificando nuestro carácter. Algunos aspectos se fortalecen, otros se debilitan y surgen nuevas conductas, formas de pensar, etc.



Analiza tu forma de actuar en estos momentos y compárala con la de hace 5 o 10 años, seguramente notarás la diferencia en muchos aspectos.

Miedo al Cambio

El ser humano es un animal de costumbre y que suele temerle a los cambios.

El cambio nos da miedo porque:

- ⇒ No sabemos cómo manejar situaciones nuevas o diferentes.
- ⇒ Puede provocar algún tipo de pérdida, ya sea física, moral, emocional, etc.
- ⇒ Podemos equivocarnos y ser criticados por los demás y/o por nosotros mismos.
- ⇒ La falta de control que sentimos. Esto generalmente nos angustia.



Maneras de enfrentar el cambio

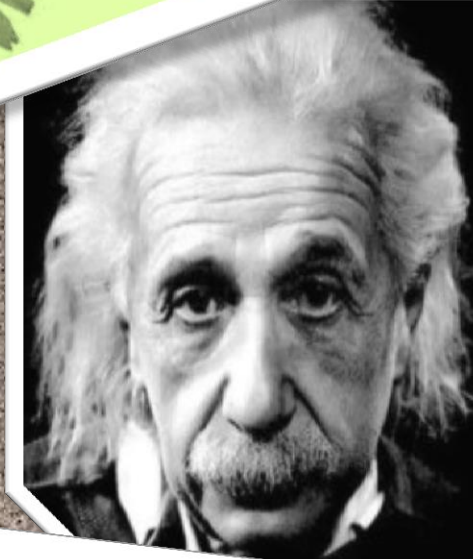
*Cuando nos sentimos seguros y capaces, vemos el cambio **como un reto o una motivación positiva.**

*Cuando nos sentimos incapaces o poco valiosos, el cambio **nos disgusta e incluso nos asusta.**

*Siempre podemos **aprender a enfrentarlo de manera positiva, aprendiendo de él y mejorando nuestra vida.**

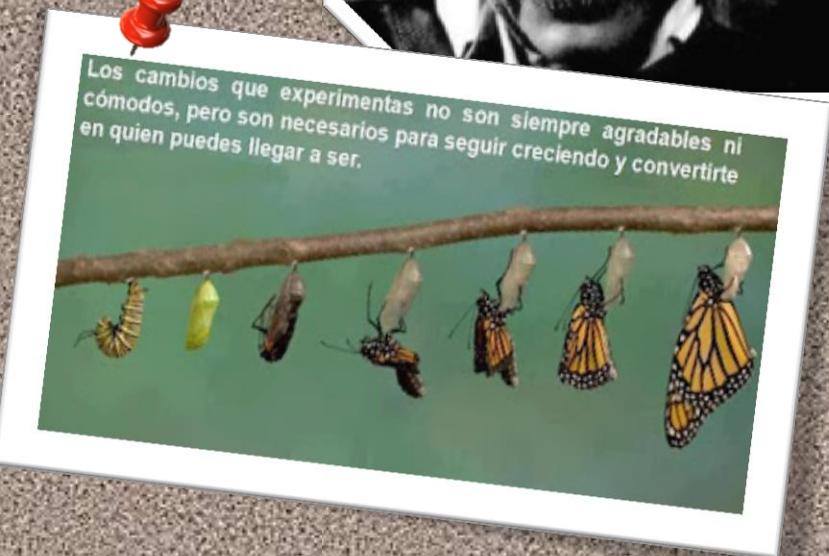
***Lo importante es no tenerle miedo y modificar las ideas y creencias falsas y nuestra forma de pensar equivocada, que han mantenido ese miedo.**





“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”

Albert Einstein



El Cambio Organizacional es:

