

# Anexos

## Formularios, historias y otros

Se publican a continuación los formularios sugeridos en el desarrollo de las Unidades modulares, con el propósito de facilitar la tarea docente y la reproducción de los mismos, lo que posibilita el armado de un texto para los/as participantes adecuado al grupo y al curso.

**Formulario N° 1.1: Conociendo mi propio cuerpo****Pauta de conocimiento corporal****¿VALORO MI CUERPO?**

- ¿Me doy cuenta de lo que significa mi cuerpo, mi cabeza, mis ojos, mis oídos, mi boca, mis brazos, mis manos, mis pies, mis piernas...?

.....

- Al trabajar, ¿cuento con este capital? ¿Cómo lo cuido? ¿Cómo le puedo sacar mayor provecho, pero a la vez cuidarlo para el futuro?

.....

.....

**MIS MANOS**

Fijar la atención en las manos:

- ¿Cómo siento mis manos? ¿Me duelen?

.....

.....

- ¿Cómo uso mis manos en un día cualquiera, desde que me levanto?

.....

.....

- ¿Qué riesgos corren mis manos? En la casa, en la calle, en el centro de formación, en los otros lugares donde voy para trabajar...

.....

.....

- Para trabajar bien, ¿cómo debería cuidar mis manos?

.....

.....



### Formulario N° 1.1: Conociendo mi propio cuerpo

#### Pauta de conocimiento corporal (continuación)

##### MIS PIERNAS Y MIS PIES

Fijar la atención en las piernas y los pies:

- ¿Cómo siento mis piernas? ¿Me duelen?

.....

.....

.....

- ¿Cómo siento mis pies? ¿Me duelen? ¿Están maltratados?

.....

.....

.....

- ¿Cómo uso mis piernas y mis pies en un día cualquiera, desde que me levanto?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué riesgos corren mis piernas y mis pies? En la casa, en la calle, en el centro de formación, en lo otros lugares adonde voy para trabajar..

.....

.....

.....

- Para trabajar bien, ¿cómo debería cuidar mis piernas y mis pies?

.....

.....

.....

**Formulario N° 1.1: Conociendo mi propio cuerpo****Pauta de conocimiento corporal (continuación)****MIS OJOS**

- ¿Es importante que vea bien?

.....  
.....

- ¿En qué debería prestar especial atención con la vista en el trabajo?

.....  
.....

- Para trabajar bien, ¿cómo debería cuidar mis ojos?

.....  
.....

**MIS OÍDOS**

- ¿Es importante que escuche a las personas?

.....  
.....

- ¿A qué personas tengo que escuchar cuando trabajo?

.....  
.....

- En el trabajo, ¿debo escuchar otros sonidos y ruidos que no provienen de las personas? ¿Cuáles?

.....  
.....

- ¿Por qué es importante escuchar bien?

.....  
.....

**Formulario N° 1.2****Algunas preguntas para orientar el análisis**

1. Según su criterio, ¿cuál es el problema? ¿Cómo consideran que reaccionó el jefe de Angélica?

.....

.....

.....

2. ¿Podría el jefe haber actuado en otra forma? ¿Cómo?

.....

.....

3. ¿Cómo consideran Uds. que actuó Angélica?

.....

.....

4. ¿Habría podido Angélica actuar en otra forma? ¿Cómo? ¿Qué hubiera hecho alguno/a de ustedes en su caso?

.....

.....

5. ¿Han reaccionado alguna vez de manera semejante a Angélica? ¿Cuándo?

.....

.....

.....

6. ¿Es diferente el trato que ustedes dan a los/as otros/as según el tipo de persona, su sexo y las situaciones en que se encuentran?

.....

.....

.....



**Formulario N° 1.3: EJERCICIO 1.B – Autoevaluación colectiva**



**A. ¿Qué aspectos les han servido más para conocerse a sí mismos/as? ¿Por qué?**

.....  
 .....

**B. Mencionar a lo menos tres formas concretas en que las reacciones de las personas pueden perjudicar el estudio y el trabajo.**

.....  
 .....

**C. ¿Cómo se podrían mejorar estas reacciones?**

.....  
 .....

**D. Si varias personas tienen reacciones comunes, ¿han encontrado alguna diferencia entre las reacciones de los hombres y las mujeres?  
 ¿A qué creen que se debe?**

.....  
 .....

**E. ¿Hay algún resultado obtenido por los hombres que a las mujeres les parezca interesante de lograr?**

.....  
 .....

**F. ¿Hay algún resultado obtenido por las mujeres que a los hombres les parezca interesante de lograr?**

.....  
 .....

