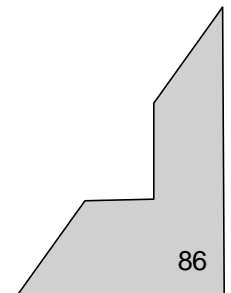
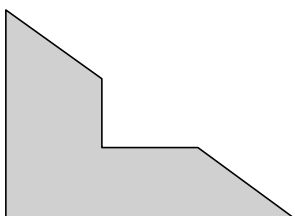


ANEXO



PROYECTO: DESAYUNO

¿POR QUÉ queremos hacer el proyecto?

¿POR QUÉ es necesario hacer el proyecto?

1. ANTECEDENTES:

A nivel universal, las personas acostumbran ingerir algún tipo de alimento por la mañana, después de 8 horas de sueño. Mediante este acto, las personas aumentan su capacidad de trabajo durante el día y obtienen también una sensación inmediata de satisfacción. Nuestra familia, compuesta por 4 personas, ha adoptado este hábito.

2. JUSTIFICACIÓN:

El proyecto se justifica por la necesidad de los miembros de la familia de tener una nutrición adecuada para poder realizar sus actividades de trabajo y estudio.

¿PARA QUÉ va a servir el proyecto?

3. OBJETIVO GENERAL:

Nutrición adecuada de la familia en forma permanente

¿QUÉ debe lograr el proyecto para contribuir a alcanzar el objetivo general?

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Alimentación satisfactoria de la familia para la mañana de un día.

Adaptado de:

Urrutia, A. *Formulación de proyectos*. Chile, 1996.



Orientación Ocupacional con mujeres: Manual para docentes

¿MEDIANTE QUÉ productos concretos y con CUÁNTO de ellos cumplirá el proyecto sus objetivos específicos?

5. PRODUCTOS:

Un desayuno para 4 personas de café con leche, jugo de naranja, tostadas y mermelada

¿CÓMO y CUÁNDO se producirán los resultados?

6. ACTIVIDADES:

- Comprar ingredientes y traerlos a casa
- Calentar leche
- Exprimir naranjas
- Tostar 8 rebanadas de pan
- Poner la mesa

¿QUIÉN producirá los resultados?

¿CON QUÉ recursos vamos a lograr los resultados?

7. RECURSOS:

a) Mano de obra:

- 1 persona para hacer compras por media hora
- 1 persona para cocinar por 15 minutos
- 1 persona para poner la mesa por 5 minutos

b) Herramientas y materiales:

- 1 cocina con equipo
- Vajillas y cubiertos

c) Insumos:

- Café - Leche - Naranjas - Pan - Mermelada

EJEMPLOS DE GRAFFITTIS

EJEMPLOS:

EL TRABAJO ES SALUD,
DÉJELO PARA LOS ENFERMOS

VIVA PARA DESCANSAR.
DESCANSE DE DÍA PARA PODER
DORMIR DE NOCHE

CUANDO TENGA DESEOS DE
TRABAJAR, SIÉNTESE Y ESPERE
QUE SE LE PASE

EL TRABAJO "ES COSA DE
HOMBRES"

APORTES PARA LA REFLEXIÓN:

La salud es comprendida como el estado de bienestar bio-psico-social. Enmarcado en este concepto, el trabajo contribuye: desde lo **personal**, porque la persona es entendida como un ser integral que puede lograr su satisfacción al desarrollar sus habilidades y cumplir sus intereses cuando encuentra el empleo "a su medida"; desde lo **social**, porque cada persona interactúa a través del trabajo, y fortalece su red de contactos sociales; desde lo **biológico**, buscando cuáles son sus aptitudes y capacidades físicas. Bajo esta concepción, el trabajo no se acota simplemente al que retribuye económicamente, sino que incluye a lo largo de la vida diferentes experiencias que también enriquecen la trayectoria laboral.

A partir de esta frase, se orienta la reflexión hacia la comparación de la **calidad de vida** de una persona que "sobrevive" con la ley del mínimo esfuerzo, y la de una persona que aprovecha cada momento de su vida y la invierte en algo productivo para sí misma y para las personas que la rodean. Se puede utilizar como referencia el cuento infantil "Los tres cerditos", para mostrar la fantasía de que el perezoso es el que triunfa.