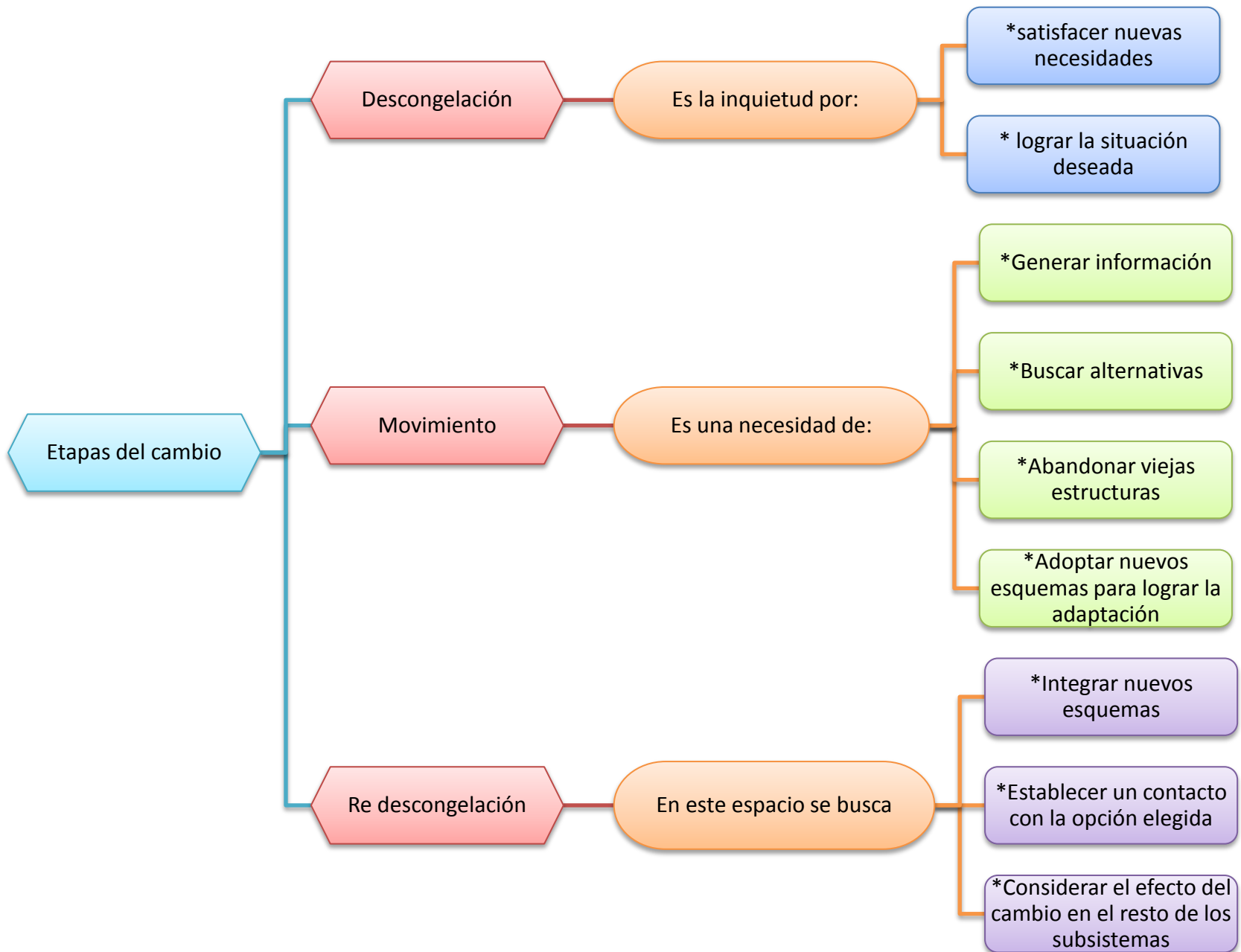
**La capacidad de adaptación de las organizaciones a las diferentes transformaciones que sufra el medio ambiente interno o externo, mediante el aprendizaje.*

**El conjunto de variaciones de orden estructural que sufren las organizaciones y que se traducen en un nuevo comportamiento organizacional.*

El CAMBIO es un proceso que implica la **unión de todos los procesos y actividades que se utilizan para ayudar a una organización a adaptarse o adoptar nuevas actitudes, tecnologías, ambiente, estructura y personal.**

Es importante que para que se lleve a cabo el cambio en una empresa haya un compromiso por parte de la administración y de los empleados.





Los cambios se originan por la interacción de fuerzas, éstas se clasifican en:

Internas:

Son aquellas que provienen de dentro de la organización, surgen del análisis del comportamiento organizacional y se presentan como alternativas de solución, representando condiciones de equilibrio, creando la necesidad de cambio de orden estructural;

Ejemplo: las adecuaciones tecnológicas, cambio de estrategias metodológicas, cambios de directivas, etc.

Externas:

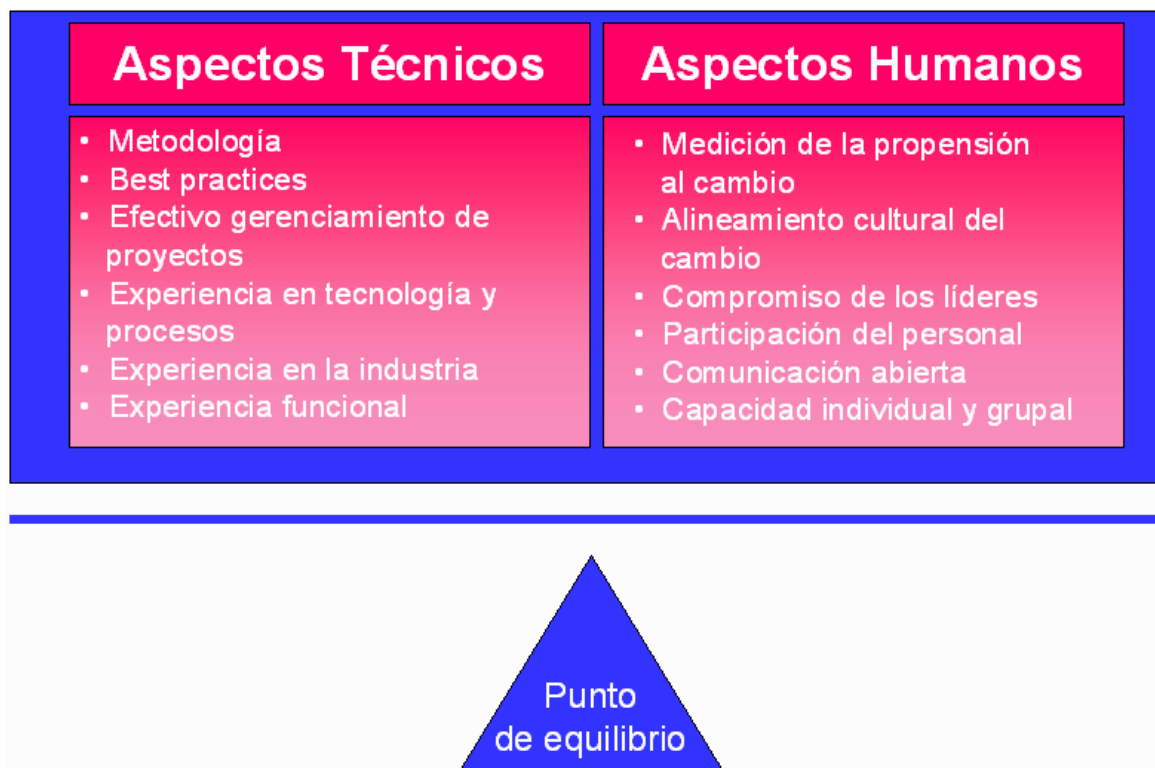
Son aquellas que provienen de afuera de la organización, creando la necesidad de cambios de orden interno, son muestras de esta fuerza.

Ejemplo: Los decretos gubernamentales, las normas de calidad, limitaciones en el ambiente tanto físico como económico.

LAS FUERZAS EXTERNAS E INTERNAS PARA EL CAMBIO



Para tratar cualquier proceso de cambio, es necesario manejar muy integradamente aspectos técnicos y aspectos humanos, ya que sin la capacidad para tratar los aspectos humanos, el proceso de aceptación y adopción del cambio resulta mucho más dificultoso. En el gráfico siguiente presentamos una selección de temas que pueden formar parte de un enfoque de trabajo integrado:



AUTO EVALUACIÓN: 5.3.1 CAPACIDAD DE CAMBIO Y ACTUALIZACIÓN

EL SIGUIENTE CUESTIONARIO TIENE POR OBJETO QUE USTED EVALÚE LA CONSULTA QUE HACE DE DIFERENTES MEDIOS Y FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE DIFERENTES TEMAS Y CONOCIMIENTOS QUE RESULTAN ÚTILES PARA EL DESARROLLO DE SU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL. ESTA DIVIDIDO EN TRES GRUPOS:

- 1.0.- TEMAS RELATIVOS A SU PROFESIÓN O TRABAJO, Y QUE FUNDAMENTALMENTE SON CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS QUE ENRIQUECEN LA PRÁCTICA DE SU PROFESIÓN Y QUE LE ACTUALIZAN EN SU DESEMPEÑO.
- 2.0.- TEMAS QUE COMPLEMENTAN SU CULTURAL PERSONAL AL PROPORCIONARLE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS IMPORTANTES PARA SU DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL.
- 3.0.- TEMAS ADICIONALES QUE LE PROPORCIONAN ENTRETENIMIENTO Y DIVERSIÓN.

SIGA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES:

A.- LEA CADA RENGLÓN Y MARQUE CON UNA “X” LA FRECUENCIA EN LA QUE CONSULTA LAS FUENTES ENUNCIADAS.