Actividades que me agradan	Pequeños premios que podría darme
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	



### Formulario N° 1.4

Actividad agradable realizada durante la semana recién pasada	Cómo me sentí después de realizar la actividad




**Formulario N° 1.5: EJERCICIO 1.C – Autoevaluación colectiva**


**A. ¿Consideran Uds. que se tratan bien a sí mismos/as? ¿En qué forma?**

.....

.....

**B. ¿Podrían mejorar la forma en que lo hacen? Sírvanse mencionar a lo menos dos actividades agradables que Uds. podrían realizar para sentirse mejor.**

.....

.....

**C. Sírvanse indicar dos «premios» que Uds. podrían darse para tratarse bien.**

.....

.....

**D. Si experimentan sentimientos de agrado, ¿en qué forma les puede ayudar esto para estudiar mejor?**

.....

.....

**E. Si Uds. experimentan sentimientos de agrado, ¿en qué forma les puede ayudar esto para trabajar mejor?**

.....

.....

**F. ¿Ven alguna diferencia entre el trato que se dan a sí mismos los hombres y el trato que se dan las mujeres? Si la respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.**

.....

.....

.....

**Formulario N° 1.6**

Situaciones	Sentimientos negativos	Reacciones y consecuencias	Propuestas para abordar en forma positiva las situaciones
Entrevista de trabajo			
Desacuerdo de opiniones			
Realización de actividades independientes lejos de la casa			

**Formulario N° 1.7: EJERCICIO 1.D – Autoevaluación colectiva**

- A. ¿Cuál o cuáles son los sentimientos que podrían afectar sus respuestas a situaciones nuevas?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- B. ¿Qué hacen Uds. cuando se encuentran en situaciones semejantes?  
¿Qué más podrían hacer?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- C. La presencia de sentimientos como la rabia o la tristeza, ¿podrían afectar sus estudios o su trabajo?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Formulario N° 1.8**

Personas que admiramos	Cualidades que poseen
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	



**Formulario N° 1.9**

Nombre de la cualidad	Grado de dificultad (f) (r) (d)



**Formulario N° 1.10**

Cualidad	HOMBRE. Grado de dificultad	MUJER. Grado de dificultad


**Formulario N° 1.11: EJERCICIO 1.E – Autoevaluación colectiva**


- A. Mencionar por lo menos tres cualidades que consideran importantes de desarrollar más para una mejor autoimagen futura.**

.....

.....

.....

- B. ¿Tienen claro el grado de dificultad para desarrollar cada una de esas cualidades?**

.....

.....

- C. ¿Qué podrían hacer para desarrollar la o las cualidades para las que ven menor dificultad?**

.....

.....

- D. ¿Qué podrían hacer para desarrollar la o las cualidades para las que ven una dificultad regular?**

.....

.....

- E. ¿Qué podrían hacer para desarrollar la o las cualidades para las que ven una dificultad mayor?**

.....

.....

- F. ¿Ven alguna diferencia entre las cualidades que desean tener la mayoría de los hombres y de las mujeres? Si la respuesta es positiva, señalar, por favor, la/s diferencia/s.**

.....

.....

.....

## HISTORIAS DE MUJERES

### HISTORIA 1

#### Marta

EDAD: 31 años

ESTADO CIVIL: casada

No. DE HIJOS: 3 (varones 13/8/2 años)

NIVEL EDUCATIVO: Octavo básico

OCUPACIÓN ACTUAL: dueña de casa

Actividades laborales	Edad/año	Ámbito personal y familiar
Venta de bolsos (centro de trabajo de la madre) (4 meses).	14 años (1979)	Abandona los estudios escolares en Primero medio (noveno año).
PEM (X meses) (Programa de Empleo Mínimo).	16 años (1981)	Se casa (sale embarazada).
POJH (Programa de Jefes de Hogar) Centro abierto (2 años) (deja por embarazo y nacimiento segundo hijo).	17 años (1982)	Nacimiento del primer hijo.
Limpieza y selección de nueces (2 meses).	18 años (1983)	Separación, vuelta a casa de padres.
Recolección de tomates (X meses).	21 años (1986)	Empieza a vivir con el actual conviviente.
Recolección y limpieza de cebolla (X meses).	22-23 año (1987-1988)	Nacimiento del segundo hijo.
Garzona (mesera) (X meses).	24 años	
Garzona (2 meses).	25 años (1990)	Se enfermó de los riñones, hospitalización. Se enferma de los nervios.
Asesora del hogar (3 meses) (Empleada doméstica).	26 años (1991)	
Selección nueces (1 1/2 mes).	27 años (1992)	
Limpieza recolección ajo (3 meses).	27 años (1992)	Nacimiento tercer hijo.
Limpieza de parras (1 mes).	28 años (1993)	
Trabajo en instalaciones Telefónicas – contratista (X días).	29 años (1994)	Curso de capacitación instalaciones telefónicas.



