



ANTOLOGIA DESARROLLO HUMANO



**Sexto Cuatrimestre de Medicina
Veterinaria y Zootecnia.**

MVZ. ROBERTO GARCIA SEDANO BARREDA

Tapachula, Chiapas a 1 de mayo de 2020.

INDICE

UNIDAD I

¿Qué es el Desarrollo Humano?

I.1. Teoría del Desarrollo Humano.

Raíces del comportamiento

Teoría de las necesidades

Las potencialidades del ser humano y factores que afectan su desarrollo

Recursos naturales del individuo

Identificación de la realidad personal

UNIDAD II

Estrategias Orientadoras para el desarrollo de las potencialidades humanas.

Autoconocimiento.

El yo biopsicosocial.

Cualidades y defectos

Motivaciones.

Autoconcepto

Autoestima

Desarrollo de la autoestima

Reconstrucción de la autoestima.

II.15. La autoestima en las relaciones interpersonales.

Adaptación

Confianza si mismo

Entusiasmo

Coherencia

UNIDAD III

Valores humanos

¿Qué son los valores?

Clasificación de los valores.

Definición de valores éticos y morales.

Escala de Valores. (ser, hacer y tener)

¿Qué es la libertad?

Obstáculos a la libertad.

Las libertades fundamentales del hombre.

UNIDAD IV

Superación personal

¿Qué es la superación personal?

Aspectos de la Superación personal

Aspecto físico

Aspecto afectivo

Aspecto intelectual

Aspecto social

IV.33. Aspecto creativo

Aspecto estético

Aspecto moral
Aspecto espiritual

UNIDAD V

Autorrealización

¿Qué es la autorrealización?

La persona autorrealizada motivada por necesidades de desarrollo.

Retrato de la persona autorrealizada, madura y feliz.

Calidad de vida.

Proyecto de evolución personal. (Yo, Familia, Trabajo, Entidad social y medio ambiente)

Proyecto de vida.

Deseo, creencia y expectación.

Objetivos.

Metas.

UNIDAD VI

Recursos para mantener armonía y equilibrio personal

Definición de Recursos, armonía y equilibrio.

Diferencia entre problema y conflicto.

Actitud mental positiva.

Resiliencia.

Creatividad.

Calidad personal.

Características de una persona de calidad.

Proactividad. (Modelo reactivo y modelo proactivo).

UNIDAD VII

Comunicación.

¿Qué es la comunicación?

Características de la buena comunicación.

Comunicación interpersonal y grupal.

Obstáculos que dificultan la comunicación.

Lenguaje no verbal.

UNIDAD VIII

Asertividad.

Definición.

¿Qué significa ser asertivo?

Consecuencias del comportamiento no asertivo.

UNIDAD I

Teoría del Desarrollo Humano¹

“Estás hecho para vivir, esto significa amor, pero también orientación hacia la salud, el placer y la felicidad” L.J.González

El desarrollo humano es un proceso de descubrimiento, de crecimiento, de humanización, de conquista de la libertad; representa el esfuerzo de los hombres y las mujeres por conquistarse a sí mismos a través de la iluminación de la inteligencia y el fortalecimiento de la voluntad.

Expresa un perfil de hombre que representa convicciones y creencias funcionales a un ideal de sociedad, y que integra la conducta colectiva, el comportamiento humano social y de valores deseables. En la sociedad, los valores expresan el perfil de hombre resultante de un contexto cultural y un concepto de nación. Los valores se manifiestan en actitudes y grandes habilidades de aplicación múltiple que, conjuntadas, son las que permiten lograr las capacidades y competencias requeridas. Un desarrollo humano integral, finalmente, debe cubrir todas las posibilidades de crecimiento. Se han identificado seis dimensiones claves para que, a través de su desarrollo y sano equilibrio, cada persona logre una vida más plena, completa y feliz. Estas dimensiones son: bienestar físico, familia y pareja, desarrollo profesional, aspectos culturales y de educación, desarrollo social, bienestar emocional y trascendencia.

En otras palabras, desarrollo humano es el trabajo que toda persona realiza consigo misma para despertar la capacidad que tiene, desde que nació, de ser feliz y lograr cosas para su beneficio y el de los demás. Es el camino que las personas recorren para desarrollar sus capacidades, quererse a sí mismos y establecer relaciones saludables para los demás.

Raíces del comportamiento

Antes de poder desarrollar realmente el potencial para el éxito, debemos entender y saber lo que es la motivación humana, ser capaz de motivarnos y motivar a los demás a actuar. Para hacerlo es necesario entender los principios sobre los que se basa la motivación.

Cuando hablamos de motivación, es necesario referirnos a aquella actitud que desarrolla una persona para tener éxito. Por tanto analizaremos en forma conjunta las definiciones de éxito y de motivación. “El éxito es la realización progresiva de metas personales que cada ser humano considera valiosas. Y la motivación es un deseo o meta mantenido como esperanza firme, con la creencia de que se llevará a cabo”.² En ambas definiciones la palabra clave es metas.

Para comprender claramente qué es la motivación es necesario conocer y entender cuáles son los deseos o las necesidades básicas de los seres humanos y saber cómo estimularlos. Para lograr la motivación y en forma

¹ Maggi, R. (2000). *Desarrollo Humano y Calidad, Valores y Actitudes*. México: Limusa. Pags. 19-21.

² Maggi, Rolando, (2000), *Desarrollo Humano y Calidad: los valores en la vida social y profesional*, México, Ed. Limusa p.105

especial la automotivación es necesario primero descubrir una necesidad humana básica (un deseo, un impulso o una emoción), los suficientemente poderosa para que, una vez desatada, culmine en una acción.

Una vez encontrada esa necesidad, meta o deseo, debe elegirse el detonador necesario para activarla y convertirla en una fuerza poderosa que lleve a la persona a la acción.

Cuando una persona busca la manera de automotivarse hacia una mayor creatividad, responsabilidad y productividad, debe conocer todo lo posible acerca de sí misma, y descubrir también un detonador, una esperanza o una creencia que convierta esos deseos en acción crítica y constructiva. Por supuesto, dicho de esta manera parece muy sencillo. Ciertamente no es fácil, pero si posible.

Teoría de las necesidades³

Abraham Maslow (1954) planteó en su libro *Motivación y Personalidad* el concepto de la Jerarquía de Necesidades. Según Maslow, el hombre será plenamente feliz, en la medida que cubra todas sus necesidades, incluyendo la de autorrealización. Cuando alguien realiza alguna actividad imprimiéndole su toque personal, está satisfaciendo su necesidad de autorrealización.

Así pues, dentro de esta estructura, al ser satisfechas las necesidades de determinado nivel, el individuo no se torna apático sino que más bien encuentra en las necesidades del siguiente nivel su meta próxima de satisfacción. Cuando un hombre sufre de hambre lo más normal es que tome riesgos muy grandes para obtener alimento, una vez que ha conseguido alimentarse y sabe que no morirá de hambre se preocupará por estar a salvo, al sentirse seguro querrá encontrar un amor, etc.

El punto ideal de la teoría de Maslow sería aquel en el cual el hombre se sienta "autorrealizado" pero esto es muy raro, se podría decir que de cada 100 personas, solo una, casi llega a la plena realización.

De acuerdo con la estructura ya comentada, las necesidades identificadas por Maslow son:

- ❖ *Necesidades básicas*: las necesidades básicas se refieren a la supervivencia física: alimento, líquido, aire, sueño, refugio, etc.
- ❖ *Necesidades de seguridad*: el ser humano necesita sentir que su medio es estable, previsible, ordenado, un lugar donde pueda sentirse seguro.
- ❖ *Necesidades de seguridad*: el ser humano necesita sentir que su medio es estable, previsible, ordenado y en el que pueda sentirse seguro.
- ❖ *Necesidades de amor y pertenencia*: Maslow afirma que una vez satisfechas las necesidades anteriores, "la persona sentirá hambre de nexos, de afecto con la gente en general, en especial de obtener un lugar en su propio grupo; así se esforzará animosamente por lograr dicha meta⁴"

³ Alvear Celina, (1999), *Calidad Total*, México, Limusa, p.29

⁴ Goble, Frank G., (1997) *La tercera Fuerza. La Psicología propuesta por Abraham Maslow*

,México Trillas, p.52

- ❖ *Necesidades de aprecio*: las necesidades de aprecio comprenden tanto la autoestima como el respeto y estimación por parte de otros.
- ❖ *Las necesidades de autoestima*: se refieren a la confianza en si mismo. El sentido de competencia, pericia, suficiencia.
- ❖ *Las necesidades de respeto por parte de otros*: incluye el reconocimiento, prestigio, estatus y aceptación por parte de otros.
- ❖ *Necesidad de autorrealización*. Maslow ha descrito esta necesidad como “el deseo de llegar a ser todo lo que uno es capaz”⁵. La necesidad de autorrealización surge por lo general después de haber satisfecho razonablemente las necesidades de amor y estimación.

Las potencialidades del ser humano y factores que afectan su desarrollo.⁶

“En comparación con lo que deberíamos ser, somos a medias; nuestra leña está húmeda, nuestro esquema refrenado: estamos empleando sólo una parte de nuestras reservas mentales y físicas”. William James.