FUENTES DE INFORMACIÓN		MARQUE CON UNA “X” CON QUE FRECUENCIA LOS CONSULTA			
		FRECUEN- TEMENTE	OCASIO- NALMENTE	CUANDO NECESITO	NUNCA
1.0	CONSULTA EN TEMAS RELATIVOS A SU PROFESIÓN Y/O TRABAJO:				
1.1	DE LIBROS, REVISTAS, APUNTES Y PUBLICACIONES				
1.2	DE INTERNET				
1.3	DE PERIÓDICOS, REVISTAS Y PUBLICACIONES				
1.4	DE OTRAS PERSONAS Y PROFESIONISTAS				
1.5	DE MUSEOS, BIBLIOTECAS Y OTRAS FUENTES				
1.6	DE EVENTOS, CONFERENCIAS, JUNTAS, ETC.				

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

AUTO EVALUACIÓN 5.3.1 : CAPACIDAD DE CAMBIO Y ACTUALIZACIÓN. *Continuación...*

FUENTES DE INFORMACIÓN	MARQUE CON UNA "X" CON QUE FRECUENCIA LOS CONSULTA			
	FRECUEN- TEMENTE	OCASIO- NALMENTE	CUANDO NECESITO	NUNCA
2.0	CONSULTA EN TEMAS HISTÓRICOS, POLÍTICOS, SOCIALES, ECONÓMICOS, CULTURALES Y DEMÁS RELATIVOS.			
2.1	DE LIBROS, REVISTAS, APUNTES Y PUBLICACIONES			
2.2	DE INTERNET			
2.3	DE PERIÓDICOS, REVISTAS Y PUBLICACIONES			
2.4	DE OTRAS PERSONAS Y PROFESIONISTAS			
2.5	DE MUSEOS, BIBLIOTECAS Y OTRAS FUENTES			
2.6	DE EVENTOS, CONFERENCIAS, JUNTAS, ETC.			
3.0	CONSULTA EN TEMAS CONVENCIONALES TALES COMO ESPECTÁCULOS, PELÍCULAS, TELECOMEDIAS, MEDIO ARTÍSTICO Y DEPORTIVO, Y DEMÁS RELATIVOS.			
3.1	DE LIBROS, REVISTAS, APUNTES Y PUBLICACIONES			
3.2	DE INTERNET			
3.3	DE PERIÓDICOS, REVISTAS Y PUBLICACIONES			
3.4	DE OTRAS PERSONAS Y PROFESIONISTAS			
3.5	DE MUSEOS, BIBLIOTECAS Y OTRAS FUENTES			
3.6	DE EVENTOS, CONFERENCIAS, REUNIONES, ETC.			

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

AUTO EVALUACIÓN 5.3.1 : CAPACIDAD DE CAMBIO Y ACTUALIZACIÓN. *Continuación...*

B.- EN EL SIGUIENTE CUADRO, SEÑALE CON UN CÍRCULO EL VALOR QUE CORRESPONDA A CADA RENGLÓN DEL CUESTIONARIO ANTERIOR. SUME LOS SUBTOTALES AL FINAL DE CADA GRUPO DE TEMAS Y SUME POSTERIORMENTE EL TOTAL GENERAL.

NÚMERO DE PREGUNTA	FRECUENTEMENTE	OCASIONALMENTE	CUANDO NECESITO	NUNCA	NÚMERO DE PREGUNTA	FRECUENTEMENTE	OCASIONALMENTE	CUANDO NECESITO	NUNCA
1.0	TEMAS RELATIVOS A SU PROFESIÓN				2.0	TEMAS CULTURALES, HISTÓRICOS, SOCIALES, ETC.			
1.1	10	9	8	0	2.1	8	7	6	0
1.2	10	9	8	0	2.2	8	7	6	0
1.3	9	8	7	0	2.3	8	7	6	0
1.4	10	9	8	0	2.4	8	7	6	0
1.5	9	8	7	0	2.5	8	7	6	0
1.6	10	9	8	0	2.6	8	7	6	0
SUBTOTAL					SUBTOTAL				
3.0	TEMAS DE DIVERSIÓN, ENTRETENIMIENTO, ETC.								
3.1	6	5	4	0	3.5	6	5	4	0
3.2	6	5	4	0	3.6	6	5	4	0
3.3	6	5	4	0	SUBTOTAL				
3.4	6	5	4	0					

* *Transcriba sus respuestas en el Formato de Concentración de Resultados al final del presente manual.*

AUTO EVALUACIÓN 5.3.1 : CAPACIDAD DE CAMBIO Y ACTUALIZACIÓN. *Continuación...*

LLENE EL SIGUIENTE CUADRO DE RESULTADOS

FUENTES DE INFORMACIÓN DE DIFERENTES TEMAS **	FRECUEN- TAMENTE**	OCASIO- NALMENTE**	CUANDO NECESITO**	NUNCA**	TOTALES**
SUBTOTAL 1.0. TEMAS RELATIVOS A LA PROFESIÓN Y/O TRABAJO					
SUBTOTAL 2.0. TEMAS HISTÓRICOS, CULTURALES, SOCIALES, ETC.					
SUBTOTAL 3.0. TEMAS DE DIVERSIÓN, ENTRETENIMIENTO, ETC.					
TOTAL GENERAL **	**	**	**	**	**