**HISTORIA 2****Elena**

EDAD: 36 años

ESTADO CIVIL: casada

Nº DE HIJOS: 2 (varones, 13 y 11 años)

NIVEL EDUCATIVO: Educación Media completa, Técnica en bienestar social

OCUPACIÓN ACTUAL: costurera

<b>Actividades laborales</b>	<b>Edad/año</b>	<b>Ámbito personal y familiar</b>
Vendedora de ropa (un año y medio). Deja, porque se casa y sale embarazada.	21 años (1980)	Matrimonio.
	22 años	Nacimiento del primer hijo.
	25 años (1985)	Nacimiento del segundo hijo.
Microempresaria de la Confección, en sociedad con el marido (6 años, hasta el momento de la entrevista).	30 años (1990)	

**HISTORIA 3****Andrea**

EDAD: 49 años

ESTADO CIVIL: casada

Nº DE HIJOS: 4 (Mujeres de 27 y 26 años/Hombres de 23 y 23 y 21 años)

NIVEL EDUCATIVO: Educación Media incompleta

OCUPACIÓN ACTUAL: trabajadora de la confección

<b>Actividades laborales</b>	<b>Edad/año</b>	<b>Ámbito personal y familiar</b>
Ojaladora (un año y medio).	14 años (1960)	
Operaria (un año y medio).	17 años (1963)	Matrimonio.
	19 años (1965)	Nacimiento de la primera hija.
	21 años	Nacimiento de la segunda hija.
Costurera en casa (2 años).	22 años	Nacimiento del tercer hijo.
	26 años	Nacimiento del cuarto hijo.
	28 años	
Overlista (overlock). (5 años hasta la actualidad).	44 años (1990)	

**HISTORIA 4****Gloria**

EDAD: 25 años

ESTADO CIVIL: soltera

Nº DE HIJOS: No tiene

NIVEL EDUCATIVO: Educación Media. Estudios incompletos de Técnica en asistencia judicial

OCUPACIÓN ACTUAL: obrera textil

<b>Actividades laborales</b>	<b>Edad/año</b>	<b>Ámbito personal y familiar</b>
	19 años	Estudia para técnica en asistencia judicial (un año y medio).
Vendedora tienda de ropa (2 meses).	21 años (1992)	Abandona.
Vendedora tienda de lámparas (3 meses).	22 años	Migra a Santiago (la capital).
Vendedora de cosméticos (2-3 meses).		Enfermedad de la madre, que coincide con enfermedad y hospitalización del hermano.
Obrera fábrica textil (limpiadora de prendas) (6 meses).		Debe volver al sur (3-4 meses).
Trabajos cortos en talleres pequeños.		Retorno a Santiago.
Práctica remunerada. Fábrica textil pequeña. Contrato en la misma fábrica (2 meses).	23 años	Curso de corte y confección y máquina.
Taller textil pequeño (poco tiempo).		3 meses sin trabajo.
Organización de trabajadores de la confección. Trabaja como apoyo (3 meses).	24 años (1996)	
Fábrica textil grande (limpiadora prendas) (5 meses).		
Fábrica textil (maquinista) (casi un año, hasta el momento de la entrevista).	25 años (1996)	

## HISTORIAS DE HOMBRES

### HISTORIA 1

#### Juan

EDAD: 33 años

ESTADO CIVIL: conviviente

Nº DE HIJOS: 1 (mujer 8 años. Vive también con ellos un hijo de 17 años, de la pareja de Juan)

NIVEL EDUCATIVO: Educación Media completa, Técnico Medio en Comercio Exterior, estudia Trabajo Social en la Universidad Tecnológica Metropolitana (UTM)

OCUPACIÓN ACTUAL: Taxista independiente

Actividades laborales	año/edad	Ámbito personal y familiar
Trabajos de verano.	1979 (13 años)	Ayuda a madre que trabaja en recolección.
	1983	Se va de la casa.
Vendedor de boletas.	1984	Estudia para técnico en comercio exterior.
Ayudante encargado importaciones empresa importadora (1 año).	1986	Convive con su pareja.
	1986	Estudia inglés de noche.
Encargado importaciones empresa importadora (6 años).	1987-92	Nace hija.
Taxista independiente.	1991	
	1993	
Negocio de abarrotes y distribución quesos (1 año).	1995	Estudia Trabajo Social en la UTM.
Taxista independiente.	1996	

**HISTORIA 2****Pedro**

EDAD: 37 años

ESTADO CIVIL: casado

N° DE HIJOS: 1 mujer de 9 años

NIVEL EDUCATIVO: segundo medio (10° grado)