Al nacer, todo ser humano posee un sinnúmero de capacidades en potencia que yacen latentes esperando ser actualizados durante el crecimiento y desarrollo del individuo y que le son, en conjunto, únicas e irrepetibles. Más aún, tiene la capacidad todavía no realizada, de darse cuenta tanto de la existencia de cada una de estas potencialidades como de la ocurrencia de los procesos a los que éstas dan lugar en sí mismas.

El desarrollo de las potencialidades de los seres humanos es crucial para hacer realidad los procesos de transformación ya que el crecimiento abarca diversos campos de posibilidades: físicos, estéticos, morales, afectivos, del carácter, de la psicomotricidad, del intelecto, del trabajo, etcétera, estos derechos son parte integral de un sistema de vínculos que tiende a la autoconservación de la especie y al establecimiento de relaciones más productivas.

El fundamento de la formación del ser humano es el respeto a la dignidad de cada uno, por lo que es, sin tomar en consideración lo que tiene o representa. La dignidad del hombre y de la mujer radica en el hecho de que son personas, con un potencial capaz de perfeccionarse hasta límites insospechados

Sin embargo, lo que permite al hombre desarrollar y utilizar sus potencialidades es la energía que lo anima y vitaliza: que distingue lo animado de lo inanimado, que hace posible que el individuo sueñe, luche, sonría, ame; esa energía que todos conocemos, cuya fuente se encuentra más allá de nuestra comprensión. La energía vital, cuyo objetivo fundamental es la autorrealización del individuo, también puede manifestarse en forma negativa y desagradable cuando la persona se siente amenazada, frustrada y no encuentra un camino productivo de expresión. En estos casos puede manifestarse mediante el odio, la agresión, la destructividad, el rencor, la

⁵ Ibidem, p. 54

⁶ Villanueva Martín(1995), *Hacia un modelo integral de la personalidad*, México, 3era. Edición, Manual Moderno, pag. 23, 24

envidia, el desprecio, la venganza y aun el asesinato y el suicidio. Así pues, desde su nacimiento el hombre cuenta con un conjunto de capacidades en potencia que tiende a desarrollar para autorrealizarse, gracias a la energía vital que lo anima. Sin embargo para crecer y madurar tiene que recorrer un largo camino en el que habrá un gran número de factores que intervendrán en su desarrollo. Para alcanzar la autorrealización deberá usar tales factores como peldaños hacia la superación; solo en esta forma alcanzará un día la perfecta armonía.

Recursos naturales del individuo⁷

Muchas cosas hay portentosas, pero ninguna como el hombre. Tiene recursos para todo; sólo la muerte no ha conseguido evitar.

Sófocles

Todas las personas tienen un importante potencial constituido por las capacidades y habilidades con las que nace y las que desarrolla y las que adquiere a lo largo de su vida. Ese potencial está en relación directa con todo lo que nuestro cerebro nos permite hacer, pero en la misma medida también depende de nosotros mismos, de cada uno de nosotros, nuestra personalidad, experiencias y vivencias.

Después también debemos tener en cuenta a las personas que conocimos y con las que nos relacionamos a lo largo de nuestras vidas, las que nos acompañan, las que nos encontramos, las que nos educaron, las que nos amaron y a las que amamos

Pasado, presente y futuro, experiencias, sentimientos, relaciones, e incluso la forma en la que sentimos y vivimos cada experiencia forma parte de cómo somos y de lo que hacemos con ese potencial. Pero siempre en primer plano, y pase lo que pase, somos nosotros los que lo poseemos: cada uno de nosotros, todos.

Una parte importante de ese potencial se utiliza día a día, se detecta, identifica y aprovecha de forma práctica y cotidiana. Es lo que nos permite aprender, tomar decisiones, actuar y relacionarnos con los demás. Es esa parte de nuestro cerebro que siempre, o casi siempre, está funcionando. Ese aprovechamiento del potencial humano es lo que llamamos *recursos naturales del individuo*. Todos los tenemos y prácticamente desde el primer instante de nuestro nacimiento iniciamos su aprovechamiento. A veces con un gran esfuerzo y otras veces casi sin darnos cuenta, vamos generando recursos, aprendiendo a hablar y a expresarnos, a ver y comprender el mundo que nos rodea, a encontrar y contactar con otros.

Aptitudes y actitudes. Otra parte de ese potencial lo intuimos. Sabemos que está ahí por que constantemente vemos su rastro, ya sea en nosotros mismos o en otras personas. Es lo que habitualmente conocemos como aptitudes. Es decir las tendencias naturales que una persona tiene para realizar determinadas actividades con mayor acierto que los demás. Las aptitudes son, en realidad, una manera intuitiva de aplicar y utilizar ese

⁷ Curso Desarrollo del Potencial Humano

potencial en una actividad concreta. Cuando el aprovechamiento del potencial coincide con un trabajo o profesión lo bautizamos como vocación.

Sin embargo, no todos llegamos a identificar, o darle salida a nuestro potencial en forma de aptitud o vocación, quizá por que no a todos les aflora a la superficie de forma evidente, o quizá por que no todo el mundo tiene los medios suficientes para hacerlo aflorar.

Pero sería un error limitar el potencial humano a las aptitudes y la vocación. El motivo es sencillo: aunque sólo unos cuantos poseen o encuentran eso que llamamos aptitudes o vocación, el potencial es algo tan común y natural como tener cerebro y saber utilizarlo

¿Saber utilizarlo? No, no se trata de una ironía malintencionada, sino de una sutil realidad. Todos tenemos un pequeño, pero extraordinario, cerebro humano en nuestra cabeza, y sólo por el hecho de estar ahí, ya está funcionando. El cerebro regula las funciones vitales de nuestro cuerpo y también nos permite sentir, ver, desplazarnos, actuar e interrelacionarnos con el mundo que nos rodea. Junto a estas funciones vitales, sensoriales y de acción, realizamos otras muchas. Por lo tanto, el hecho de tener cerebro y que funcione no es lo mismo que saber utilizarlo.

Identificación de la realidad personal⁸

El hombre no ha sabido organizar un mundo para sí mismo y es un extraño en el

mundo que él mismo ha creado.

Alexis Carrel

Lo único que realmente necesita afrontar un ser humano en cualquier etapa de su vida real, contrario a lo que la mente con sus proyecciones imaginarias nos pueda hacer pensar, es este *momento presente*.

Pregúntate a ti mismo, ¿qué problema existe aquí y ahora, en este mismo instante?, no el año próximo, o mañana, ni siquiera en los próximos cinco minutos. ¿Hay algo que no funcione en este instante?

Luego de tomar conciencia de nuestra respiración y conectarnos con el presente, podemos sorprendernos al sentirnos extrañados ante las anteriores preguntas, pues naturalmente fluirá un no como respuesta.

Siempre se puede afrontar y resolver cualquier situación en el presente, porque el pasado quedó atrás, y el futuro aun no ha llegado. Al reconocer esto, automáticamente reconocemos también, como es natural, que ni siquiera tenemos que pensar en ocuparnos de otro momento que el presente, y comenzamos a vivir conscientemente cada instante de nuestra existencia. A partir de ese momento las respuestas, la fortaleza, las acciones, los recursos, etcétera, estarán allí en el momento justo en que los necesitemos, no antes ni después, pero en el instante preciso en que formen parte de nuestro presente.

⁸ Ibidem

UNIDAD II. Estrategias Orientadoras para el desarrollo de las potencialidades humanas.

Autoconocimiento

“Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos” R.Schuller.

Cuando alguna persona decide comenzar seriamente un camino de perfeccionamiento de sí mismo, pronto se encontrará con alguien que le dirá solemnemente: lo primero que debes hacer es conocerte a ti mismo. Lo que casi nadie explica hasta ahora es que no basta con tener la intención de conocerse a sí mismo para lograrlo. Más aún, sin una ardua preparación es imposible.

Sólo se puede aspirar a una vida mejor si se identifica lo que está errado en uno. Pero, ¿cómo hacerlo, si la mente está entrenada para suavizar las equivocaciones y para justificar las acciones? El conocimiento del yo, de nosotros mismos es algo que alimenta nuestra conciencia, o la chispa divina dentro de cada persona. El saber algo porque lo hayamos estudiado en un libro es muy diferente al haber ganado conocimiento por medio de la experiencia directa a través de nuestra conciencia.

“El conocimiento acerca de nosotros mismos, es una actividad muy beneficiosa e interesante. El saber qué es lo que nos hace actuar de cierta manera, por qué nos enojamos o nos ponemos nerviosos, por qué nos deprimimos o nos angustiamos, es una información muy útil de poseer. Si queremos eliminar la negatividad de nuestro interior, primero tenemos que ver exactamente qué es eso que queremos eliminar.. Este es el primer paso hacia el conocimiento de uno mismo. Gradualmente empezamos a ver los estados negativos que moran en nuestro interior y los estados de ensueño que nos trasladan fuera del momento presente. Y los observamos objetivamente en vez de identificarnos con ellos. A partir de aquí, podemos empezar a eliminar estos aspectos de nuestra psique con técnicas específicas. Cuando empezamos este proceso de Autoconocimiento, descubrimos partes de nosotros que no sabíamos existían. También empezamos a ver lo importante que es el eliminar nuestro lado negativo. Los diferentes tipos de negatividad dentro de nosotros son los que causan tanta tristeza y sufrimiento, y son los culpables de todas las situaciones negativas en las que nos encontramos. Observando nuestro interior, ganamos un profundo conocimiento de nosotros mismos y de otras personas a nuestro alrededor. Sólo entonces podemos abordar la eliminación de este lado negativo y aumentar y rejuvenecer nuestra parte espiritual. Este proceso de reconquista de nuestro lado espiritual es lo que nos brinda verdadero crecimiento”.⁹

El conocimiento de nosotros mismos incluye el conocer las partes de las que estamos compuestos, de cuáles son nuestras

⁹ Naranjo Claudio, (2002), *Autoconocimiento Transformador*, España, Ed. Llav, p 13-15

posibilidades, necesidades, limitaciones, habilidades y éxitos. Por qué y cómo actuamos y sentimos.