C.- INTERPRETACIÓN

SUBTOTAL 1.0. TEMAS RELATIVOS A LA PROFESIÓN Y/O TRABAJO			
SI SU RESULTADO ES MAYOR A	52	PUNTOS	USTED SE ESTA INFORMANDO Y ACTUALIZANDO CONSTANTEMENTE DE SU PROFESIÓN, TANTO EN EL ÁMBITO NACIONAL COMO INTERNACIONAL.
SI SU RESULTADO ESTA ENTRE	46-52	PUNTOS	USTED SE ESTA INFORMANDO LIMITADA Y OCASIONALMENTE DE SU PROFESIÓN, PRINCIPALMENTE EN EL ÁMBITO NACIONAL Y LOCAL.
SI SU RESULTADO ES MENOR A	46	PUNTOS.	USTED NO SE ESTA INFORMANDO Y NI ACTUALIZANDO ACERCA DE SU PROFESIÓN.
SUBTOTAL 2.0. TEMAS CULTURALES, HISTÓRICOS, SOCIALES, ECONÓMICOS, ETC.			
SI SU RESULTADO ES MAYOR A	42	PUNTOS	USTED SE ESTA INFORMANDO CONSTANTEMENTE ACERCA DE AQUELLOS ASPECTOS IMPORTANTES DE SU ÁMBITO Y MEDIO AMBIENTE SOCIAL Y DE DESARROLLO, NACIONAL E INTERNACIONAL.
SI SU RESULTADO ESTA ENTRE	36-42	PUNTOS	USTED SE ESTA INFORMANDO LIMITADA Y OCASIONALMENTE DE SU ÁMBITO Y MEDIO AMBIENTE SOCIAL Y DE DESARROLLO, BÁSICAMENTE A NIVEL LOCAL Y NACIONAL.
SI SU RESULTADO ES MENOR A	36	PUNTOS	USTED NO SE ESTA INFORMANDO, NI ACTUALIZANDO ACERCA DE SU ÁMBITO Y MEDIO AMBIENTE SOCIAL Y DE DESARROLLO.

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

AUTO EVALUACIÓN 5.3.1 : CAPACIDAD DE CAMBIO Y ACTUALIZACIÓN. *Continuación...*

SUBTOTAL 3.0. TEMAS DE ESPECTÁCULOS, PELÍCULAS, TELECOMEDIAS, ARTÍSTICOS Y DEPORTIVOS, Y DEMÁS RELATIVOS.

SI SU RESULTADO ES MAYOR A	36	PUNTOS	USTED SE ESTA INFORMANDO CONSTANTEMENTE ACERCA DE AQUELLOS ASPECTOS IMPORTANTES DE ENTRETENIMIENTO, DEPORTIVOS, ETC., A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL.
SI SU RESULTADO ESTA ENTRE	24-36	PUNTOS	USTED SE ESTA INFORMANDO LIMITADA Y OCASIONALMENTE ACERCA DE AQUELLOS ASPECTOS DE ENTRETENIMIENTO, DEPORTIVOS, ETC., A NIVEL BÁSICAMENTE LOCAL Y NACIONAL.
SI SU RESULTADO ES MENOR A	24	PUNTOS	USTED NO SE ESTA INFORMANDO, NI ACTUALIZANDO ACERCA DE SU ÁMBITO Y MEDIO AMBIENTE SOCIAL Y DE DESARROLLO.

TOTAL GENERAL. INFORMACIÓN INTEGRAL

SI SU RESULTADO ES MAYOR A	124	PUNTOS	USTED SE ESTA INFORMANDO CONSTANTEMENTE ACERCA DE AQUELLOS ASPECTOS IMPORTANTES PARA SU DESARROLLO Y SUPERACIÓN INTEGRALES.
SI SU RESULTADO ESTA ENTRE	106-124	PUNTOS	USTED SE ESTA INFORMANDO LIMITADA Y OCASIONALMENTE DE AQUELLOS ASPECTOS IMPORTANTES PARA SU DESARROLLO Y SUPERACIÓN INTEGRALES.
SI SU RESULTADO ES MENOR A	106	PUNTOS	USTED NO SE ESTA INFORMANDO Y NI ACTUALIZANDO ACERCA DE AQUELLOS ASPECTOS IMPORTANTES PARA SU DESARROLLO Y SUPERACIÓN INTEGRALES.

