



FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

"Tres décadas de orgullosa excelencia" 1971 - 2001
CURSOS INSTITUCIONALES

**DIPLOMADO EN
PLANEACIÓN ESTRATÉGICA**

**MOD. V.
DISEÑO ESTRATÉGICO DE POLÍTICAS PÚBLICAS
Y DECISIONES DE GOBIERNO**

DEL 29 DE JULIO AL 12 DE AGOSTO DE 2005

ANEXOS

CI - 058

**Instructores: M. en I. Rómulo Mejías Ruiz
Lic. Pedro A. Philemore Álvarez
DELEGACIÓN GUSTAVO A. MADERO
JULIO/AGOSTO DE 2005**



FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

"Tres décadas de orgullosa excelencia" 1971 - 2001
CURSOS INSTITUCIONALES

**DIPLOMADO EN
PLANEACIÓN ESTRATÉGICA**

**MOD. V.
DISEÑO ESTRATÉGICO DE POLÍTICAS PÚBLICAS
Y DECISIONES DE GOBIERNO**

DEL 29 DE JULIO AL 12 DE AGOSTO DE 2005

ANEXOS

CI - 058

**Instructores: M. en I. Rómulo Mejías Ruiz
Lic. Pedro A. Philemore Álvarez
DELEGACIÓN GUSTAVO A. MADERO
JULIO/AGOSTO DE 2005**



FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSOS INSTITUCIONALES

DIPLOMADO EN PLANEACIÓN ESTRATÉGICA

MOD. V. *DISEÑO ESTRATÉGICO DE POLÍTICAS PÚBLICAS Y DECISIONES DE GOBIERNO*

DEL 29 DE JULIO AL 12 DE AGOSTO DE 2005

ANEXOS

CI - 058

Instructores: M. en I. Rómulo Mejías Ruiz
Lic. Pedro A. Philemore Álvarez
DELEGACIÓN GUSTAVO A. MADERO
JULIO/AGOSTO DE 2005

“En una época de cambio radical, el futuro pertenece a los que siguen aprendiendo. Los que ya aprendieron, se encuentran equipados para vivir en un mundo que ya no existe”.

Es muy importante en esta etapa de nuestra vida, el tener y captar NUEVAS IDEAS, pues sin nuevas ideas no podemos cambiar.

Una NUEVA IDEA

- PROVOCA CAMBIOS
- ROMPE EL STATUS
- CREA INCERTIDUMBRE

Pero las nuevas ideas nos permiten planear nuestro futuro y es importante mejorar nuestro futuro, porque en el FUTURO vamos a pasar el resto de nuestra VIDA.

Es necesario mantener una ACTITUD POSITIVA permanente, pero además debemos entrar en ACCION, para poder obtener RESULTADOS POSITIVOS. El simple deseo de mejorar nuestra calidad de vida, no es suficiente. La acción determinará los resultados.

Recordemos que ACTITUD es igual a RESULTADOS.

ACTITUD Y APTITUD.

NUESTRA FORMA DE ACTUAR ESTA COMPUESTA POR DOS ELEMENTOS:

ACTITUD POSITIVA O NEGATIVA, Y LA APTITUD.

ACTITUD: ES LA FORMA DE PENSAR Y ACTUAR DE LAS PERSONAS.

APTITUD: ES TENER Y APLICAR EL CONOCIMIENTO, LA PREPARACION TECNICA, EXPERIENCIA, ETC., EN FORMA CORRECTA.

DE ESTAS, LA **ACTITUD**, ES LA MAS IMPORTANTE



EL SER HUMANO. TODO SER HUMANO TIENE:

RECURSOS:

- MENTALES: inteligencia, memoria, creatividad, emociones, etc.
- FISICOS: Sentidos.

NECESIDADES:

- Fisiológicas, Seguridad, Amor, Reconocimiento y Autorrealización.

TODOS SOMOS IGUALES

Porque tenemos las mismas necesidades básicas.

TODOS SOMOS DIFERENTES

Porque las satisfacemos en forma diferente.



ANALISIS DEL DESARROLLO DE HABILIDADES

PARA DESARROLLAR UNA HABILIDAD, CUALQUIERA QUE SEA, TODOS
CRUZAMOS POR LO SIGUIENTES NIVELES :



INCONSCIENTE COMPETENTE

CONSCIENTE COMPETENTE

CONSCIENTE INCOMPETENTE

INCONSCIENTE INCOMPETENTE

EQUIPOS DE TRABAJO.

