



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

FORTALECIMIENTO DEL PROGRAMA DE FORMALIZACIÓN MUNICIPAL DE RECICLADORES

HABILIDADES SOCIALES Y DEARROLLO PERSONAL

ASPECTOS GENERALES - Módulo 3

Blga. Norma Guevara Hurtado

Especialista Ambiental

DIRECCIÓN GENERAL DE CALIDAD AMBIENTAL

E-mail: nguevara@minam.gob.pe

01-611-6000 Anexo: 1282

Trujillo, 06 de diciembre de 2013

www.minam.gob.pe

Tema 1 Desarrollo personal

Cuidemos la salud de nuestro cuerpo, aunque no siempre cuidamos la salud de nuestra personalidad.

El desarrollo personal esta orientado a mejorar la salud de nuestra autoestima. De esta manera logramos mejor calidad de vida para nosotros, nuestras familias y el grupo social en el cual vivimos.



No nos merecemos tener una autoestima solo débil y para ello es recomendable tener en cuenta lo siguiente:

- Descubrir qué nos acomoda realmente
- Realizar lo maravilloso en mí
- Realizar lo maravilloso en los demás
- Conocer el origen de nuestros pensamientos negativos
- Viviendo cada momento a la vez
- Trabajando siempre ser mejores



Habilidades sociales y desarrollo personal

Aprendiendo a conocer nuestra personalidad, corrigiendo los hábitos negativos y desarrollando las potencialidades y habilidades personales y sociales obtendremos una mejor calidad de vida para nosotros y nuestras familias, así como conducir con éxito nuestras actividades de reciclaje.

Tema 2 Desarrollo organizacional

Las actividades laborales se realizan mejor cuando se reparten las actividades. Esto se logra cuando un grupo de personas se asocia para juntos sumar esfuerzos y obtener los objetivos trazados.

Trabajar en equipo es beneficioso porque el trabajo es más ligero, se consiguen metas altas y se forman lazos de solidaridad y amistad entre sus miembros.



En ciertos momentos pueden surgir conflictos que pueden perturbar el desarrollo organizacional.

Para manejarlos es necesario tener estas habilidades: comprender el problema, escuchar atentamente a las partes y luego proponer alternativas de solución.



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

¿ Qué es autoestima ?



Es la opinión que tenemos de nosotros mismos, es decir si nos gusta o no nuestro cuerpo, lo que hacemos, si somos buenas o malas personas.

¿Como conocer nuestra autoestima?

CARACTERÍSTICAS POR TIPO DE AUTOESTIMA

Autoestima Saludable



- Seguridad.
- Positivismo.
- Responsabilidad
- Confianza en sí mismo.
- Tolerancia.
- Satisfacción
- Valoración de logros
- Entusiasmo
- Sinceridad

Baja Autoestima



- Insatisfacción
- No quererse a uno mismo tal cual es
- Desconfianza
- Inseguridad
- Negativismo
- Envidia
- Se deja influenciar por los demás.



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

¿Qué puede afectar nuestra autoestima?

lo siento joven,
por hoy no tengo
regrese la próxima
semana

...buenos dias señito,
vengo por las botellas de
plástico que me prometió



Pasos para transformar las distorsiones en pensamientos racionales

Identifico

El tipo de pensamiento que estoy teniendo:

Es muy importante conocer si mi pensamiento es positivo o negativo

Creo que hoy no me va ir bien en el trabajo



Analizo

El pensamiento que estoy teniendo:

Me pregunto ¿Por qué estoy pensando así, otras veces he pensado igual ?

¿Qué me pasa? otra vez estoy pensando mal



Cambio

El pensamiento que estoy teniendo por otro mejor:

Reemplazo el pensamiento negativo por positivo como " sé que puedo hacerlo muy bien"

Hoy voy a tener un buen día ¡ Claro que sí !





PERÚ

Ministerio
del Ambiente

¿Cómo lograr una buena autoestima?

Soy valioso.

Soy feliz.

Soy importante.

Soy único.

Soy increíblemente maravilloso.



Nunca tendremos la receta perfecta para tener un saludable amor propio pero sí podemos tener en cuenta algunos consejos



¿Cómo lograr una buena autoestima?

1. Descubrir quienes somos realmente
2. Reconocer lo maravilloso en mí
3. Reconocer lo maravilloso de los demás



4. conocer el origen de nuestros pensamientos.
5. Buscar siempre ser mejores.