COMENTARIOS:

* *Transcriba sus respuestas en el **Formato de Concentración de Resultados** al final del presente manual.*

VA CONSULTORES, S.C.



ANEXO:

PLAN DE VIDA Y CARRERA PERSONAL

PLAN DE VIDA Y CARRERA PERSONAL

Tener un **plan de vida y carrera** es fundamental porque **denota el liderazgo de la persona y su voluntad de hacer que las cosas sucedan**. El **inicio de la vida profesional implica una serie de acontecimientos trascendentes**: nuevas responsabilidades, viajes, cambio de residencia, independencia económica de los padres, matrimonio, etc.

Sucedan tantas cosas importantes que es necesario **invertir tiempo en planear la vida**. Esto implica **reflexionar, definir y poner por escrito las metas personales en una visión de corto a mediano plazo**, para las áreas: **familiar, laboral, espiritual y salud**.

En este propósito, existen dos facetas: la primera supone **inventar y construir el futuro en la imaginación del individuo**, y la segunda **hacerlo realidad a través de metas específicas y un plan de acción concreto**.

Elementos a considerar al momento de elaborar tu plan de vida:

- ✓ Define tu misión personal
- ✓ Determina la visión de tu vida a través del tiempo
- ✓ Identifica tus valores o virtudes
- ✓ Reconoce tus fortalezas y limitaciones
- ✓ Establece metas o compromisos
- ✓ Acciones para obtener tus metas



LA MISIÓN

Las **personas para poder planear su desarrollo requieren de definir su misión y su visión individuales**, que le dan fundamento y sentido a su existencia.

La **misión** constituye la **razón de existir de una persona, una familia un equipo de trabajo, una empresa, una organización, y en general de toda una sociedad.**

Sin definir una misión el **esfuerzo realizado y las actitudes desempeñadas carecen de valor**, por que carecen de una razón para llevarse a cabo.

La **misión** parte del **conocimiento que tiene la persona de si misma y de lo que se es capaz de realizar y de alcanzar** y esto es lo que permite dar un sentido de desarrollo dirección a la existencia.

Escriba cual es su misión actual.

LA VISIÓN

La **visión es la representación** de cómo se **cree deba ser el futuro para la persona**.

Es una **consecuencia de los valores, convicciones y pretensiones** de las personas y de los equipos de trabajo. El que se **cuenta con una visión, no significa necesariamente que se tenga una actitud y desempeño visionario**.

La visión puede considerar períodos de **corto, medio y largo plazo de la realidad que se desea alcanzar progresivamente** y deben considerar una previsión integradora de las acciones y objetivos a cumplir.

Debe ser:

- Ser creíble, consistente y significar un reto de superación y avance.
- Ser congruente con el sistema de valores de la persona.
- Ser flexible, creativa y aportativa.
- Expresar una dinámica creciente de desarrollo personal.

Escriba cual es su visión a los tres años de terminar su carrera profesional:

OBJETIVOS Y PROPÓSITOS A LOGRAR

Determine que objetivos y propósitos, deben alcanzar o lograr para cumplir con su visión. Defina las metas, acciones, cambios y resultados que debe llevar a cabo tanto simultánea como progresivamente y establezca los plazos para efectuarlos.

- ▶ ***Inmediato***: En el año en curso.
- ▶ ***Corto plazo***: Normalmente uno a dos años.
- ▶ ***Mediano plazo***: De tres a cinco años.
- ▶ ***Largo plazo***: De cinco a diez años y más de diez.

No determine demasiados objetivos, propósitos, acciones o metas. Decida cuáles realmente son significativos para usted porque representan una superación real y lo acercan a su realización personal.

Para cada objetivo o propósito, y sus acciones, metas, resultados, etc., elabore un pequeño programa que establezca al detalle posible como lograrlo, y que recursos y tiempos utilizar específicamente.

EJEMPLOS DE OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPOSITOS PARA INTEGRAR AL FORMATO DE PLAN DE VIDA Y CARRERA DE MANERA PROGRAMADA EN FECHAS, PLAZOS Y RESULTADOS Y LOGROS.