OCUPACIÓN ACTUAL: Vigilante en Hotel, encargado de seguridad

<b>Actividades laborales</b>	<b>año/edad</b>	<b>Ámbito personal y familiar</b>
Infancia, ayuda padre en el campo.	1971-74	
	1978 (18 años)	Se va a Santiago.
	1978-79	Hace Servicio militar, Arica (2 años). Vive con la tía.
Trabaja tienda abarrotes con tía (1 año).	1980-81	
Trabaja en vigilancia empresa cerámicas (1 año).	1981-82	Se va a vivir solo.
Trabaja en laboratorio óptico, primero como junior, luego en las máquinas (4 años).	1982-85	Conoce primera pareja.
Encargado vigilancia bodega ferretería (4 años).	1986-90	
	1987 (27 años)	Se casa, nace hija.
Vigilancia en empresa importadora pañales.	1990-94	
	1990	
Trabajos esporádicos en construcción y jefe bodega Savory (4 meses).	1995-97	
	1997	
Trabajo actual vigilancia hotel.	1997-99	

### HISTORIA 3

#### Mario

EDAD: 43 años

ESTADO CIVIL: casado

Nº DE HIJOS: 3 hijos (2 mujeres, de 20 y 17 años; 1 varón de 7 años)

NIVEL EDUCATIVO: primero medio (cursos laborales de 2 meses que lo equiparan con el último año de educación media)

OCUPACIÓN : Mayordomo de la Universidad

Actividades laborales	año/edad	Ámbito personal y familiar
Infancia: ayuda en el campo, hace «ganchitos» (llevar maletas, descargar frutas, etc.).		
Vende periódicos en la estación Mapocho.	1971 (15 años)	Se escapa de la casa y se va a Santiago
Trabaja en la construcción.	1972-73 (16-17 años)	
Trabaja de ayudante en un almacén.	1974 (18 años)	Hace el Servicio militar (1 año y 7 meses).
Trabaja en la construcción.		
Trabaja en Embotelladora Andina (ayudante jarabero).	1976 (20 años)	
Auxiliar en la Universidad.		
	1977-92 (21 años)	Se casa.
	1979	Nace 1ra hija.
Nochero Universidad (sigue siendo auxiliar de día).	1982	Nace 2da hija.
	1984-92	
Mayordomo universidad.	1992	Nace 3er hijo.
	1993	Hace cursos laborales, 2 meses, para completar 4to medio.



**Formulario N° 1.12**

Edad	Acontecimientos	Historia Educativa	Historia laboral
	EJEMPLOS: • Nacimiento de hermanos • Irse de la casa • Formar pareja • Matrimonio • Nacimiento de hijos • Separación • Enfermedades de hijos o parientes • Viudez • Muerte de familiares	EJEMPLOS: • Estudio primarios • Estudios de media • Capacitación.	EJEMPLOS: • Ingreso al campo laboral • Desempleo • Retiro del campo laboral • Reincorporación
12 años			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			



**Formulario Nº 1.13**

Hechos más facilitadores	Edad / Línea de vida	Hechos menos facilitadores



**Formulario N° 1.14: EJERCICIO 1.F – Autoevaluación colectiva**



**A. ¿Qué conclusiones pueden sacar del análisis de las historias de vida?**

.....

.....

.....

**B. ¿Qué conclusiones pueden sacar del análisis de las trayectorias laborales?**

.....

.....

.....

**C. ¿Qué diferencias muestran las historias de vida y trayectorias laborales que han conocido de hombres y mujeres?**

.....

.....

.....

.....

**D. La historia de vida de las mujeres, ¿en qué forma influye en sus trayectorias laborales?**

.....

.....

.....

.....

**E. La historia de vida de los hombres, ¿en qué forma influye en sus trayectorias laborales?**

.....

.....

.....

.....



**Formulario N° 1.15: EJERCICIO 1.F – Autoevaluación individual**

Las respuestas deberían trabajarse con el proyecto de desarrollo laboral, anotando en él cualquier información que aparezca aquí y que no hubiera hasta la fecha sido tomado en cuenta para el proyecto.

**A. ¿Qué podría hacer Ud. para mejorar su trayectoria laboral?**

.....

.....

.....

**B. ¿En qué forma le podría ayudar el estudio a mejorar su trayectoria laboral?**

.....

.....

.....

**C. ¿Qué personas le podrían ayudar a mejorar su trayectoria laboral?**

.....

.....

.....

**D. ¿Hay alguna mejor forma en que pudiera organizarse en su vida familiar para poder estudiar con mayor facilidad?**

.....

.....

.....

**E. ¿Cómo podría organizar su vida familiar más adelante para poder trabajar con mayor facilidad?**

.....

.....

.....

.....