Capacidades

La mayoría de los seres humanos contamos con un gran número de capacidades para enfrentar y poder solucionar los problemas que nos plantea la vida.

Es frecuente que estas capacidades las utilicemos de manera mecanizada, por lo tanto obtenemos resultados porco satisfactorios. El hecho de racionalizar y ejercitar nuestro potencial mental representa la posibilidad de lograr soluciones existenciales más satisfactorias y asertivas.

Algunas de las capacidades más comunes:

☯ Inteligencia racional: es la madurez del pensamiento. común y del

☯ Inteligencia emocional: es la madurez para canalizar los sentimientos y las emociones

☯ Sensibilidad: percepción y reacción creativa.

☯ Intuición: cálculo y deducción lógica y espontánea.

☯ Templanza: fuerza y control sobre las emociones.

☯ Memoria: retención de información.

☯ Sensitividad: percepción extrasensorial.

☯ Sentidos sensoriales: gusto, olfato. Vista, tacto y oído.

☯ Afectividad: capacidad de amar.

☯ Creatividad: capacidad de abstraer e innovar ideas.

Analiza cuáles capacidades se han desarrollado de manera natural y en cuáles necesitas trabajar.

EL YO BIOPSIICOSOCIAL. EI

yo biopsicosocial.¹⁰

El ser biopsicosocial es el yo integral, o sea la reunión de todas sus partes (la que se es y se tiene) que cargadas de energía salen o se manifiestan en las actuaciones.

El yo Físico, que es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades, (alimentación, ejercicio).

El yo Psíquico, que es la parte interna, se divide en tres: lo emotivo, la mente y el espíritu.

La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe, y como decía un maestro "no es lo mismo tener un sentimiento en las manos que estar en las manos de un sentimiento"

La mente tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y, más aún, estar conciente de ellos para poder manejarlos positivamente. Debe recordarse esto a las personas que dicen con frecuencia: "así soy yo"; "me enoja cuando las cosas no salen como yo quiero". Esas personas están funcionando sólo la parte emotiva; no usan sus talentos de la mente y menos utilizan las

¹⁰Rodríguez, M. (1997), *Autoestima clave del éxito personal*. México, Manual Moderno, pp. 11-13

capacidades del espíritu; viven reaccionando a las grabaciones que tienen automáticamente, sin ver que cada situación que se presenta en la vida tiene diversas soluciones y no ven más opciones; esta lleva a sentirse mal, frustradas; podría decirse que escogen el camino erróneo.

El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida, es el "YO profundo", el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y como quiere lograrse

El yo social: puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, etc. Al relacionarse el hombre trasciende a través del yo social, pero no de la que él cree, sino de lo que en realidad es.

Cualidades y defectos.

Es muy importante que asumas que eres una persona valiosa, capaz de resolver cualquiera de tus problemas y tener éxito, educando tus cualidades. Aceptarte es asumir el deber de trabajar contigo mismo/a, para desarrollar tus posibilidades. Podrás ir a tu aire, marchando con seguridad, si aceptas cuanto eres y tienes, incluidos tus defectos.

Todos los defectos son relativos, según la cultura y el momento histórico que consideremos. De manera que las valoraciones vergonzantes de los defectos han de ser matizadas convenientemente, porque oscilan. El defecto, una vez aceptado, no malgasta energías en producir desvalorizaciones y se puede convertir en reto a superar, trabajando la propia persona, asumiendo el compromiso de desarrollar alguna habilidad que neutralice los efectos del defecto.

Aceptar las cualidades personales y los defectos es una condición previa para evolucionar. Todos los seres humanos tenemos más cualidades que defectos. Las cualidades son recursos positivos que sirven para muchísimas aplicaciones, entre otras, superar los defectos. Todos los seres humanos debemos valorarnos por nuestras cualidades.

Por ello acrecienta el poder de cada uno. Todos los seres humanos tenemos derecho a tener defectos, pues son parte de nuestra naturaleza configuran nuestra singularidad personal.

Motivaciones

Un individuo está motivado cuando siente deseo, anhelo, voluntad, ansia, carencia o necesidad. Esto es en lo más profundo del ser; por tanto, la motivación es subjetiva. Hay dos clases de motivaciones: de deficiencia y de desarrollo. Las primeras se basan en las propias necesidades básicas, primarias o deficitarias, que son las que sólo pueden ser satisfechas por los demás, es decir, desde fuera de la persona; realidad que se sucede desde la niñez hasta la adolescencia de manera decreciente. Esto implica una considerable dependencia del exterior. La segunda de las motivaciones -de desarrollo, y en contraste con la primera, el individuo que se auto realiza es menos dependiente, menos espectador, más autónomo y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás para que le den, las necesita para darles; ésta dispuesto a dar y tiene espacial preferencia por la intimidad y la reflexión. La motivación

del desarrollo puede ser a largo plazo, como llegar a ser un buen profesional o artista y puede absorber casi la totalidad de una vida, en tanto que otras motivaciones son a corto plazo.

Autoconcepto

“Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un siervo”

R. Schuller

Opinión que tiene una persona sobre sí mismo. “Es el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo y que incluyen aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales”¹¹

Es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.

Características, atributos, cualidades, defectos, capacidades, límites.

Ejemplos de estas percepciones:

El autoconcepto se adquiere, enriquece y modifica a lo largo de la vida del individuo. El origen del autoconcepto se sitúa en los primeros años de la vida de una persona, y va evolucionando, produciéndose cambios tanto cualitativos como cuantitativos. El autoconcepto se desarrollará positiva o negativamente según haya sido reforzado.

Componentes básicos:

- a) Conocimiento de sí mismo
- b) Autoestima
- c) Autocontrol
- d) Autonomía

El autoconcepto positivo favorece el desarrollo de las capacidades potenciales de cada persona y motiva a la autorrealización

- a) ¿Cómo me veo?
- b) ¿Cómo quisiera verme?
- c) ¿Cómo creo que me ven los otros?

Definir el autoconcepto es imprescindible para poder tomar conciencia de lo que no nos gusta de nuestro estado actual y poder cambiarlo al estado deseado.

“Autores como Erick Ericsson y James Marcia, que se dedicaron al estudio del desarrollo de la personalidad y del autoconcepto, encontraron que conforme las personas maduramos, pasamos de perspectivas concretas y fragmentadas acerca de nosotros mismos a perspectivas más abstractas, organizadas y objetivas. Los jóvenes, ante la pregunta de ¿Quién soy? responden considerando, no sólo los rasgos físicos o tangibles, sino que pueden describir sus características psicológicas. Las descripciones de sí mismo en los jóvenes suelen incluir sus cualidades interpersonales y sociales y comienzan a pensar en ellos mismos y en los demás, en términos de valores y actitudes abstractos (solidario, tolerante, honesto, justo). De hecho las grandes

¹¹ Delval, Juan, (1994), *El Desarrollo Humano*, España, Siglo XXI, p.37

decisiones de una persona con respecto a la religión, la filosofía y el estilo de vida, la sexualidad, la elección de carrera o las preferencias políticas, pasan a formar parte del autoconcepto en los años del bachillerato y la universidad. Por otra parte, al madurar la perspectiva que uno tiene de sí mismo va haciéndose diferenciada, podemos identificar las áreas del desempeño en que somos buenos y en las que no. Así podríamos decir que en la juventud entran en juego varios conceptos del yo. Durante la juventud el aspecto central del desarrollo humano se concentra en la búsqueda de una identidad propia y dicha identidad es básicamente la compleja respuesta a la compleja pregunta: ¿Quién soy?".¹²

Autoestima

"Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos" Abraham Maslow

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros, la opinión y sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, los propios valores y las propias conductas.¹³

Cuando la autoestima es alta, nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguros de nuestro propio valer y nuestra importancia.

Cuando la autoestima es baja, estamos cansados, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguros de lo que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco.

Es normal que a veces nos sintamos bien y a veces mal con respecto a nosotros mismos. Pero existen personas que parecen siempre tener una sola clase de autoestima, o siempre alta o siempre baja.

Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive con el temor de ser pisoteada, menospreciada, abandonada, engañada. Vive sus días aislada del mundo. La soledad parece perseguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse.

Una persona con autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean. Tiene confianza en sus capacidades. Se caracteriza por su honestidad, su amor hacia sí misma y hacia los demás y porque se expresa con libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y no verbal. Es consciente de que su mejor recurso es su propia persona. Sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario. Tiene confianza en su presente y esperanza en su futuro. Se acepta tal y como es, y al mismo tiempo, desea mejorar. Disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible.