Con esta lógica, una persona puede "quedarse sentada" y ver cómo en definitiva termina siendo la vida la que pasa por delante sin que el o la protagonista tomen las riendas para darle el rumbo que esperan.

Se analiza el estereotipo de género presente en esta concepción. Se promueve la reflexión de los diferentes trabajos que realiza la mujer, aparte del empleo remunerado.



EJEMPLOS:

TRABAJE LO MENOS POSIBLE. LO QUE DEBA SER HECHO, DEJE QUE OTRA PERSONA LO HAGA.

VIVA DE SUS PADRES HASTA QUE SUS HIJOS LO MANTENGAN

NUNCA DEJE PARA MAÑANA LO QUE PUEDA DEJAR PARA PASADO MAÑANA

APORTES PARA LA REFLEXIÓN:

En el ámbito laboral, los y las empleadores/as requieren cada vez más trabajadoras y trabajadores responsables y con iniciativa, que puedan cumplir con los resultados esperados por la organización. Quienes no se ajusten a estos indicadores de desempeño, no van a poder mantener un empleo.

Aquí se puede analizar la brecha entre **fantasía y realidad** de las participantes, en cuanto a esperar que otras personas solucionen sus problemas económicos. Se puede reflexionar acerca de las situaciones en las que una mujer espera pasivamente que aparezca una persona que pueda solucionar su situación económica, sin buscar en forma proactiva soluciones para salir adelante por sí misma; es importante rescatar esta situación –o al menos indagar si esta postura está presente- por los constantes ejemplos que las destinatarias ven en las telenovelas sobre la empleada doméstica que se casa con su patrón, o la mujer en situación de pobreza que desconoce la identidad de su padre y finalmente es hija de un millonario. Aunque parezcan a simple vista situaciones irreales, estas fantasías pueden inducir a las mujeres a aceptar situaciones de abuso sexual en el trabajo esperando una estabilidad emocional y económica que no se va a concretar.

Aplicada a la búsqueda de empleo, esta frase probablemente signifique directamente perder la oportunidad. Por la situación de desempleo, ante cada solicitud de personal hay una gran oferta de postulantes; en este contexto, generalmente los o las que llegan primero son quienes tienen más posibilidades de acceder al empleo.



DINÁMICA: EL ÁRBOL

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

EMPLEOS FORMALES E INFORMALES

Hago una lista de los diferentes empleos que he tenido, indicando en cada uno: principales funciones que desempeñaba, forma en que ingresé y motivos por los cuales dejé de trabajar en ese lugar. Recuerdo también las oportunidades que tuve de trabajar ayudando a un/a familiar, a un/a vecino/a; describo las funciones que realizaba.

AUTOEMPLEO

¿He realizado actividades por mi cuenta? ¿En qué tipo de producto o servicio? ¿Cómo decidí tomar esa decisión, y cómo elegí lo que iba a realizar? ¿Trabajaba sola o con otras personas? ¿Cuáles fueron los resultados? ¿Qué cosas cambiaría si lo hiciera hoy?

EDUCACIÓN

Indico, sobre mi educación formal (escuela, liceo): hasta qué año cursé; cómo era mi nivel de esfuerzo y cuál era mi rendimiento; si tuve alguna dificultad de aprendizaje; cuáles eran mis materias o mis temas preferidos. Si abandoné antes de terminar, ¿cuáles fueron las razones?

CAPACITACIÓN

¿Realicé cursos de capacitación? ¿Cuáles? ¿Tuve oportunidad de aplicar lo que aprendí? ¿Cómo tomé la decisión de realizar los cursos y de elegir esos temas en particular? ¿Qué curso considero que me falta o que me gustaría realizar? ¿tengo posibilidades de llevarlo a cabo?

COMPETENCIAS

¿Qué aprendizajes (formales e informales) adquirí en cada actividad realizada?

¿Qué competencias (actitudes, conocimientos, habilidades) he desarrollado en cada una de estas actividades?

