

Fase 2.

Habilidades para la vida:

I. **Habilidades básicas para la vida (autogestión económica, gestiones bancarias ...)**

1. **Abrir una cuenta bancaria.**

- Poder abrir una cuenta bancaria directamente en la sucursal elegida, en Internet o a través de la línea directa. Abrir y utilizar una cuenta, generalmente es gratuito, aunque a veces puede tener un gasto adicional.
- Tener una cuenta bancaria permite muchas oportunidades en lo que se refiere a gestiones diarias. Permite control del gasto y ayuda ahorrar. Además, facilita y agiliza gestiones de la vida diaria, ahorra tiempo: poder realizar pagos a través por internet, hacer comprar, pagar cuentas y hacer transacciones sin salir de casa.
- Disponer de una cuenta bancaria es imprescindible para el trabajo, los empresarios (normalmente requieren a sus empleados que dispongan de una), y los empleados (suelen recibir el pago en forma de transferencia bancaria) sin usar efectiva ("Dinero en mano"). Es una forma segura y conveniente de transferir el sueldo que va directamente a la cuenta facilitada por el empleado.

2. **Hacer una previsión de gastos básicos.**

- Tenga en cuenta, el sueldo ingresado a su cuenta bancaria cada mes (el salario neto, es decir "el que recibe en mano"), y a partir de ello organice los gastos.

- Realice una lista de gastos fijos que pagará cada mes: el alquiler y gastos de la vivienda (factura de los servicios: teléfono, internet, transporte público, agua, electricidad, etc.); costos de transporte (combustible o billetes de transporte público)), prestamos en cuotas/reembolsos de pasivos (por ejemplo, embargo de un administrador judicial). Los costes de alimentación, ropa y ocio también deben incluirse.

Al elaborar la lista de gastos, aprenderá cuáles son sus verdaderos costes de vida y tendrá la posibilidad de llevar un control de sus propias finanzas. Le ayudará a conocer los antecedentes financieros, es decir, cuánto dinero queda una vez se han pagado todos los gastos fijos más importantes. Podrá verificar si puede afrontar el próximo gasto, sin preocuparse de donde obtener el dinero para sobrevivir hasta el final de mes.

- Realice una lista de gastos irregulares, aquellos que se tienen una o varias veces al año: Eventos ocasionales (cumpleaños, Santos), feriados, servicio/reparación de automóvil, viajes de vacaciones, renovaciones y otros. Teniendo en cuenta estos gastos, calcule cuánto dinero ha de reservar para los gastos irregulares. Esta cantidad pueda asignarse a los gastos fijos. Gracias a esta estrategia, tendrá un “respaldo financiero” que garantizará su seguridad financiera para el llamado “día de lluvia”.
- Cree una estrategia de ahorro personal. Las bonificaciones sociales u otros fondos obtenidos del trabajo con una remuneración suplementaria se pueden utilizar para un objetivo alternativo claramente definido, ejemplo comprar un nuevo televisor. Gracias a esto, aclarará sus objetivos y creará un plan de ahorro, que le permitirán, en unos pocos meses/años, realizar sus sueños sin tener pérdida y endeudarse.

3. Tener cuidado con endeudarse.

- No contrate créditos, prestamos de día de pago.
- Si tiene intención de utilizarlos, vale la pena contratar créditos o prestamos proporcionados por los bancos, no los llamados “bancos fantasmas” o los “prestamistas”.
- La mejor opción, sin embargo, es evitar endeudarse o adquirir compromisos que desajusten nuestro presupuesto familiar cada mes, especialmente en la situación en que uno no tiene un trabajo estable y una posición financiera estable.

4. No haga compromisos adicionales si ya tiene préstamos.

- Después de haber contratado un crédito/préstamo, es posible que no podamos pagar la nueva deuda que podría generar una responsabilidad penal.
- Cuando no se puede hacer frente a los pasivos y obligaciones contractuales (no poder cancelar el crédito/préstamo), estará sujeto a responsabilidad penal.
- Si dejamos de pagar las cuotas del préstamo debido a las circunstancias que tuvieron lugar después de la conclusión del contrato del crédito/prestamos (por ejemplo, pérdida del trabajo, enfermedad u otros eventos aleatorios), entonces el prestatario no queda sujeto a enjuiciamiento criminal.
- **Recordar que aportar información false es delito.**