Puesto que la autoestima se aprende, podemos también cambiarla y volverla más positiva. Virginia Satir (1981) especialista en relaciones humanas

¹² Maggi, Rolando, *Desarrollo Humano y Calidad; valores y actitudes*, México, Limusa, p.149

¹³ Antología *Navegando hacia la excelencia*, (1996), COBAES, México p.127

ha dicho: "siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas".¹⁴

Lo tres principales pasos para mejorar la autoestima son:

1. Reconocer que nuestra autoestima es baja.
2. Convencerse de que la autoestima se puede cambiar
3. Decidir cambiarla.

Otras ideas que ayudarán a mejorar la autoestima son:

1. Reconocer que solamente nosotros mismos podemos hacer el cambio. En realidad, nadie más tiene esa responsabilidad ni esa capacidad. Quizá hay algunos de nosotros que creemos que la autoestima la produjeron otros (es fácil culpar al resto del mundo).
2. Hacer un balance de las virtudes y los defectos. Todos tenemos cualidades y defectos y todos podemos sacarle partido a nuestras cualidades y cambiar algunas de las características propias que nos disgustan. Podemos hacer una lista de lo que nos gusta y otra de lo que nos disgusta de nosotros. (Apariencia física, personalidad).
3. Empecemos primero por uno de los defectos. Debemos estar concientes que no todo lo que disgusta se podrá modificar.

"Dios, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia"
San Francisco de Asís

4. Para aprender una nueva actitud personal, comencemos con lo sencillo. y por supuesto, premiémonos generosamente al alcanzar una meta, por pequeña que ésta sea.
5. Cualquier cambio que planeemos hacer, hagámoslo para complacernos a nosotros mismos. Podemos complacer a algunas personas por cierto tiempo, pero no podemos complacer a todo el mundo todo el tiempo. Ni tiene caso hacerlo.

- ☯ En la medida en que nos conocemos y aceptamos, ~~estaremos~~ más contentos, satisfechos y tranquilos.
- ☯ Si estamos contentos con nosotros mismos, interactuamos ~~no~~ constructivamente con otros y lograremos más y mejores metas.
- ☯ Será más probable que otros nos vean, respeten y admiren, ~~e~~ una manera más positiva, si nos aceptamos como somos. Si nos tenemos autoestima será más fácil que otros también nos quieran
- ☯ La autoestima positiva es un motivador poderoso de ~~nuestra~~ conducta que trabaja para mantener la propia estabilidad y nos brinda una serie de expectativas (metas) de logro y éxito.

Mi declaración de Autoestima¹⁵

"Yo soy yo.

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero ninguna forma al mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.

¹⁴ Satir, Virginia, (1981) *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*, México, Pax, p. 27

¹⁵ Ibidem

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; bisojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean –ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave; y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes.

Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas, pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla a lo descartado.

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.

Me pertenezco y así puedo estructurarme.

Yo soy yo y estoy bien”

Desarrollo de la Autoestima.

El concepto del Yo y de la Autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

Para desarrollar la Autoestima en todos los niveles de la actividad desde un estudiante, pasando por el escritor, el profesional, el obrero, el ejecutivo, etc. Se necesita tener una actitud de confianza frente sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexibles, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades.

Otra estrategia para desarrollar la Autoestima es cuando una persona se equivoca y es capaz de reconocer y enmendar sus errores, no limitarse a auto culparse, ni culpar a los otros. Tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la crítica. También tenemos que evitar la frecuencia muy alta del mensaje, encontrar los datos positivos de otras personas, conectarse con emociones positivas del pasado, ampliar el

conocimiento de si mismo con mayor sinceridad, tener tabla de valores y respetarla, desarrollar el sentido del humor e infundirlo.

Un aspecto central para el desarrollo de la Autoestima, es el conocimiento de nosotros mismo. Cuanto más conocemos, es más posible querer y aceptar nuestros valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal. Cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

Reconstrucción de la Autoestima.

La autoaceptación es el cuarto escalón para alcanzar una autoestima alta. Aprender a aceptarse es la cuarta base de la estructura de la autoestima. Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas y debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

Otro punto importante es confiar en el organismo y su naturaleza interna para tener la habilidad de tomar decisiones que realmente se quieran sin importar la reprobación y la crítica. La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial, que se puede manejar poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad

Se dice que el auto concepto es aprendido; por lo tanto, es factible modificarlo o cambiarlo, y olvidarlo en ciertos puntos. Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación, y no seguir en una donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito, y no aquella en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

La autoestima en las relaciones interpersonales

Según la autoestima, así van a ser las relaciones con los demás; autoestimarse lleva a estimar a los demás. En muchas religiones y filosofías se encuentra: "Ama al prójimo como a ti mismo", "Haz con los otros lo que quieras para ti", "No hagas a otros lo que no quieras para ti", etc.

Cuando la persona se perciba a sí misma percibirá a los demás. Algunas veces verá en el otro lo que crea o lo que sienta de si misma.

El hombre es en el otro, a través del otro. Fracasará en sus relaciones si no puede tener buenas relaciones consigo mismo. Si tiene problemas con las personas empezará por resolverlos mediante un aprecio crítico y honesto de sí mismo.

Adaptación¹⁶

¹⁶ Cantín F., (1994) *Psicología para todos*, México, Daimon, p.23

“No puede impedirse el viento. Pero pueden construirse molinos” Proverbio holandés.

¿Conoces el proverbio adaptarse o morir?, ¿qué sentido puede tener? Para saberlo basta con analizar un ejemplo de adaptación que la naturaleza nos brinda. La liebre en el otoño, adopta el color rojizo de las hojas, y en el invierno se vuelve totalmente blanca, como la nieve, en otras palabras, la liebre si quiere seguir viviendo, tiene que adaptarse al medio ambiente que le rodea.

De la misma manera los seres humanos nos enfrentamos a diversas situaciones a las que debemos adaptarnos. Cuando no logramos esta adaptación, nos sentimos incómodos y frustrados. He aquí la importancia de la adaptación.

Víctor Frankl, psiquiatra judío, sobrevivió al holocausto, incluso tras haber estado en cuatro campos de concentración nazis, incluyendo el de *Auschwitz*, desde 1942 a 1945; no ocurrió así con sus padres y otros familiares, los cuales murieron. Debido en parte a su sufrimiento durante su vida en los campos de concentración y mientras estaba en ellos, Frankl desarrolló un acercamiento revolucionario a la psicoterapia conocido como logoterapia.

Frankl se da cuenta de que los seres humanos, tenemos siempre al menos, dos opciones en cualquier situación que se presente en nuestra vida. Entonces al analizar la importancia de la adaptación podemos mencionar que tenemos opciones, te adaptas a tu situación, o la cambias.,-si puedes hacerlo-. Y si no puedes cambiarla, ¡adáptate!... a tu familia, a tu trabajo, a tu escuela, a tu comunidad, etcétera

2.17 La confianza en si mismo¹⁷

“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito”

Ralph Waldo Emerson

Vamos a iniciar un camino para un largo viaje en el que habremos de encontrar varios obstáculos, pero debemos tenerlos a la vista para poder evitarlos. Hay personas a nuestro alrededor que ya han realizado ese viaje y hoy se sienten felices, realizados, no mencionan sus tropiezos ni de las dificultades que atravesaron, sólo hablan de los resultados positivos al llegar al término de su caminar. Y nosotros... ¿a donde nos dirigimos?, ¿cuál es nuestra meta? Desarrollar todas nuestras potencialidades y lograr nuestro crecimiento personal, a través de las estrategias que nos ayudarán a conseguirlo.

Tener confianza en si mismo, es reconocer las capacidades. Límites y posibilidades. Se conoce la fuerza física porque no se tiene miedo de ponerla a prueba. Pero respecto a la fuerza moral, siempre se siente un poco de miedo de comprobarla. Se teme arriesgarse, pues tenemos miedo de nosotros mismos. Y sin embargo existen posibilidades casi ilimitadas que sólo esperan la ocasión de manifestarse.

Cada uno de nosotros tiene una idea aproximada de lo que significa, pero como podemos diferir, acudiremos a su definición. Básicamente trata de: *la seguridad que cada uno tiene en si mismo, la esperanza de lograr lo que se propone o el dominio y vigor para conseguirlo.*

¹⁷ Ibidem, pags 43,44,45.

Sobre esta base conceptual es fácil comprender que sin ella estaremos lejos de alcanzar lo que mejor hacemos. La confianza esta íntimamente ligada a la formación que hayamos tenido en el medio familiar y social, pero fundamentalmente a los desafíos que hayamos ganado mediante nuestro esfuerzo y convicción. Lo cierto es que obtenerla no es fácil y para mantenerla debemos demostrarnos a diario que somos capaces de hacer lo que queremos. Por eso cuando decimos me tengo fe, estamos diciendo me tengo confianza o lo que es lo mismo puedo hacerlo. Esos pensamientos no son fruto de caprichos si no de convicciones y a ellas se llega cuando nos demostramos que sabemos lo que hacemos y estamos en condiciones de obtener lo que queremos.