Anexo MÓDULO II

UT:

1



AUTOESTIMA

GUÍA DE PREGUNTAS

- ✓ ¿Cómo me veo?
- ✓ ¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?
- ✓ ¿Estoy habitualmente satisfecha o insatisfecha de mí misma?
- ✓ ¿Reconozco mis cualidades y mis logros o los desestimo?
- ✓ ¿Me valoro en lo que realmente valgo o, por el contrario, no me valoro?
- ✓ ¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?
- ✓ ¿Soy una persona autónoma?
- ✓ ¿Soy capaz de defender mis derechos?
- ✓ ¿Me cuido lo suficiente (aspecto físico, psicológico, espiritual)?
- ✓ ¿Cómo quisiera verme?
- ✓ ¿Cómo me ven los demás?

CARTA A UNA MUJER

Frente a los criterios de belleza dominantes, es necesario reencontrar el valor de la propia belleza. La autoestima no debe estar basada en la comparación con modelos externos, sino con la valoración profunda del propio ser, simplemente, por el hecho de ser persona.

*¿Acaso te preguntas cómo podrás conseguir la suficiente fe en ti misma? ¿No sabes distinguir entre una aptitud y un hábito? Cuando alguien te sugiere que apliques en el trabajo lo que has aprendido **como madre**, ¿tienes la sensación de quedarte en blanco? Puedes aumentar la confianza en ti misma y hacer que parezca que es algo natural en ti. Examina de cerca lo que has conseguido en tus actividades de voluntariado, con tu pareja, tus hijos y tu hogar. Haz una lista de las cosas que te enorgullecen, las cosas tangibles que has podido hacer. No te subestimes, no te consideres una “simple mamá” que lleva demasiado tiempo apartada del mundo laboral. Da la vuelta a la situación. Tu experiencia te ha enriquecido. Y date cuenta de que eres flexible. Has de estar dispuesta a asumir tareas nuevas. Imagínate en qué podrías “traducir” tus talentos. Y parte siempre de la base de que tendrás éxito en lo que te propongas.*

Adaptación de textos de:

Wyse, K. Soy madre y quiero un trabajo.



MERCADO LABORAL

MERCADO LABORAL	ALMACÉN	SUPERMERCADO
ASOCIACIONES ESTRATÉGICAS	La competencia está constituida por otros almacenes de la zona.	La diversificación de productos/servicios genera competencia de diferentes tipos de empresa (librerías, tiendas de electrodomésticos, etc.). El comercio electrónico genera competencia en cualquier parte del mundo.
GLOBALIZACIÓN	En general se trata de empresas familiares pequeñas.	Para hacer frente a la competencia, es necesario realizar asociaciones estratégicas con otros supermercados.
REVOLUCIÓN TECNOLÓGICA	Se compran algunos instrumentos básicos para facilitar la venta (por ejemplo: balanza, heladera)	Los cambios tecnológicos se van incorporando y modificando permanentemente en todas las secciones.

Anexo MÓDULO III

UT:

1



SITUACIÓN DE LOS/AS TRABAJADORES/AS

ALMACÉN

SUPERMERCADO

DE LA ESPECIALIZACIÓN A LA POLIVALENCIA

Los dueños hacen la mayor parte del trabajo, y contratan a una o dos personas para realizar tareas concretas (por ejemplo, cadetería)

De acuerdo a las necesidades de la organización, se va realizando una rotación permanente de los empleados en las diferentes secciones del supermercado

DE LAS CALIFICACIONES A LAS COMPETENCIAS

Se necesitan determinados conocimientos y habilidades para desempeñar un puesto de trabajo, que se van mejorando con la práctica.

Se requiere el desarrollo de distintas competencias, que permitan adaptarse a las diferentes funciones que deben desempeñar y a las innovaciones tecnológicas que se van incorporando.

NUEVAS REGLAS DE ACCESO

Los dueños contratan a algún/a conocido/a de la zona, generalmente cliente del local.

Se incorporan técnicas profesionales de selección de personal, utilizando incluso empresas selectoras.

DEL EMPLEO SEGURO A LA EMPLEABILIDAD

Las personas contratadas generalmente permanecen mucho tiempo en sus funciones, por la relación de confianza.

Existe un índice elevado de rotación del personal.

LEGISLACIÓN LABORAL

Existe un alto grado de informalidad en la contratación de nuevos/as empleados/as.

Se deben aplicar todos los aspectos legales exigidos a las empresas, lo cual implica un conocimiento por parte de los/as trabajadores/as sobre sus derechos y sus obligaciones

SALUD OCUPACIONAL

El local y las condiciones físicas de trabajo se van mejorando a medida que se incrementan los recursos.