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPOSITOS	AÑO	2010		2011		2012		2013		2014			
			SEM.	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°		
1.0	LOGRAR UN PROMEDIO GENERAL DE LA CARRERA MÍNIMO DE 8.5	SEM.												
1.1	OBTENER UN PROMEDIO GENERAL MINIMO EN LA CARRERA DE 8.5	ME-TAS	8.0	8.5/8.3	8.5/83	9.0/85	9.0/8.6	9.0/8.7	9.0/8.7	9.0/8.8	9.0/8.8	9.0/8.8		
		LO-GRO	7.8	8.5/82	8.7/8.3	9.1/8.5								

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPOSITOS	AÑO	2010		2011		2012		2013		2014			
			SEM.	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°		
2.0	HABLAR Y ESCRIBIR INGLÉS AL 100%	SEM.												
2.1	INSCRIBIRSE, CURSAR Y PRESENTAR Y APROBAR EL EXAMEN AL MENOS CON UN 9.0 DE PROMEDIO.	ME-TAS						✓	✓	✓	✓	100%		
		LO-GRO												

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPOSITOS	AÑO	2010.													
			MES	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11		
3.0	REALIZAR UN CURSO INTENSIVO DE INGLES EN CANADA	MES														
3.1	AHORRAR UN MÍNIMO DE \$ 70 DLS.,MENSUALES HASTA TOTALIZAR 840 dls. COMO BASE DE RESPALDO ECONOMICO	ME-TAS	70 dls	70/140	70/210	70/280	70/350	70/420	70/490	70/560	70/630	70/700	70/770	70/840		
		LO-GRO	70 Dls	75/145	60/205											
3.2	SOLICITAR INFORMACIÓN, ANALIZAR Y SELECCIONAR LA INSTITUCIÓN DONDE ESTUDIAR. TRAMITAR LA INSCRIPCIÓN	ME-TAS			✓	✓	✓	✓	✓	✓						
		LO-GRO														
3.3	GESTIONAR Y OBTENER BECAS ESCOLARES Y DE APOYO EN VIATICOS Y TANSPORTE.	ME-TAS					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
		LO-GRO														

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPOSITOS	AÑO	DE 2011 A 2016					
			2011	2012	2013	2014	2015	2016
4.0	INDEPENDIZARME Y FORMAR UNA EMPRESA PROPIA							
4.1	CONTRATARME Y TRABAJAR EN UNA EMPRESA RELACIONADA CON LA BIOTECNOLOGIA APLICADA, INICIALMENTE EN UN PUESTO OPERATIVO	ME-TAS	ENERO	✓				
		LO-GRO						
4.2	ASCENDER Y OCUPAR UN PUESTO DE JEFATURA DE LABORATORIO DE ANALISIS	ME-TAS			ENERO	✓	✓	
		LO-GRO						
4.3	AHORRAR E INVERTIR A PLAZO MEDIO UN PROMEDIO ANUAL MAYOR A \$ 20,000 HASTA TOTALIZAR UN MÍNIMO DE \$ 110,000.00	ME-TAS	\$ 20,000	\$ 20,000/ \$ 40,000	\$ 25,000/ \$ 65,000	\$ 25,000/ \$ 80,000	\$ 30,000/ \$ 110,000	
		LO-GRO						
4.4	ESTUDIAR EN LÍNEA UNA ESPECIALIZACIÓN EN BIOTECNOLOGÍA APLICADA.	ME-TAS				✓	✓	
		LO-GRO						
4.5	PLANEAR EL INICIO DE LA EMPRESA PROPIA. REALIZAR LAS ESCRITURAS, ALTA FISCAL, SELECCIONAR PERSONAL, RENTAR Y EQUIPAR LAS INSTALACIONES.	ME-TAS					SEPTIEMBRE A DICIEMBRE	
		LO-GRO						
4.6	APERTURA E INICIO DE OPERACIONES DE LA EMPRESA	ME-TAS						ENERO
		LO-GRO						

COMENTARIOS:	

ESCRIBA CUAL ES SU MISIÓN ACTUAL:

ESCRIBA CUAL ES SU VISIÓN A LOS CINCO AÑOS DE TERMINAR SU CARRERA PROFESIONAL:

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPÓSITOS												
		ME-TAS											
		LO-GRO											

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPÓSITOS												
		ME-TAS											
		LO-GRO											

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPÓSITOS													
		ME-TAS												
		LO-GRO												
		ME-TAS												
		LO-GRO												
		ME-TAS												
		LO-GRO												

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPÓSITOS													
		ME-TAS												
		LO-GRO												
		ME-TAS												
		LO-GRO												

CLAVE	OBJETIVOS / METAS / ACCIONES / PROPÓSITOS	AÑO					
		ME-TAS					
		LO-GRO					
		ME-TAS					
		LO-GRO					
		ME-TAS					
		LO-GRO					
		ME-TAS					
		LO-GRO					
		ME-TAS					
		LO-GRO					

COMENTARIOS:	

VA CONSULTORES, S.C.



FORMATO DE CONCENTRACIÓN DE RESULTADOS

El presente ***Formato de Concentración de Resultados*** debe ser contestado por el estudiante de acuerdo a la solución que le dio a las diferentes autoevaluaciones y casos prácticos del material del presente Módulo, y **debe presentarse impreso** para poder tener derecho a presentar el examen de acreditación del Módulo en la fecha programada para ello.