EL RENDIMIENTO DE UN EQUIPO DEPENDE DE:

LA UNION DEL EQUIPO



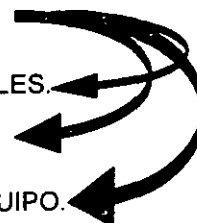
LA UNION DEL EQUIPO DEPENDE DE:

- LA CLASE DE DIRECCIÓN Y LA PREDISPOSICIÓN DE LA GENTE MOSTRADA HACIA ELLA.
- LA DISCIPLINA Y LA MORAL DEL EQUIPO.
- LA VIVENCIA DE PERTENENCIA AL EQUIPO.



DEPENDE DE:

- LA SATISFACCIÓN DE NECESIDADES PERSONALES.
- LA COMUNICACIÓN INTERNA DEL EQUIPO.
- LAS RELACIONES AFECTIVAS INTERNAS DEL EQUIPO.



**ESTILOS DE CONDUCTA Y SUS CONSECUENCIAS
COMO NOS VEN LOS DEMAS**

| Estilos de Conducta | " YO " | " TU " | Posibles Consecuencias |
|---------------------|--------|--------|-------------------------|
| PASIVA | - | + | TE ALEJAS |
| AGRESIVA | + | - | SE DESHACEN DE TÍ |
| PASIVO-AGRESIVA | - | - | NO LLEGAN A NINGÚN LADO |
| ASERTIVA | + | + | SE LLEVAN BIEN CONTIGO |

LAS REGLAS DEL JUEGO: GANAR – GANAR

RESISTENCIA AL CAMBIO

¿SI LO QUE ESTOY HACIENDO ESTA BIEN, PARA QUE CAMBIAR?

LA PREGUNTA SERIA:

¿LO QUE ESTOY HACIENDO BIEN, LO PUEDO HACER MEJOR?

LA RESPUESTA ES ¡SI!

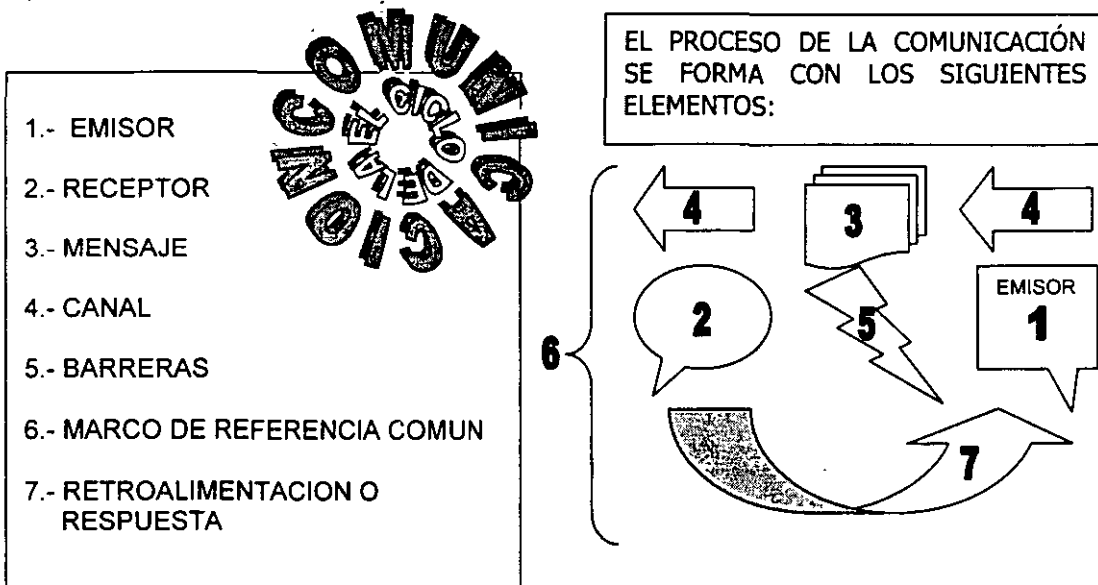
¿COMO PUEDO MEJORAR MI TRABAJO? EL QUE CONOCE MEJOR TU TRABAJO ERES TU MISMO. POR LO TANTO, EL ÚNICO QUE PUEDE VERDADERAMENTE CONTROLAR Y MEJORAR ESA PARTE DEL PROCESO, ERES TU MISMO. CONOCIENDO MÁS NUESTRO TRABAJO Y DETECTANDO LOS ELEMENTOS QUE PUEDEN MEJORARLO, PONEMOS EN PRÁCTICA EL AUTOCONTROL.

AUTOCONTROL

Para tener AUTOCONTROL, se necesita:

- 1) PLANEAR (Pensar)
- 2) HACER (Actuar)
- 3) REVISAR (Verificar)
- 4) MEJORAR (Corregir)





DESARROLLO DE LA ASERTIVIDAD

LA PALABRA ASERTIVO, DE ASERTO, PROVIENE DEL LATIN "ASSERTUS" Y QUIERE DECIR "AFIRMACION DE LA CERTEZA DE UNA COSA". ESTA RELACIONADA CON LA FIRMEZA Y LA CERTEZA O VERACIDAD, Y PODEMOS DEDUCIR QUE UNA PERSONA ASERTIVA ES AQUELLA QUE AFIRMA CON CERTEZA.