Desde su inicio, la empresa debe cumplir los requerimientos de seguridad e higiene; lo mismo sucede con la forma de trabajo (por ejemplo: ergonomía)

Anexo MÓDULO III

UT:

1



SALUD OCUPACIONAL

AMBITO LABORAL

AMBITO PERSONAL

ASPECTOS FÍSICOS

La MEDICINA DEL TRABAJO se dirige a la persona, y comprende lo referente a las enfermedades profesionales y su prevención.

El autocuidado del cuerpo es fundamental en lo que hace referencia a la prevención de enfermedades y también en los hábitos de vida saludables. Influye además la imagen personal, que se desprende del autocuidado.

ASPECTOS PSICO-SOCIALES

Los factores psicosociales resultan de la combinación entre las condiciones de trabajo y los factores del/la trabajador/a (capacidades, motivaciones, intereses).

En la vida cotidiana, es importante que las participantes identifiquen los factores que influyen sobre este ámbito, y que puedan aplicar esta situación a la que viven con sus superiores o con sus compañeros/as de trabajo.

HIGIENE

La HIGIENE DEL TRABAJO trata sobre las condiciones físicas de trabajo (iluminación, ruido, condiciones atmosféricas)

La higiene personal es una dimensión que influye directamente en el ámbito laboral, fundamentalmente porque es un aspecto que se identifica desde la propia búsqueda de empleo (por ejemplo en la entrevista de trabajo). Los hábitos de higiene de la vivienda propia también se reflejan en los hábitos de higiene en el lugar de trabajo.

SEGURIDAD

La SEGURIDAD DEL TRABAJO apunta a prevenir accidentes y eliminar las condiciones inseguras del ambiente. Es importante diferenciar condiciones inseguras y actos inseguros, para identificar también la responsabilidad personal en la prevención de accidentes.

Para comprender mejor la importancia de la seguridad, se puede pedir a las participantes que cuenten experiencias de accidentes domésticos, y que puedan ver entre todas cómo se podrían haber prevenido mejorando las condiciones o los actos inseguros.

Anexo MÓDULO III

UT:

3



PIRÁMIDE DE MASLOW

NEC. DE REALIZACIÓN

Cada participante puede considerar sus preferencias y sus competencias, que le permitirán obtener un mayor grado de satisfacción buscando aquellas funciones acordes con sus características.

Considerando que en general las destinatarias no tienen posibilidades de acceder a empleos que les resulten gratificantes, aquí es importante incluir la posibilidad que les da el autoempleo de desarrollar aquellas habilidades o preferencias que les resultan satisfactorias. La misma situación se da en el caso de la necesidad de autoestima.

NEC. ESTIMA

En la búsqueda de empleo será importante dirigirse a lugares donde se aliente y se manifiesten expresiones de apoyo y consideración con sus trabajadores/as. Esta información se puede obtener a través de conocidos/as que ya trabajan en los lugares a los cuales postularse.

NECESIDAD DE PERTENENCIA

Una posibilidad para cubrir esta necesidad es buscar un empleo en la zona próxima al hogar, ya que probablemente haya personas conocidas que están trabajando, y esto facilita el sentido de identidad grupal. Por otra parte, la proximidad geográfica permitirá destinar menos tiempo y menos dinero al traslado. Además, los/as empleadores/as valoran la cercanía al lugar de trabajo.

Si la proximidad geográfica pasa a ser una prioridad (por ejemplo, por el cuidado de los hijos), las participantes podrán considerar algunas alternativas para desarrollar trabajos desde su propia casa, ya sea con una actividad por cuenta propia o realizando trabajo a destajo para alguna empresa. Esta situación es cada vez más frecuente por la tendencia a la tercerización (un ejemplo claro es el tejido a domicilio, en el caso de empresas que han tenido que cerrar la fábrica y dedicarse sólo a la comercialización).

NECESIDAD DE SEGURIDAD

El empleo estable, que es el que permite una mayor seguridad, es una modalidad que está cambiando cada vez más, de acuerdo a las tendencias del mercado laboral que se trabajaron previamente. Sin embargo, las participantes pueden obtener información previa sobre las empresas que, aún a través de zafras, por ejemplo, tienen necesidad periódica de contratar personal, y en esos casos, dependerá del desempeño personal la posibilidad de seguir siendo considerada para el empleo.