El entusiasmo¹⁸

*“Todo momento grande y exigente que se produce en los anales del mundo,
es el triunfo de algún entusiasmo”.*

Ralph Waldo Emerson

El entusiasmo no es una cualidad que se construye o que se desarrolla. Es un estado de fe, de afirmación de sí mismo. La persona entusiasta es aquella que cree en su capacidad de transformar las cosas, cree en si misma, cree en los demás, cree en la fuerza que tiene para transformar el mundo y su propia realidad. Está impulsada a actuar en el mundo, a transformarlo, movida por la fuerza y la certeza en sus acciones.

El entusiasmo es lo que da una nueva visión de la vida. Entusiasmo es distinto del optimismo. Mucha gente confunde el optimismo con el entusiasmo. Optimismo significa creer que algo favorable va a ocurrir, inclusive anhelar que ello ocurra, es ver el lado positivo de las cosas, es una postura amable ante los hechos que ocurren.

En cambio el entusiasmo es acción y transformación, es la reconciliación entre uno mismo y los hechos, las cosas. Solo hay una manera de ser entusiasta, actuar entusiastamente.

Si tuviéramos que esperar tener las condiciones ideales primero para luego entusiasmarnos, jamás nos entusiasmáramos por algo, pues siempre tendríamos razones para no entusiasmarnos.

No son "las cosas que van bien" lo que trae entusiasmo, es el entusiasmo el que nos lleva a hacer bien las cosas.

Hay personas que se quedan esperando que las condiciones mejoren, que llegue el éxito, que mejore su trabajo, que mejore su relación de pareja o de familia para luego entusiasmarse. La verdad es que jamás se entusiasmarán por algo.

Si creemos que es imposible entusiasmarnos por las condiciones actuales en las que nos tocó vivir, lo más probable será que jamás saldremos de esa situación. Es necesario creer en uno mismo, en la capacidad de hacer, de transformarse y transformar la realidad que nos rodea. Dejar de un lado toda la negatividad, dejar de un lado todo el escepticismo, dejar de ser incrédulo y ser entusiasta con la vida, con quienes nos rodean y con uno mismo.

¹⁸ Cantín F., (1994), *Psicología para Todos*, México, Ed. Daimon, pags. 101, 105, 107

El entusiasmo es un impulso de todo nuestro ser hacia la meta que nos hemos fijado; es lo que nos permite crear, realizar, es como un fuego que devora cualquier obstáculo que se interpone en nuestro camino. Todos tenemos una misión en este mundo, tenemos que desempeñar un papel importante, somos responsables de la sociedad en que vivimos, hemos de hacer algo grande de nuestra vida.

Este es un punto de gran importancia, en este camino que estamos recorriendo. Debemos comprender que si nos orientamos hacia las cosas buenas, lograremos llegar a ellas y que nosotros, sólo nosotros somos los únicos que podemos determinar y decidir sobre nuestro propio destino. Debemos convencernos de que si no es posible dominar tener el control de los acontecimientos, podemos sin embargo controlar sus consecuencias sobre nosotros.

La coherencia

“Coherencia y solidaridad son direcciones y aspiraciones de conductas a lograr, individual y comunitariamente, entonces el desarrollo humano en todos sus niveles es

posible de alcanzar”. Miguel Córdova

Es el valor que nos hace ser personas de una pieza, actuando siempre de acuerdo a nuestros principios.

Coherencia es la correcta conducta que debemos mantener en todo momento, basada en los principios familiares, sociales y religiosos aprendidos a lo largo de nuestra vida.

Con este valor somos capaces de cumplir con mayor eficacia nuestras obligaciones, pues hace falta ser honesto y responsable; en nuestras relaciones personales es indispensable para ser sinceros, confiables y ejercer un liderazgo positivo; para nuestra persona, es un medio que fortalece el carácter y desarrolla la prudencia, con un comportamiento verdaderamente auténtico. En primera instancia, el problema de vivir este valor es que somos muy susceptibles a la influencia de las personas y lugares a los que asistimos; por temor callamos, evitamos contradecir la opinión equivocada, o definitivamente hacemos lo posible por comportarnos según el ambiente para no quedar mal ante nadie. No es posible formar nuestro criterio y carácter, si somos incapaces de defender los principios que rigen nuestra vida. Lo mejor es mantenerse firme, aún a costa del cargo, opinión o amistad que aparentemente está en juego. No se trata aquí de discutir sobre el motivo del diálogo, sino de la actitud, de la pasividad con que enfrentamos los temas álgidos, los importantes y los superfluos. ¿De cuántas cosas nos avergonzamos sabiendo que son correctas?

Lo mismo sucede con los compañeros de la universidad y sus “aventuras” a veces riesgosas; al disimular ante los negocios poco transparentes que se dan en una empresa; ante la infidelidad de nuestras amistades hacia su pareja. Debemos ser valientes para superar el temor a ser señalados como extraños, anticuados o retrógradas, porque un carácter débil inspira poco respeto y jamás lograremos demostrar la importancia de vivir de acuerdo a unos principios y valores

Podemos suponer que actuando en base a nuestras propias convicciones basta para ser coherentes, pero existe el riesgo de adoptar una actitud traducida en un “soy como soy y así pienso”. Efectivamente, la coherencia exige esa firmeza y postura, pero se necesita un criterio bien formado para no caer en la obstinación.

Todo indica que en algunos momentos exigimos coherencia en los demás: recibir un justo salario, colaboración por parte de los compañeros de trabajo, que nos procuren atenciones en casa, la lealtad y ayuda de los amigos. Pero esto debe llevarnos a reflexionar si trabajamos con intensidad y en equipo, si correspondemos con creces a los cuidados que recibimos en casa, si somos leales y verdaderos amigos de nuestros amigos.

Siempre debemos estar conscientes que la coherencia hasta cierto punto es flexible. Por una parte es aprender a callar y ceder en las cosas sin importancia; pero en circunstancias en las que el prestigio y la seguridad de las personas, la unidad familiar o la estabilidad social están en juego, se tiene la obligación de enfrentar la situación para evitar un daño a los derechos de los demás. Este es el motivo por el cual, el ejercicio de la prudencia es determinante, para saber actuar acertadamente en cualquier circunstancia.

La experiencia demuestra que vivimos con mayor tranquilidad y nuestras decisiones son más firmes, al comportarnos de manera única; que a la larga, todos aquellos que alguna vez se burlaron de nuestros principios, terminan por reconocer y apreciar la integridad de nuestra persona. Por este motivo, la unidad de vida aumenta nuestro prestigio personal, profesional y moral, lo cual garantiza incondicionalmente la estima, el respeto y la confianza de los demás.¹⁹

UNIDAD III VALORES HUMANOS

¿Qué son los Valores?

“¿Qué son los hombres desposeídos de los valores? Caminantes fatigados sin rumbo dando vueltas y más vueltas en el círculo vicioso, barcos al garete” Emma Godoy

Aún cuando el tema de los valores es considerado relativamente reciente en filosofía, los valores están presentes desde los inicios de la humanidad. Para el ser humano siempre han existido cosas valiosas: el bien, la verdad, la belleza, la felicidad, la virtud. Sin embargo, el criterio para darles valor ha variado a través de los tiempos.

Se puede valorar de acuerdo con criterios estéticos, esquemas sociales, costumbres, principios éticos o, en otros términos, por el costo, la utilidad, el bienestar, el placer y el prestigio. Los valores son producto de cambios y transformaciones a lo largo de la historia. Surgen con un especial significado y cambian o desaparecen en las distintas épocas. Por ejemplo, la virtud y la felicidad son valores; pero no podríamos enseñar a las personas del mundo actual a ser virtuosas según la concepción que tuvieron los griegos de la antigüedad.

¹⁹ www.encuentra.com

Es precisamente el significado social que se atribuye a los valores uno de los factores que influye para diferenciar los valores tradicionales, aquellos que guiaron a la sociedad en el pasado, generalmente referidos a costumbres culturales o principios religiosos, y los valores modernos, los que comparten las personas de la sociedad actual

¿Qué se entiende por valor? “Es la cualidad por la que un ser, una cosa o un hecho despierta mayor o menor aprecio, admiración o estima. En sentido humanista: lo que hace que un hombre sea tal. El valor se refiere a una excelencia o a una perfección. En sentido socioeducativo: son considerados pautas que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social”²⁰

Clasificación de los valores

No existe una ordenación deseable o clasificación única de los valores; las jerarquías valorativas son cambiantes, fluctúan de acuerdo a las variaciones del contexto. Múltiples han sido las tablas de valores propuestas. Lo importante a resaltar es que la mayoría de las clasificaciones propuestas incluye la categoría de *valores éticos* y *valores morales*.

Tipos de valores:

Se le da valor a una persona, a un objeto o a un hecho a partir de las siguientes concepciones:

Monetario: ¿cuánto vale?, se le asigna un valor material, en función del dinero.

Estético: por la apariencia física (belleza, fealdad, suave, áspero, etc.)

Utilitario: ¿para qué me sirve?, en función del provecho que podemos obtener.

Cualidades o talentos: ¡que inteligente!, ¡canta precioso!, ¡es muy alegre!, ¡es un gran pintor!, ¡ayuda a todo el mundo!, valoramos por aquello que admiramos.

Afectos o relaciones interpersonales. Aquí influye al momento de valorar los que sentimos, no es lo mismo valorar a una persona que apenas conocemos, que a un hermano, o amigo al que queremos mucho, existen sentimientos de por medio.