ASERTIVIDAD

ES UNA TECNICA QUE PERMITE A LOS SERES HUMANOS IDENTIFICAR, DEFENDER Y HACER VALER, TANTO LOS DERECHOS PROPIOS COMO LOS DE LOS DEMAS.

EL OBJETIVO PRINCIPAL DE LA ASERTIVIDAD ES DESARROLLAR HABILIDADES EN EL INDIVIDUO PARA SER LO QUE QUIERE SER, EN INTERACCION SATISFATORIA CON LOS DEMAS, EN AMBITOS COMO EL HOGAR, EL TRABAJO Y LA ESCUELA.

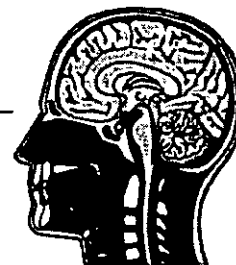
DEPARTAMENTOS DE LA MENTE.

Simplificando las actividades de nuestra mente, la dividiremos en dos áreas, que a su vez contienen dos departamentos cada una.

AREA DEL APRENDIZAJE

DEPTO. DE ALIMENTACION

DEPTO. DE RETENCION



AREA DEL PENSAMIENTO

DEPTO. DEL JUICIO

DEPTO. DE IMAGINACION

La IMAGINACION produce ideas, pero el JUICIO las reprime.

“La imaginación es más importante que el conocimiento científico” Albert Einstein

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- HABILIDAD PARA CONOCER NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES
- HABILIDAD PARA MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES
- HABILIDAD PARA AUTOMOTIVARSE
- HABILIDAD PARA MANEJAR RELACIONES
- HABILIDAD PARA RECONOCER EMOCIONES EN LOS DEMAS
- OPTIMISMO

CALIDAD HUMANA

- La CALIDAD no es una meta
- Calidad es: CERO ERRORES
- Calidad es: HACER LAS COSAS BIEN A LA PRIMERA VEZ.
- Calidad es: HACER LO MEJOR QUE PUEDO CON LO QUE TENGO Y SEGUIR MEJORANDO.

CALIDAD HUMANA TOTAL

HACIA DONDE VOY EN LA VIDA?

EL TRABAJO ES UNA PARTE IMPORTANTE DE NUESTRA VIDA. EL SABER DONDE ESTAMOS Y A DONDE VAMOS, NOS PERMITE PLANEAR NUESTRO DESARROLLO FUTURO.

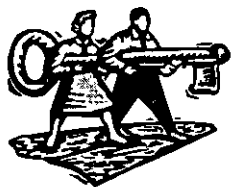
SI SUMAMOS A NUESTRA EXPERIENCIA VIVIDA, LA CAPACIDAD DE IMAGINAR, TENDREMOS ANTE NOSOTROS UN PLAN DE DESARROLLO Y HASTA UN PLAN DE VIDA. HOY ES EL MOMENTO PARA APROVECHAR LO APRENDIDO EN EL PASADO Y PROYECTAR NUESTRO FUTURO.

3 PREGUNTAS PARA PLANEAR MI FUTURO

1 _____

2 _____

3 _____



SI TIENES UN QUE
TENDRAS UN COMO

SABEMOS QUE LA MANERA DE CONDUCTIRNOS CON LOS DEMÁS INFLUYE GRANDEMENTE EN NUESTRO ÉXITO EN LA VIDA, EN LA FORMA EN QUE LOGRAMOS NUESTROS OBJETIVOS Y LOS NIVELES DE ASPIRACIÓN QUE ALCANZAMOS.

LA FORMA EN QUE NOS CONDUCTIMOS DEBERÁ REFLEJAR NUESTRA PERSONALIDAD, NO LA DE NUESTROS SEMEJANTES.

EXPOSITOR:

LIC. ANTONIO PHILEMORE A.

TEL: 5871 1466 FAX: 5881 4321

(044 55) 2252 8250

01 800 08 007 40

E-MAIL: apa@truc-tor.com



ASERTIVIDAD

Resumen del Curso "ASERTIVIDAD"
Del Lic. Pedro Antonio Philemore A.



QUE SIGNIFICA "AFIRMARSE"

La palabra asertivo, de aserto, proviene del latín "assertus" y quiere decir "afirmación de la certeza de una cosa".

Esta relacionada con la firmeza y la certeza o veracidad, y podemos deducir que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza.