II. Autoestima y crear credibilidad.

- 1. Conócete bien a ti mismo:** saber cuál es su opinión sobre un tema determinado, se traduce en confianza en sí mismo, autoestima, como presentarse ante un empresario y, por lo tanto, garantizar el éxito esperado en encontrar y mantener un trabajo. Recuerda que tener antecedentes penales y los errores cometidos en el pasado, no los descalifican de por vida ni profesionalmente. Ya cumplió condena. No se castigue además con el “estigma de un condenado” al negarse a sí mismo el derecho a una buena vida. Mírese positivamente y vea lo que gana un empresario al contratar a alguien como usted.
- 2. Descubra sus potencialidades:** haz una lista de tus puntos fuertes. No te limites solo a las características personales. Recuerda en que eres bueno. Crea una lista de tus logros y considera lo que otras personas dijeron de ti, p ejem: amigos, conocidos, jefes (sobre tus cualidades o aspectos positivos)
- 3. Focalícese en un objetivo, pregúntense porque acepta el trabajo:** La respuesta parece simple: probablemente sea por razones económicas para obtener estabilidad. Aun así, puede considerar razones como: la voluntad de demostrarse a sí mismo y a los demás que es un buen trabajador, tener talento y poder “vivir de manera diferente”. Debes darte cuenta de que con tus conocimiento y habilidades puedes hacerte feliz a ti y a los demás, al mismo tiempo obtener un salario satisfactorio por el trabajo realizado.
- 4. Luche contra pensamientos negativos,** como: soy demasiado viejo”, ” No soy lo suficientemente hábil para hacer bien este trabajo”, ” Después de la prisión no seré aceptado por el jefe y los compañeros”. En lugar de alimentar pensamiento negativos sobre si mismo, elabore una lista de creencias positivas que lo respalden, ejemp: ”En el pasado me las arreglé en una situación similar, así que esta vez va a ser lo mismo”, ” soy capaz de....”, ” puedo conseguirlo”.
- 5. Creer en si mismo,** no ponerse límites y hacer que tu sueños se hagan realidad.

6. **Confíe en usted mismo y creará en los demás (apoyese en otras personas,** reflexione sobre quién en su entorno es una buena influencia para usted. ¿Quién lo apoya en situaciones difíciles? Si existen tales personas, aprecie y cultive esta amistad. Si no puede contar con el apoyo de su familia / conocidos, póngase en contacto con los especialistas / organizaciones que están establecidos para ayudarle . Si trabaja con personas, establezca contactos con ellos porque las relaciones buenas y de apoyo con hacen nuestra vida más interesante, satisfactorio y feliz.

III. HABILIDADES CLAVES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES SON:

- **Comunicación abierta y comprensible-** hable claramente (use un lenguaje que sea comprensible para ambas partes), no use lenguaje vulgar ni las palabras que puedan ofender / atacar a alguien. Nunca use palabras / expresiones derivadas de prisión. Sea abierto a las personas, es decir, no tenga miedo a establecer nuevas relaciones, a acercarse a nuevas experiencias / amistades, amplíe su conocimiento / tolerancia, disfrute de la vida y brinde lo mejor.
- **Escuchar activamente:** centre su atención en su interlocutor para comprender lo que quiere decirle / transmitirle: no interrumpa, evite juzgar y ofrezca buenos consejos. Al final de cada conversación, puede verificar si ha entendido a su interlocutor y hacerle una pregunta: "Si lo entendí bien, entonces ...", "¿Tengo que entender eso ...?". permitir evitar malentendidos, confirmar sus convicciones o su falta; también le mostrará a la otra persona que está interesado en la conversación.
- **Sinceridad y ser natural (ser tú mismo)** - sé tú mismo en todo momento. No pretendas ser alguien que no eres. Háblale honestamente sobre lo que piensas y sientes ya que esta es la única forma en que puedes establecer relaciones honestas y maduras con otras personas.
- **Empatía:** Es la capacidad de ponerse en la posición de otra persona (emocionalmente). Es una característica importante gracias a la cual, la persona con quien establecemos una relación más cercana se siente comprendida, necesitada y segura.

- **Cuidar del bienestar propio/común:** cuando la relación con otra persona es lo suficientemente fuerte como para querer cuidarla y alimentarla, debe recordar que, aunque trabajamos juntos, por ejemplo, en un equipo hay que separar la amistad, espacio personal del laboral. Tenemos diferentes temperamentos, puntos de vista y necesidades, por lo que debemos respetar, es decir, trabajar por el bien común.

IV Cultura de trabajo y comunicación efectiva.

La cultura laboral no es otra cosa que las reglas internas de funcionamiento en la empresa (equipo de trabajadores). Al ir a una entrevista, vale la pena considerar qué reglas rigen el trabajo que podemos aceptar y cuáles no. Durante la entrevista, debes preguntar sobre los asuntos importantes para tí. La cultura laboral es un elemento importante, si no el más importante. Se puede aprender y adaptar, pero la no aceptación, lleva a no ser aceptado dentro del grupo. Los buenos modales se aplican en todas parte, también en el lugar de trabajo, por lo tanto, uno tiene que tener buenos modeales y mostrar respeto a los compañeros de trabajo.

- Cuidar la higiene personal.
- No contesta llamadas telefónicas privadas; el trabajo no es el lugar para resolver problemas personales,
- Evite o mejor abandone el uso del lenguaje vulgar y pierda los estribos.
- Mantenga el baño y las zonas comunes, limpios después de usted!
- Respeta a tus compañeros de trabajo.
- Ser puntual, nunca llegar tarde al trabajo.
- Respeta la tuya y la propiedad de otra persona,
- Si se enferma, quédese en casa para no contagiar a otros trabajadores.