

## Presentación

**“Todo el mundo piensa en cambiar a la humanidad. Casi nadie piensa en cambiarse a sí mismo”. (Anthony de Mello).**

Este módulo ha sido preparado para los establecimientos educativos de la zona rural del departamento de Caldas, que han avanzado a la cuarta fase del proyecto Escuela Virtual, telecentros comunitarios, fase orientada a dinamizar el principio de relación escuela y comunidad propio del modelo Escuela Nueva, fortaleciéndola en su función de motor de cambio social.

La idea es entregar de manera simple, clara y didáctica, conceptos claves para el crecimiento personal y el uso de las TICs, de las comunidades campesinas e indígenas de Caldas.

Este módulo de formación, genera espacios de reflexión sobre la importancia de la autoestima como base para alcanzar el desarrollo personal y la felicidad a la que todo ser humano aspira y tiene derecho. Es una estrategia para promover el uso de las tecnologías de la información y comunicación para el desarrollo de las comunidades rurales y cerrar brechas.

Este material, el cual fue diseñado por el Comité Departamental de Cafeteros de Caldas en el año 2009, es un insumo importante para apoyar los procesos de formación que se desarrollan en los Telecentros Comunitarios.

Lo que se busca en última instancia, es acrecentar el desarrollo humano, ampliar opciones que permitan a las personas alcanzar una vida prolongada y saludable, brindar conocimientos, desarrollar destrezas y competencias y contar con los recursos y las estrategias necesarias para disfrutar una vida con calidad.

Para apoyar el logro de los objetivos propuestos en esta fase: Telecentros Comunitarios se entregan tres módulos de formación así:

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más

Módulo 2: Comunicándome con otros

Módulo 3: Escribiendo mi cultura, como ciudadano del mundo.

**ELSA INÉS RAMÍREZ MURCIA**

Coordinadora Desarrollo Social

Programa de Educación

Comité Departamental de Cafeteros de Caldas

## Introducción

**“El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo” Goethe**

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta de manera decisiva todos los aspectos de nuestra vida, desde la manera como funcionamos en nuestras relaciones familiares, hasta la forma como actuamos en el trabajo.

La autoestima es una poderosa necesidad para el ser humano, es básica y actúa como una contribución esencial en el proceso de la vida, es indispensable para el desarrollo normal y sano de la persona.

El mayor obstáculo para obtener logros y éxitos no es la falta de talento o de habilidad, sino, la propia imagen de quiénes somos y qué es apropiado para nosotros. La peor barrera para alcanzar la felicidad es la sensación de que la felicidad no es el estado óptimo para nosotros. En esto reside la importancia de tener claro qué es la autoestima, cómo lograr un alto nivel y cómo superar obstáculos.

La autoestima va unida a la sensación de eficacia y a un sentido fundamental de mérito, a la idoneidad y a la dignidad. Sería la suma integrada de confianza y respeto de sí mismo. La confianza entendida como la conciencia que evalúa la eficacia de sus propias acciones y el respeto como el sentimiento de mérito personal.

La autoestima positiva significa sentirse competente para vivir y merecer la felicidad o, para expresar lo mismo de un modo un tanto diferente, ser positivo frente a la vida, sus exigencias y desafíos. Sentirse competente para vivir significa tener confianza en el funcionamiento de la propia mente.

### **¿Por qué es importante fomentar una alta autoestima?**

- Porque ayuda al aprendizaje: permite aprender con mayor facilidad, confianza y entusiasmo.
- Porque ayuda a superar las dificultades personales.
- Porque fundamenta la responsabilidad: los que se valoran positivamente se comprometen con mayor facilidad y desarrollan un sentido amplio de responsabilidad en las actividades que realizan.
- Porque apoya la creatividad: la alta autoestima ayuda a ser más inventivo, a dar ideas originales y a ser más creativo en todo lo que hace.
- Porque permite relaciones sociales saludables.

El módulo, contiene 5 guías de interaprendizaje siguiendo el proceso metodológico de Escuela Nueva, son el norte para los procesos de formación en los Telecentros Comunitarios de los campesinos e indígenas de Caldas. Se desarrollan en 25 sesiones de trabajo.