NECESIDAD FISIOLÓGICA
(alimento, abrigo, vivienda)

Las necesidades básicas en el empleo significan la percepción de un salario que permite cubrir las mismas. En este caso, será importante que cada participante pueda evaluar si su ingreso económico será un complemento del de su pareja o de algún familiar, o si será un ingreso único. De acuerdo a estas necesidades, cada una deberá determinar cuál es la franja salarial mínima que puede aceptar.

También es importante considerar que, si el ingreso es único, mientras no se encuentre un trabajo dependiente, se pueden buscar alternativas de autoempleo para cubrir las necesidades básicas, aunque no represente un ingreso estable.



DINÁMICA DE LOS CUADRADOS

El cuadrado vacío representa la empresa; las piezas son las personas a integrar. La selección consiste en integrar las personas adecuadas (piezas) a la organización para optimizar su funcionamiento.

a) El primer paso del proceso es **IDENTIFICAR LAS VACANTES**: es decir, al inicio el cuadrado está vacío; después se van encontrando algunas piezas, y finalmente faltan una o dos piezas para completarlo. O sea que el primer paso es saber qué es lo que se busca, qué falta en la empresa.

b) El segundo paso es definir el **perfil requerido**: ¿cómo es la pieza que falta? ¿qué forma tiene? ¿qué tamaño? El perfil consiste en determinar exactamente cuáles son las funciones a desempeñar y qué requisitos tiene que cumplir la persona que ingresa para considerarse competente. También es importante determinar cuáles son las características relevantes del perfil: por ejemplo, quizá alguien buscaba piezas por el color, y en realidad el color era irrelevante, lo que interesaba era la forma.

c) El tercer paso es la búsqueda o el **reclutamiento**: una vez que se define cómo es la pieza o las piezas que faltan, la empresa tiene buscarla/s. Lo primero que se hace en general es ver si se pueden llenar las vacantes con personal de la empresa, es decir, se buscan formas de **reclutamiento interno**. Si con el reclutamiento interno no se logra “llenar el recuadro”, hay que buscar en otros lugares (en la dinámica se representa con el intercambio entre grupos): esta etapa es el **reclutamiento externo**.

d) Cuando se define dónde buscar las piezas que faltan, hay que contar con varias piezas para probar cuál es la indicada: este es el proceso de **comparación** y de **decisión** que hay que realizar para definir la **elección**: en el proceso real de selección de personal, se piden instrumentos tales como curriculum, carta, fichas de solicitud, y se realizan entrevistas o pruebas.

e) Cuando un grupo encuentra la pieza que le falta, tiene que incorporarla al recuadro correctamente. Una vez finalizado el proceso de selección, la incorporación de la persona en un empleo se denomina **proceso de inducción**.

UT:

1



LECTURA: EMPLEO VACANTE

Se solicita
AMA DE CASA.

FUNCIONES:

Se requiere que la solicitante afortunada realice y coordine las siguientes funciones: acompañante, consejera, directora, administradora, agente de compras, maestra, enfermera, cocinera, nutricionista, decoradora, limpiadora, chofer, supervisora del cuidado de los niños, trabajadora social, psicóloga y organizadora de recreaciones.

REQUISITOS:

La solicitante debe tener una automotivación ilimitada y el más fuerte sentido de responsabilidad si quiere tener éxito en este trabajo.

Debe ser: independiente y con iniciativa, capaz de trabajar aisladamente y sin supervisión; eficiente en el manejo de personas de todas las edades y apta para trabajar en condiciones de estrés durante largos períodos, si fuera necesario.

También debe contar con la flexibilidad suficiente para hacer un gran número de tareas conflictivas al mismo tiempo sin cansarse y con la adaptabilidad para manejarse sin problemas en los distintos cambios del desarrollo de la vida del grupo, incluyendo emergencias y crisis serias.

Debe ser capaz de comunicarse acerca de un sinnúmero de asuntos con gente de todo tipo, incluyendo: burócratas, maestros de escuela, médicos, dentistas, trabajadores, comerciantes, adolescentes y niños.