Definición de valores éticos y morales

Son principios con respecto a los cuales las personas sienten un fuerte compromiso de conciencia y los emplean para juzgar lo adecuado de las conductas propias o ajenas. Debemos de cultivar estos valores para lograr la excelencia. El mundo de los valores éticos o morales es el deber ser. La norma moral nos rige en nuestra conducta, determina nuestro deber ser. Por ejemplo: "La ética profesional es comportarse de manera responsable en la profesión, es el deber ser del profesionista".

²⁰ Escobar Gustavo, (2000), *Ética*, México, 4ta. Edición, McGrawHill

Son los principios éticos universales los que moralmente deben regir nuestra vida personal, profesional y organizacional si deseamos cumplir verdaderamente con nuestra misión, con lo que debe ser.

Escala de valores

Es una concepción interna e individual de lo bueno y lo malo, aunque existe una escala de valores universal, cada persona establece sus propios parámetros en función a su cultura y formación moral y espiritual. Una de las cosas más delicadas en la vida de un ser humano es romper o perturbar su propia escala de valores, porque esto le originará estados de conflicto, angustia, descontrol, inconformidad y finalmente un importante desequilibrio emocional y orgánico. Por lo tanto, es determinante que toda persona identifique, entienda y respete fielmente su propia escala de valores como base para mantener una autocrítica sana y poder alcanzar sus metas y objetivos con éxito. El objetivo es poder identificar los valores que se deben realizar para lograr el propósito personal, los valores que deben de guiar elecciones, decisiones y relaciones importantes en el próximo capítulo de nuestra vida.

¿Cómo identificar los valores propios?²¹

Una manera de identificar si algo es auténticamente un valor nuestro, consiste en responder las siguientes preguntas:

- ¿En qué creo?
- ¿Estoy seguro de que realmente creo en esto?
- ¿Estoy lo suficientemente seguro de lo que creo como para comentárselo a mis amigos, como para luchar por ello?
- ¿Adquirí este valor bajo una presión ajena a mí, o por gusto mío?

Una forma de averiguar lo que valoramos, es vernos obligados a decidir entre ciertas cosas y seleccionar lo que consideremos más importante.

Prioridad de Valores:²²

Tal vez la dificultad principal, es, que por lo general la prioridad de valores en Occidente está ordenada en forma totalmente diferente a cómo debería ser; hoy en día el orden de importancia de éstos tiende a ser el siguiente:

1. *Tener* o poseer
2. *Hacer* o trabajar para lograr *Tener* o poseer más.
3. *Ser* como sea necesario para lograr *Hacer* lo que sea necesario y así *Tener* más.

Necesitamos un cambio interno, un cambio de filosofía, una verdadera y completa transformación en nuestro interior. Entender que tenemos que trabajar arduamente para llegar a ser en esencia como queremos *Ser*, aceptar que somos entes pensantes, espíritus, seres semejantes a Dios, que disfrutamos de este cuerpo de manera transitoria para pulirnos y perfeccionarnos en el *Ser*, y no para atesorar más y más riquezas. Ser concientes de que tal vez nunca tendremos de nuevo la oportunidad de rehacer

²¹ Antología *Navegando hacia la excelencia*, 1996, México. Talleres Gráficos del Colegio de Bachilleres de Sinaloa, p. 108

²² Domit, Michel, (1997), *Ser, Hacer y Tener*, México, Diana, pags. 47,54,55,56,57

las cosas que en realidad debimos hacer, en vez de habernos distraído con la ambición de poseer.

Tal vez, el primer paso consista en renunciar a la actual jerarquía de valores. En cuánto lo hayamos logrado, sin duda habremos recorrido gran parte del camino.

Alteremos entonces nuestro programa sustituyendo el orden prioritario:

1. *Tener*
2. *Hacer*
3. *Ser*

Por el siguiente:

1. *Ser*
2. *Hacer*
3. *Tener*

Concebimos los términos de la siguiente manera:

1. El *Ser*, Como nuestra esencia, energía, alma, espíritu, con facultades como memoria, conciencia, self, pensamiento, etc.; en una palabra, como todo lo que nos podemos llevar al morir.
2. El *Hacer*. Como la actividad, la labor o el trabajo esenciales para poder hacer nuestro trabajo y lograr así la plenitud de nuestro *Ser*.
3. El *Tener*. Como la posesión de todo lo necesario para poder hacer nuestro trabajo y lograr así la plenitud de nuestro *Ser*.

¿Qué es la libertad?

“Yo soy libre solamente en la medida en que reconozco la humanidad y respetola libertad de todos los hombres que me rodean”.

Mijail Aleksandrovich Bakunin

¿Qué es la libertad? la respuesta más espontánea será “hacer lo que uno quiera”, sin embargo basta reflexionar un poco para comprender que eso resulta imposible. Si bien el ser humano no puede actuar como se le ocurra, tampoco está obligado a comportarse de una sola manera. La libertad es una capacidad propia del hombre. Los animales no pueden elegir, ellos están programados por la naturaleza, un perro solo puede ser un perro, en cambio una persona tiene la posibilidad de ser médico, ingeniero, secretaria, técnico especializado, maestra, etcétera.

El individuo es libre de elegir la manera de responder a los estímulos del medio en el que vive.

La libertad de querer alcanzar algo, no tiene asegurado que se alcance lo que se desea. Muchas situaciones dependen de la voluntad de cada persona, pero esto no siempre es así, precisamente porque existen muchas otras voluntades que constituirían un freno de la libertad individual.

Otro límite de la libertad es el hecho de que los seres humanos se insertan en una sociedad que cuenta con una cultura. La cultura condiciona, en parte, el pensamiento, las formas de comportamiento y las maneras de considerar la vida.

Es evidente que desde la cuna a cada persona se le inculcan principios, valores y creencias, algunos de los cuales limitan su libertad, pero a

su vez esos elementos constituyen también el soporte necesario para construir la propia identidad.

Los obstáculos a la libertad²³

- **La ignorancia:** consiste en la ausencia de conocimientos. Es un obstáculo a la libertad porque para elegir algo es preciso conocerlo, hay que abrir horizontes, buscar nuevas posibilidades. Muchos fracasos en las carreras profesionales se deben a una elección incorrecta. Igualmente el matrimonio al vapor, sin previo conocimiento de los novios, no presta ninguna garantía en la calidad de la elección.
- **El miedo:** consiste en una perturbación emocional producida por la amenaza de un peligro inminente. Sea que se conozca o no el objeto amenazante, es un obstáculo que disminuye o anula la libertad humana. (angustia y ansiedad).
- **La cólera y otras pasiones:** ira, enojo o coraje, producen una fuerte limitación en nuestra capacidad de elegir libremente. En general las emociones como el odio, la tristeza, la alegría, los celos, la envidia son respuestas orgánicas. La emoción llevada a grados extremos recibe el nombre de pasión. Las pasiones arrastran por completo al ser humano, que pierde todo control de sí mismo y realiza actos de los que fácilmente se arrepiente unos momentos después.
- **La violencia:** es una fuerza externa, física o psíquica, ante la cual es difícil o imposible resistirse. La violencia puede debilitar la libertad del sujeto hasta el grado de suprimir toda responsabilidad en lo que se refiere a la conducta realizada en esos momentos. Con suficiente preparación y precaución es posible disminuir y hasta anular la fuerza de la violencia. En lo que se refiere a la violencia psíquica en función de las amenazas veladas, el sujeto ve disminuida su capacidad de decisión.
- **Los desajustes psíquicos:** debilitan la libertad debido a que la persona se siente atada a ciertos patrones de conducta, y a ciertos mecanismos de defensa.

II.26 Las libertades fundamentales del hombre²⁴

En la *Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano* (ONU), se reconoce la libertad como uno de los derechos naturales e imprescriptibles del hombre. El artículo 4to. la define como *“la posibilidad de hacer todo aquello que no daña a los demás”*, el límite de la libertad de cada quien, es el derecho de los otros. Para que cada persona pueda disfrutar de su libertad, es preciso que respete la de los demás.

Es importante considerar que un ser humano no puede tener una verdadera libertad sin antes valorarse internamente, ya que sólo será capaz de respetar a los demás en la medida de que se respete a sí mismo. Hacer buen uso de la libertad exige elegir pensamientos, sentimientos y acciones que le permitan construir un mejor futuro.

²³ Escobar, G. (2000). *Ética*, México, cuarta edición, Ed. McGrawHill, p.

²⁴ Maggi, Rolando, (2003), *Desarrollo Humano y Calidad; Valores y Actitudes*, México, Limusa, pags. 113-114

Cada individuo es arquitecto de su propio destino. La vida de toda persona es única e irrepetible y cada decisión que toma la va formando y dándole un cauce. Por eso es necesario poner mucho cuidado en decidir aquello que sea mejor para garantizar una vida satisfactoria.

UNIDAD IV SUPERACIÓN PERSONAL

¿Qué es la superación personal?