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

¿Qué es comunicación?

Es el proceso de interacción entre dos o más personas para compartir mensajes (ideas, pensamientos, sentimientos, etc.) a través de palabras orales, escritas, gestos, etc.





PERÚ

Ministerio
del Ambiente

¿Cómo lograr una buena comunicación?

- Empatía.** Ponerse en el lugar o “en los zapatos” del otro, al comprender las ideas, sentimientos y necesidades de los demás.
- Aceptación.** Tolerar las diferencias aceptando que nuestros compañeros son distintos a nosotros.
- Coherencia.** Actuar de manera transparente para que exista relación entre lo pensamos, decimos y hacemos.



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

Recomendaciones para una buena comunicación



- Escuche atentamente y reconozca lo que dicen.
Hablar con el fin que se le entienda.
- Hablar sobre uno mismo, no sobre ellos o los demás.
- Hablar con un propósito.
- Enfrentándose con el problema, no con las personas.





PERÚ

Ministerio
del Ambiente

Asertividad

Es poder hacer respetar nuestros derechos pero respetando siempre a los demás.

- ▶ "Luz, me siento incómodo cuando me pides que te ayude a seleccionar las botellas y papeles de mala manera. Me gustaría que no me hables gritando".
- ▶ "Martín, no me gustó que te quedaras conversando con tus dos amigos mientras yo levantaba los cartones sola. No te lo dije en ese momento delante de tus amigos porque no era el momento pero por favor no lo vuelvas a hacer".

Haga oír su voz
sin gritar



ASERTIVIDAD



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

¿ Que es liderazgo?

Es un proceso a través del cual una persona tiene influencia positiva permanente sobre la mayoría de los miembros de un grupo.





Características de un líder

- **Sabe alcanzar las metas y mantener resultados positivos.**
- **Motiva a los demás para alcanzar un ideal juntos.**
- **Piensa a largo plazo, tienen sueños de mejora cada día para la asociación y cada uno de sus miembros.**
- **Se interesa en la asociación, en que todo marche bien.**
- **Resuelve conflictos de manera armoniosa, por consenso.**
- **Se comunica siempre con los miembros de la asociación, la municipalidad y otras instituciones de buena manera.**



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

Tipos de líderes

Autocrático: Es el líder que busca sobre todo su reconocimiento personal, toma las decisiones solo y ordena a los compañeros lo que deben hacer.



Democrático: Es el líder que comparte el poder con sus compañeros y toma decisiones junto a ellos.





PERÚ

Ministerio
del Ambiente

Trabajo en equipo: ¿Qué es?

Es realizar una actividad a través del trabajo comprometido, responsable, armónico y creativo de un conjunto de personas, donde es fundamental la unión y empatía entre los integrantes del equipo para tomar decisiones y definir acuerdos.





Trabajo en equipo: Beneficios

- Ambiente agradable conformado por personas responsables y eficientes.
- Alcance de metas más altas.
- Disminución de la carga de trabajo, porque varias personas lo realizan.
- Obtención de mejores resultados.
- Desarrollo del respeto, confianza, liderazgo y buena comunicación entre sus miembros.



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

Condiciones para el trabajo en equipo

- Conocimiento de reglas y roles designados.
- Conjunto, no hablar en primera persona.
- Valoración de las ideas, sugerencias y aportes de todos.
- Pensar en equipo, dejar de lado intereses individuales y tener ambiciones colectivas.





PERÚ

Ministerio
del Ambiente

¿Qué es un conflicto?

Es el proceso que se da cuando dos personas o un grupo de individuos que poseen diferentes intereses compiten entre sí.





PERÚ

Ministerio
del Ambiente

¿Cuándo se originan los conflictos?

- Cuando hay malos entendimientos a raíz de situaciones ambiguas.
- Cuando existe desacuerdo de intereses.
- Cuando existen problemas de comunicación.
- Cuando hay desorganización.
- Cuando existen conflictos anteriores que no se resolvieron.



¿Cómo manejar un conflicto?

- **Comprender**

El problema en su conjunto y los sentimientos que esta situación genera en los compañeros involucrados.

- **Escuchar**

Oír atentamente lo que los demás expresan sobre el conflicto, y solo opinar después de haber escuchado al otro.

- **Brindar opciones**

Proponer formas de resolver el problema que no sea pelear o evitar.



¿Cómo lograr un acuerdo?





PERÚ

Ministerio
del Ambiente

MUCHAS GRACIAS