COMPETENCIAS:

Debe ser competente en los oficios arriba mencionados, sana, creativa y extrovertida, para alentar y ayudar al desarrollo físico y emocional de los miembros del grupo. Tener imaginación, sensibilidad, calor, amor y comprensión, ya que será la responsable del bienestar mental y emocional del grupo mencionado.

HORARIO DE TRABAJO:

Todo el tiempo en que permanezca despierta, así como turnos de veinticuatro horas cuando sea necesario.

REMUNERACIÓN:

Honorario. Se le puede requerir a la solicitante afortunada que consiga un segundo trabajo además del que se anuncia ahora, para ayudar al sostenimiento del grupo.



ANÁLISIS DE AVISOS CLASIFICADOS

a) Lectura rápida

Se pide a las participantes que marquen en el diario todos los avisos que en principio les parecen relevantes, de acuerdo a su trayectoria laboral y a su itinerario educativo. A partir de este paso, se realizará también una mirada de género a los avisos, buscando en qué empleos hay preconceptos sobre aquellas ocupaciones dirigidas a hombres y aquellas dirigidas a mujeres.

b) Pre-selección

De los avisos marcados se excluyen aquellos que se considera que son poco fiables, o se busca un símbolo para dejarlos en un segundo plano.

c) Autoevaluación

A medida que la muestra de avisos se va acotando, cada participante podrá analizar en cada aviso, sus puntos fuertes y débiles con respecto a ese empleo. En primer lugar, deberá considerar los requisitos excluyentes, para verificar si hay alguno que no cumple; probablemente, aquí surja un nuevo filtro. Luego podrá verificar aquellos requisitos que no son imprescindibles para el empleo, y que tendrá que considerar principalmente en la entrevista de trabajo.

d) Motivaciones y prioridades

El último paso en el balance será identificar qué avisos responden a las motivaciones y prioridades de cada participante, de acuerdo a su realidad personal (o qué ajustes deberá hacer en su vida cotidiana para poder cumplir con el empleo en caso de resultar seleccionada)



EJEMPLO:

POSTULACIÓN ESPONTÁNEA A EMPRESAS DE LA ZONA

Tareas de planificación: hacer listado de las empresas de la zona; averiguar requisitos: ficha, foto, certificados, etc.

Plazo previsto: 1 mes

Frecuencia: 1 vez por semana en el horario escolar de los/as hijos/as

Recursos necesarios: los que soliciten en la empresa (por ejemplo: foto); boleto si la distancia es larga

Apoyo requerido de otras personas: una persona que se encargue del cuidado de los/as hijos/as en el caso de empresas cuyo horario coincide con el de la escuela



CARTA A UNA MUJER QUE BUSCA EMPLEO

Cuando entres -o cuando vuelvas- al mundo laboral, descubrirás que hay muchos prejuicios en contra de las mujeres con hijos.

Las mujeres que no los tienen pensarán que sales antes del trabajo o que consigues un horario mejor sólo por ser madre, y muchos hombres considerarán que deberías quedarte en casa con tus hijos.

Para saber en qué aplicar tus aptitudes, has de conocer el mercado de trabajo. Mantente al día con lo que ocurre, lee revistas y periódicos. Siempre aparecen las últimas tendencias del mercado laboral. Desde luego, las historias sobre regulación de empleo y reducción de gastos bastan para desanimar a cualquiera. Pero debes leer entre líneas y buscar las noticias positivas.

Hay muchas maneras de descubrir qué pasa en este mundo que siguió girando cuando tú entraste en tu propia órbita casera. Hace mucho tiempo que el puré de los bebés sigue siendo de arroz, pero el mundo del trabajo no ha dejado de cambiar ni un segundo.

Sólo cuando te enfrentes de forma positiva al trabajo que haces en casa y aprendas a verlo con perspectiva podrás buscar un trabajo fuera. Sólo entonces podrás valorar tus fuerzas. A veces, la persona a quien más cuesta convencer de tus habilidades es a ti misma.

También necesitas saber qué esperas de tu trabajo... Tómate tu tiempo para decidir lo que quieres hacer, así evitarás los fracasos. No vayas en pos de un sueño equivocado.

✍ Adaptación de textos de:

Wyse, K. Soy madre y quiero un trabajo. Barcelona: Grijalbo.