"No améis lo que sois, sino aquello en lo que os convertiréis". Miguel de Cervantes

Nuestra vida esta llena de oportunidades, saber aprovecharlas y obtener los frutos deseados constituye el centro de nuestras aspiraciones. Actualmente se habla de excelencia personal y el éxito al alcance de la mano, sin embargo, muchas de estas fórmulas se enfocan a la solución de problemas y al logro de una posición económica preponderante, quedando cortas en lo que a la superación personal se refiere, la verdadera superación no tiene cantidad sino calidad. "La superación es el valor que motiva a la persona a perfeccionarse a sí misma, en lo humano, espiritual, profesional y económico, venciendo los obstáculos y dificultades que se presenten, desarrollando la capacidad de hacer mayores esfuerzos para lograr cada objetivo que se proponga. Si la superación es un deseo innato de los seres humanos ¿por qué en ocasiones nos detenemos? El principal obstáculo es nuestra persona, con temores encubiertos de excusas, con la vana esperanza de una oportunidad "de oro" o el momento adecuado para cambiar de vida; en el peor de los casos, la pereza y el pesimismo propios del conformista. La superación no llega con el tiempo, el simple deseo o con la automotivación, requiere acciones inmediatas, planeación, esfuerzo y trabajo continuo"

Superarnos no es ponernos a pensar o hablar, es hacer, es actuar en base a estrategias con el poder de una visión, misión, valores, metas y con pasión, poniendo todos nuestros sentidos y una voluntad férrea que no vacila ni tiene dudas, sino que actúa y es firme. Superarse es actuar y satisfacer nuestra misión para llegar a las metas, pensar sólo es un paso previo y hablar es lo menos indicado, lo único importante es actuar. (Cruz: 1994).

☯ El hombre es un ser inacabado, de él depende mejorar, estancarse o retroceder.

☯ Superación es: mejorar, desarrollarnuestras ~~defectos~~ y potencialidades y corregir nuestros defectos.

☯ La superación personal no es una competencia, va de ~~adentro~~ hacia fuera.

☯ La superación es continua y sin limites.

☯ Es ser cada año mejor persona, mejor amigo, mejor hijo. En ~~la~~ palabra, es buscar continuamente ser un hombre mejor.

Aspectos de la superación personal:

La personalidad del hombre está compuesta por diferentes aspectos, físico, estético, afectivo, intelectual, creativo, social, moral y espiritual.

Aún cuando podemos desglosar la personalidad en varios y diferentes aspectos, la superación busca mejorar cada uno de ellos en forma balanceada. O sea, una superación armónica de todos los aspectos que mencionamos. Solo así podemos alcanzar un equilibrio y sentirnos emocionalmente a gusto.

Vamos a analizar cada uno de ellos:

Aspecto físico: mejorando nuestra salud por medio de una alimentación balanceada, ejercicio constante e higiene. Mejorando nuestro arreglo personal, vistiendo de manera agradable y pulcra, poniendo esmero y cuidado en nuestra apariencia.

Aspecto afectivo: una de nuestras mayores riquezas como personas es nuestra capacidad afectiva. Debemos aprender a dirigir nuestras emociones y sentimientos, para que toda esa fuerza, sea canalizada positivamente; por ejemplo, que mi humor no rija mi conducta, que no juzgue los actos de los demás por las simpatías o atracción que sienta por ellos, que la crítica o la falta de reconocimiento o alabanza no me hagan desistir de mis esfuerzos.

Aspecto intelectual: desarrollando mi inteligencia, aprendiendo a observar detenidamente todo lo que me rodea, reflexionando y ejercitando mi capacidad de juicio. Enriqueciéndola leyendo cosas útiles y positivas, buscando nuevos horizontes, atreviéndome a ser creativo

IV. 32 Aspecto Social: tener ambiciones legítimas, que no sean dañinas a los demás. Ser miembro consciente y responsable de la comunidad, aportando todo aquello que sea de utilidad al bien común, desarrollando al máximo todos los roles que me tocan asumir como hijo, estudiante, esposo, padre, madre, profesionista, vecino, etc.

Aspecto creativo: hacer un uso racional y equilibrado de los bienes económicos sin importar la cantidad que se tenga. No caer en el consumismo desenfrenado de tener por tener, pensando en que esto nos va a dar felicidad. La felicidad depende no de lo que nos sucede o tenemos, sino de nuestra actitud frente a ello. Por eso es que vemos gente que, teniendo todo para ser feliz, es amargada y a personas con muchos problemas que son verdaderos propagadores de alegría. Comprar y tener lo que verdaderamente necesitamos o disfrutamos.

Aspecto estético: en tres sentidos:

1.- en mi persona, mi imagen hace que yo me acepte y me estime. Si no me gusta, no me acepto. No tiene que ver con la belleza de los rasgos. Muchas veces pensamos que cierta persona es guapa y quizás no lo es, pero proyecta autoaceptación.

2.- en el medio ambiente que me rodea, en la casa, la oficina, la escuela que esté siempre ordenada y limpia, con algún detalle. El desorden externo entra dentro de nosotros y nos tensa. Los medios físicos repercuten en una mayor estabilidad emocional. Los recursos económicos no tienen nada que ver con este aspecto. Puedo tener una casa enorme y muy descuidada o una pequeña en donde todo esté en orden, con detalles bonitos.

3.- valorando la belleza de la naturaleza, nos hacemos más sensibles y gozamos más todo lo que nos rodea. Si quiero a la naturaleza, la cuidaré mejor y por lo tanto ayudaré a que el equilibrio ecológico se conserve. La gente que sabe disfrutar de la naturaleza, siempre tiene algo que la hace feliz a pesar de tener problemas o crisis. No necesita de diversiones

sofisticadas: admirar un árbol o un atardecer o salir al campo, la llena de felicidad.

Aspecto moral: haciendo uso de la verdadera libertad que es no hacer lo que me da la gana, si no, hacer lo que debo basándome en el recto juicio de la inteligencia y de las metas que me he propuesto.

Aspecto espiritual: haciendo crecer ese anhelo inherente en todo hombre; la búsqueda de los valores esenciales a la naturaleza humana, el amor, la igualdad, etc., siendo congruentes con sus creencias y dando a su vida un sentido de trascendencia.

UNIDAD V. Autorrealización

¿Qué es la autorrealización?²⁵

“El yo no es algo que es, sino algo que será, es una tarea” Kierkegaard

Abraham H. Maslow defiende que en cada ser humano actúan dos sistemas de fuerzas en su interior: el primero, que se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas, temeroso de la novedad y del riesgo y que se inclina por el retroceso y la fijación en el pasado, maximiza los peligros y minimiza los atractivos. El segundo impulsa al sujeto hacia el desarrollo, hacia el futuro, viviendo con plenitud el presente, orientado al funcionamiento pleno de sus capacidades, hacia la totalidad y unidad del yo, la autonomía y la confianza en las propias posibilidades. Maximiza los atractivos y minimiza los peligros. Es este segundo sistema que impulsa el desarrollo el que activa los diversos procesos que conducen a la persona a la autorrealización definitiva que ocupa todo el período de nuestra vida.

Como bien dijo Kierkegaard “el yo no es algo que es, sino algo que será. Es una tarea”. La autorrealización es, pues, el más ambicioso programa de desarrollo personal del ser humano.

A medida que aumenta la seguridad y quedan satisfechas las necesidades básicas de alimento, amor, respeto, aprobación, autoestima, etcétera, se va poniendo en marcha el segundo sistema de fuerzas que activa el desarrollo, la salud psíquica y la autorrealización.

La persona autorrealizada motivada por necesidades del desarrollo. La autorrealización no es un estado perfecto, irreal, supremo, acabado y sobrehumano, cuyo logro supone trascender los problemas de cada día que nos afectan a todos los mortales, sino un proceso dinámico que hace posible el desarrollo de la personalidad de manera gradual y constante hasta adquirir un mínimo de madurez que nos permite cierta habilidad y autoafirmación a la hora de enfrentarnos a los problemas reales, soportar y superar frustraciones, asumir las propias deficiencias y vivir en un equilibrio y paz relativa con nosotros mismos. Quien únicamente está motivado por necesidades básicas de seguridad sólo disfruta en circunstancias muy especiales de triunfos, aciertos, suerte, éxitos y experiencias únicas. Pero la persona autorrealizada, motivada

²⁵ Notas de la materia *Valores y Necesidades*, impartida por Miguel A. Barrios, Enero del 2002.

por necesidades del desarrollo, tiene la curiosa habilidad de «transformar las actividades-medio en experiencias finales», como afirma de nuevo Maslow, es decir, que el caminar se convierte en un disfrute no menos intenso que la consecución de la meta deseada.