Si no puede imprimir este documento, por favor solicite un juego del mismo en la Dirección Académica del ITESCAM en el edificio (A) planta alta con la Ingeniera Beatriz Adriana Cámara Puc, en los horarios de 9:00 am a 1:00 pm y de 2:00 pm a 4:00pm.

TGE 2014. MODULO 5.0 DESARROLLO Y SUPERACIÓN PERSONAL.

FORMATO DE CONCENTRACIÓN DE RESULTADOS TGE MODULO 5.0

NOMBRE:					CARRERA		MATRICULA NO:		
RESIDENCIA:		EDAD	AÑOS	TRABAJA		SI		NO	
ESTADO CIVIL:	SOLTERO:		CASADO:		OTRO:				

ESTE FORMATO DEBE LLENARSE CON LOS DATOS QUE SE SOLICITAN DE CADA UNA DE LAS AUTO-EVALUACIONES, CASOS PRÁCTICOS Y REQUERIMIENTOS SEÑALADAS A CONTINUACIÓN Y DEBE ENTREGARSE RESUELTO E IMPRESO PARA TENER DERECHO A PRESENTAR EL EXAMEN DE ACREDITACIÓN DEL MÓDULO .

AUTO EVALUACIÓN 1: RASGOS Y EXPERIENCIAS PROPIAS, ADQUIRIDAS Y DE PERSONALIDAD

*1.5.- En función de las experiencias y de las situaciones que ha vivido hasta ahora, ¿cómo considera en general que ha sido su vida? Marque la opción que corresponda con una X	Muy feliz. Solo han tenido experiencias buenas	La mayoría ha sido feliz. Más experiencias buenas que malas	A veces feliz y a veces infeliz. Experiencias buenas y malas	Infeliz, ha predominado o todo ha sido malo
---	--	---	--	---

*** 1.6.- En 3 palabras describase a si mismo.**

AUTO EVALUACIÓN 5.1.2 : INTELIGENCIA EMOCIONAL

ANOTE EL TOTAL GENERAL*

*

AUTO EVALUACION 5.1.3: CAPACIDADES Y LIMITACIONES PERSONALES

C.1*	*	L.1*	*
C.2*	*	L.2*	*
C.3*	*	L.3*	*
C.4*	*	L.4*	*

FORMATO DE CONCENTRACIÓN DE RESULTADOS TGE MODULO 5.0

**HOJA
NO.**

2

NOMBRE:

CARRERA

MATRICULA NO

AUTO EVALUACIÓN 5.1.4 LOS PAPELES SOCIALES.

1.0 Defina en sus palabras el concepto de sociedad. (No más de diez palabras)

2.0 Orden de los papeles sociales

A		E	
B		F	
C		G	
D			

3.0 Orden de las orientaciones sociales

A	
B	
C	
D	

**AUTO EVALUACIÓN 5.1.5
INTELIGENCIA RACIONAL**

No.	TÉRMINO <u>NO</u> RELACIONADO
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	
9.-	
10.-	

No.	TÉRMINO <u>NO</u> RELACIONADO
11.-	
12.-	
13.-	
14.-	
15.-	

4.0 En general cómo califica el grado de solidaridad (alto, medio o bajo) en los grupo sociales con los que convive y con los que interactúa, y porque razones:

**PUNTAJE TOTAL
OBTENIDO:**

--

FORMATO DE CONCENTRACIÓN DE RESULTADOS TGE MODULO 5.0

HOJA NO. 3

NOMBRE:

CARRERA

MATRICULA NO

AUTOEVALUACIÓN 5.2.1: TEST DE CREATIVIDAD DE TORRANCE.

La última vez que recuerdo...	NO ME ACUERDO	HACE MÁS DE UN AÑO	EN ALGÚN MOMENTO DEL ÚLTIMO AÑO	EL MES PASADO	ME OCURRE CON FRECUENCIA	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
SUME CADA COLUMNA						
LOS RESULTADOS ANTERIORES MULTIPLÍQUELOS POR LAS CANTIDADES EN CADA CUADRO.	1	2	3	4	5	
SUME LAS CANTIDADES PARCIALES ANTERIORES Y OBTENGA EL TOTAL GENERAL.						*

AUTO EVALUACIÓN: 5.3.1 CAPACIDAD DE CAMBIO Y ACTUALIZACIÓN

FUENTES DE INFORMACIÓN DE DIFERENTES TEMAS **	FRECUENTEMENTE**	OCASIONALMENTE**	CUANDO NECESITO**	NUNCA**	TOTALES**
TOTAL GENERAL **	**	**	**	**	**

FECHA DE ENTREGA

FIRMA DEL ESTUDIANTE