El objetivo principal de la asertividad es desarrollar habilidades en el individuo para ser lo que quiere ser, en interacción satisfactoria con los demás, en ámbitos como el hogar, el trabajo y la escuela.

LISTA DE DERECHOS

- TIENES DERECHO A SER TRATADO CON RESPETO Y TOLERANCIA
- TIENES DERECHO A NO DAR RAZONES NI EXCUSAS PARA JUSTIFICAR TUS ACCIONES
- TIENES DERECHO A JUZGAR CON RESPONSABILIDAD POR QUERER SOLUCIONAR PROBLEMAS DE OTROS
- TIENES DERECHO A CAMBIAR DE PARECER
- TIENES DERECHO DE LUCHAR POR LO QUE QUIERES Y OBTENERLO
- TIENES DERECHO DE AFIRMAR "NO SE"
- TIENES DERECHO DE NO DEPENDER DE LA BUENA VOLUNTAD DE OTROS
- TIENES DERECHO DE TOMAR DECISIONES ILOGICAS
- TIENES DERECHO DE TENER Y EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS Y OPINIONES
- TIENES DERECHO A DECIR NO Y NO SENTIRTE CULPABLE
- TIENES DERECHO A SER TU PROPIO JUEZ
- TIENES DERECHO A JUZGAR TU PROPIO COMPORTAMIENTO, PENSAMIENTO Y EMOCIONES Y A TOMAR LA RESPONSABILIDAD DE SU INICIACION Y DE SUS CONSECUENCIAS

ASERTIVIDAD RESPONSABLE = TENER RESPETO PO SI MISMO

- VALORARSE Y CUIDARSE
- TRATARSE CON BENEVOLENCIA
- INTELIGENCIA Y BUENA VOLUNTAD
- LOGRAR EL AUTORESPETO

SER TU, TU MEJOR AMIGO

SER ASERTIVO:

PUEDE SER DOLOROSO

- ✓ ES LA UNICA MANERA DE PONERLE ORDEN A LA VIDA
- ✓ TENEMOS DERECHO A EXPRESARNOS Y ES PROBABLE QUE ALGUIEN SE SIENTA HERIDO
- ✓ ES NECESARIO CONOCER Y RESPETAR LOS LIMITES
- ✓ INVOLUCRA ACTITUDES Y ACCIONES
- ✓ EL RESPETO SE PUEDE CONFUNDIR CON CONDESCENDENCIA Y SERVILISMO

ASERTIVIDAD

Resumen del Curso "ASERTIVIDAD"
Del Lic. Pedro Antonio Philemore A.



AUTORESPETO

- ✓ PONER LIMITES EN LO QUE DESEA HACER POR LOS DEMAS
- ✓ SER REALISTA, NO EXCEDERSE EN AUTO-DEMANDAS
- ✓ PERMITIRSE DISFRUTAR DE LOS LOGROS ASERTIVOS
- ✓ NO SENTIRSE INFELIZ ANTE EL TRATO INJUSTO
- ✓ PERDONARSE ERRORES

FORMAS DE SER ASERTIVO

- SER DIRECTIVO: COMUNICAR SENTIMIENTOS CREENCIAS Y NECESIDADES EN FORMA DIRECTA
- SER HONESTO: EXPRESAR ABIERTAMENTE LOS SENTIMIENTOS SIN HACER SENTIR MAL A LOS DEMAS
- SER APROPIADO: TOMAR EN CUENTA EL LUGAR, SITUACION, EL TIEMPO Y NATURALEZA DE LA RELACION
- LENGUAJE CORPORAL ADECUADO: TOMAR EN CUENTA LO QUE SE DICE, ASI COMO LA FORMA EN QUE SE DICE

Ser asertivo es ser capaz de hacer valer nuestros derechos, pero sin ser agresivos y vulnerar los derechos de los demás.

La asertividad significa a menudo expresar que tu quieres algo contrario a los deseos de la mayoría.

¿Es posible ser asertivo sin resultar odioso? ¿Sin dar la impresión de "querer salirse siempre con la suya"? Ser asertivo no significa ser agresivo, ni ofensivo, ni ser el centro de atracción, ni ser grosero o intimidar a los demás.

No podemos esperar que respeten nuestra forma de ser, si no respetamos la forma de ser de los otros.

SER ASERTIVO SIGNIFICA:

Comportarnos de una manera directa y honrada. No fingir, pensar o sentir lo que en realidad no se piensa o se siente. Desarrollar la asertividad es muy importante porque supone una alternativa a la agresión.

EXPOSITOR:

LIC. ANTONIO PHILEMORE A.

TEL: 5871 1466 FAX: 5881 4321

(044 55) 2252 8250

01 800 08 007 40

E-MAIL: apa@truc-tor.com