### **Guías de interaprendizaje**

1. Creciendo en autoestima
2. ¿Quién soy yo ¿Quién eres tú?
3. Claves para mejorar la autoestima
4. Asertividad y autoestima
5. Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad!

Además contiene la ruta metodológica para el gerente de información y comunicación u orientador del proceso de formación y el CD con mensajes y videos para cada una de las sesiones de trabajo.

Esperamos que éste sea una herramienta de gran utilidad. ¡Que lo disfruten!

**Sin lucha no hay mérito” HPB**

Beatriz Agudelo Henao.

## Tabla de contenidos

Escuela Virtual cuarta Fase: Telecentros Comunitarios	
Objetivos Telecentros Comunitarios	
Objetivos módulo 1 Conociéndome y Queriéndome más	
Guía 1: Creciendo en autoestima	
Guía 2:¿ Quién soy? ¿Quién eres tú?	
Guía 3:Claves para mejorar el éxito	
Guía 4: Asertividad y autoestima	
Guía 5: Estoy vivo ahora ireeduca tu mente para la felicidad!.	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión1 Vivencia	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 2 Fundamentación y Ejercitación	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 3	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 4	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 5	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 6	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 7	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 8	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 9	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 10	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 11	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 12	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 13	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 14	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 15	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 16	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 17	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 18	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 19	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 20	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 21	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 22	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 23	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 24	
Ruta Metodológica Guía 1: Creciendo en Autoestima. Sesión 25	
Bibliografía	

# Escuela Virtual

## Cuarta Fase

### Telecentros Comunitarios

#### **¡Formando y creando esperanza de vida! ¡Una sociedad de información y comunicación para todos y todas!**

Escuela Virtual fortalece, apoya y dinamiza los diferentes componentes de Escuela Nueva; la cuarta fase, Telecentros Comunitarios, apoya directamente el principio relación escuela y comunidad.

#### **¿Qué es un Telecentro Comunitario?**

Existen varias definiciones, cada Telecentro y todos los participantes de él pueden construir su propia definición de acuerdo a sus vivencias.

Para **Escuela Virtual** los telecentros comunitarios son:

- Un espacio para el descubrimiento y el enriquecimiento, para resignificar y desmontar lo aprendido y para crear nuevos sentidos. "Lo que no se hace sentir no se entiende y lo que no se entiende no interesa". (Simón Rodríguez, pedagogo).
- Son también, espacios de interacción, donde todas las personas tienen la oportunidad de formarse, cualificarse y convertirse en protagonistas de una sociedad mejor.
- Lugar, donde todos y todas acceden a las Tecnologías de la Información y la Comunicación, usándolas como medio para influir en el desarrollo de las comunidades, mejorando la calidad de vida. Se constituyen así, en lugares de encuentro e intercambio, en espacios de crecimiento intelectual, personal y en motivación para resolver problemas y necesidades de las comunidades.
- Los Telecentros Comunitarios son una herramienta poderosa para apoyar el desarrollo social, fortalecer la inclusión digital, cerrar brechas y promover el empoderamiento de las comunidades rurales.

### **Otras definiciones para tener en cuenta:**

- Un telecentro es un lugar de encuentro donde la gente puede utilizar computadores con acceso a Internet y a otras tecnologías, que ayudan a recopilar información y a comunicarse con otras personas, al mismo tiempo que desarrollan habilidades digitales. Cada telecentro es diferente, pero todos convergen en el uso de la tecnología para el desarrollo social y comunitario, lo cual reduce el aislamiento, crea contactos, promueve temas relacionados con el contexto, ofrece oportunidades de solución a necesidades y a problemas comunitarios. Los telecentros existen en casi todo el mundo y son conocidos bajo diferentes nombres. Por ejemplo: Centros Rurales de Conocimiento, Infocentros, Centros de Tecnología Comunitaria, Centros de Multimedia Comunitarios o Telecentros Escolares (Escuela Virtual).
- Es un ámbito físico de encuentro y comunicación, ubicado dentro de un contexto comunitario, aglutina iniciativas que promueven la participación para el mejoramiento de la calidad de vida de la población rural, usando las TICs como herramientas de trabajo.