Retrato de la persona autorrealizada, madura y feliz²⁶:

- 1) Es autosuficiente, se siente entusiasmada consigo misma y no le preocupa el rechazo de los demás.
- 2) No teme a lo desconocido, admite los cambios de buen grado y saca el máximo provecho a los fracasos, que sabe capitalizar para lograr mayores éxitos.
- 3) Encuentra un sentido, un por qué a su existencia, guiándose de los propios sentimientos y criterio interior. Es él mismo quien a cada instante elige ser lo que es y hacer lo que hace.
- 4) No pierde el tiempo en lamentaciones inútiles ni culpa a los demás de sus propios fracasos.
- 5) Ha aprendido a pensar en positivo y no permite que las preocupaciones y pensamientos angustiosos inhiban su capacidad de acción, es inmune a los celos y al «qué dirán». Se alegra del éxito de los demás y rechaza la competencia y las comparaciones.
- 6) Se mantiene en serenidad y calma tanto exterior como interiormente. Su trato, su compañía, su presencia, transmiten una clara sensación de paz y bienestar.
- 7) Utiliza el pasado sólo en la medida en que le puede servir para vivir con más plenitud y felicidad el presente y piensa en el futuro como próximos momentos presentes que vivirá y disfrutará plenamente cuando lleguen.
- 8) Cuida su cuerpo y se esfuerza por mantenerlo vigoroso, ágil y sano. La salud física favorece la salud mental y psíquica, la alegría y el sentido del humor. Desdramatiza y trata de ver siempre el lado bueno en las situaciones más problemáticas.
- 9) Cree en el ser humano, comprende sus miserias e intenta descubrir en el interior de cada uno sus virtudes ocultas, su riqueza interior más preciada, sus valores. Sabe que por sí mismo no puede acabar con el odio, la violencia, el hambre, la injusticia social y demás plagas que azotan a la humanidad, pero entrega su vida, su tiempo y sus ilusiones con tal calor y dedicación como si en sus manos estuviera el lograrlo.
- 10) Está motivado y alentado por los valores humanos más altos y de rango superior en su constante búsqueda de la verdad, la justicia, la generosidad, la bondad y la belleza.

Conforme se avanza hacia la cima de la autorrealización en el propio proyecto personal que ocupará toda nuestra vida, deseamos más contribuir a la noble tarea de hacer del mundo un lugar más hermoso, cálido y humano para todos; dejan de inquietarnos las necesidades materiales y de seguridad y nos entregamos a satisfacer las necesidades de rango superior a que acabamos de referimos. Educar para la autorrealización, en definitiva, es enseñar a la

²⁶ Villanueva, M. (1995), *Hacia un modelo integral de la personalidad*, México, 3era Reimpresión, Manual Moderno, pags. 214-221

persona que para serlo todo (verdad, bondad, belleza y espiritualidad) tiene que aprender a dejar de buscarlo todo de forma inquietante. Por eso siguen plenamente vigentes las palabras de Epicteto: "Si quieres algo bueno, búscalo en ti mismo"

Calidad de vida

"Hablar de calidad de vida parece ser una tarea sencilla, pero es una construcción compleja, dado su contenido, no siempre palpable y a veces contradictorio, a la luz de su individualización según diferentes estilos y vitalidades. Como concepto admite múltiples interpretaciones, se circunscribe en contextos sociales en los que se desenvuelve y en el momento concreto de su expresión".

La mayoría de los autores que se han aproximado a su conceptualización, están de acuerdo en que no existe una teoría única que defina y explique el fenómeno, éste pertenece a un universo ideológico y no tiene sentido sino en relación con un sistema de valores. Sin embargo, podemos generalizar que la mejor designación de la calidad de vida, "es la claridad de la vivencia de la vida que tienen los sujetos, que exigen conocer cómo viven y sus condiciones objetivas de existencia en la sociedad".

Se debe entender como las características que califican la vida de cada ser humano, porque no basta con sobrevivir, sino vivir con calidad para lo cual se debe tutelar el derecho de todos los seres a disfrutar de las condiciones óptimas que hagan posible la realización de la existencia. La noción de calidad de vida asumida, tiende a sustituir aquella predominante centrada en la posesión de bienes y en la función de utilidad, por un énfasis en la capacidad de las personas para desarrollar más plenamente sus vidas.

"Mientras en el primer enfoque la calidad de vida depende directamente de la economía y la velocidad del crecimiento, en el segundo *se relaciona más bien con factores culturales, sociales y ambientales que definen un sentido de tradición e identidad en la vida social, sin desconocer las necesidades fundamentales del ser humano*. La realización en cuanto a personas y en cuanto a sociedad tiene que ver con los recursos de libertad, identidad y seguridad que provee un entorno social y ambiental adecuado, de importancia para lograr un equilibrio entre los componentes de crecimiento y los factores que favorecen un desarrollo más amplio de las capacidades humanas. Esto se refiere al hecho de involucrar más activamente a los ciudadanos en la definición de sus propias metas y caminos para alcanzar el bienestar y a desarrollar las capacidades que están relacionadas estrechamente con lo colectivo".

Los indicadores de calidad de vida, como lo señalan algunos autores, configuran cuatro grandes ámbitos de interés, a saber: El primer bloque incluye aspectos que se consideran decisivos para el bienestar general del ser humano: salud, educación, trabajo, alimentación y vivienda. Otro bloque está relacionado con la contribución que tiene el medio, la calidad ambiental, y que viene representada por la calidad del ambiente atmosférico, el ruido, condiciones de trabajo. Un tercer bloque de naturaleza psicosocial esta vinculado al ámbito interactivo del sujeto: relaciones familiares, relaciones interpersonales, ocio, tiempo libre. Y por último, uno que hace referencia a

cuestiones de cierto orden socio político tales como la participación social, la seguridad personal y jurídica, desarrollo social.

No existe un listado concreto de los componentes de la calidad de vida. Sin embargo, se puede afirmar que la misma es un concepto combinado, es decir que la calidad de vida es una suma, una encadenamiento de hechos y efectos que tienen como resultado que nos sintamos felices y satisfechos acerca del desempeño de nuestra vida. La enumeración de estos hechos es individual para cada persona. Esto quiere decir que si bien hablamos de la calidad de vida como concepto universal, en la práctica este concepto variará de individuo en individuo.

Podemos definir la calidad de vida como: sinónimo de progreso; de mejoramiento en alguna o algunas de las condiciones de la existencia del hombre; su medición implica aspectos subjetivos y objetivos que deberán relacionarse armónicamente si queremos alcanzar metas realizables, sensatas y viables.

V. 41 Programa de Evolución Personal

Se ubica en cuatro áreas:

1. Yo
2. Familia
3. Trabajo
4. Entidad social y medio ambiente

1. Yo

 **Aprender a poner límites.** Es una actitud en verdad difícil, ya que requiere no solo de la convicción racional y el deseo de hacerlo. Ya que esto obedece a la costumbre de muchos años de sometimiento, por lo tanto debemos entender que nos va a llevar un tiempo de proceso el lograrlo, sin embargo una vez que están claras las ideas y se ha tomado la decisión hay que iniciar la rutina de poner en acción las ideas y no desesperarnos cuando las cosas no salgan como deseamos, deberemos tener paciencia y sin lastimar nuestra autoestima continuar en el propósito. No solo se tiene que poner límites a los demás, es muy importante aplicar esto a uno mismo, y suele ser un tanto más complicado, sin embargo, es quizás la meta más relevante en el proyecto de autorrealización.

 **Lograr ser yo.** En el camino de nuestra propia edificación es determinante entender a fondo que mi vida es mía y que depende de mi la forma en que la viva. Nunca debemos responsabilizar a los demás de nuestros conflictos, si en algún momento alguien nos daña puede obedecer a diferentes causas, pero si vuelve a dañar es absoluta responsabilidad nuestra. Si logro irme descubriendo, conociendo, aceptando y queriendo, habré logrado iniciar una vida de evolución y paz interna. Es un grave error querer ser perfecto y hacer todo a la perfección, dado que el perfeccionismo corresponde a una patología, debo pedirme a mi mismo mi mejor esfuerzo para realizar mi vida cotidiana, sin sentirme mal cuando algo no salga como lo planeé, ya que las cosas suelen estar determinadas por muchos factores al margen de mí. Mantener este equilibrio me permitirá gozar de salud física y mental.

Se recomienda escribir un diario en el que se especifiquen objetivos, metas, actividades y sueños diariamente.

2. La Familia

La familia es el grupo social más importante en la vida de todo ser humano, ya que es ahí donde se encuentran depositados los afectos y se comparten intereses socioeconómicos y morales. El respeto, los límites y el amor son los elementos que tendremos que dominar para lograr una buena armonía familiar. Dentro del concepto de respeto habremos de considerar la individualidad de cada uno así como su propio destino, nunca intentar vivir nuestra vida a través de la vida de los demás, ni querer que nadie viva nuestra vida. Hay muchas cosas que para mi pueden ser muy importantes, buenas, inmediatas, etc. Y para otros todo lo contrario, cada quien tiene sus propios conceptos y el derecho de vivir de acuerdo a ello, aunque yo no lo acepte mis derechos terminan donde empiezan los derechos de los demás y viceversa.

Hay vivencias muy difíciles de aceptar tales como enfermedad, pérdidas, la muerte, el rechazo, el desamor, los vicios, la inmadurez, etc.

Desde luego hay que entender que no somos Dios y muchas de las cosas que vivimos dependen absolutamente de un orden universal y solo aquellas que sean meramente humanas, quizás podamos modificarlas aunque sea un poco. La aceptación de la vida, nos implica una gran necesidad de adaptación y equilibrio para no estancarnos en las miserias del espíritu y poder nutrirnos de las experiencias gratificantes y trascendentes.

Vivir en plenitud el presente nos permite realmente estar vivos.

3. Trabajo

Muchas ocasiones sujetamos nuestro proceso de evolución personal al reconocimiento, consideración y estímulo que consideramos justo nos otorgue la gente con la que laboramos, cuando hay carencia de este genero, nos conduce a tener conductas negativas y menores; si por alguna circunstancia no podemos abandonar el trabajo en donde a nuestro pesar nos encontramos debemos cuidar más que nunca de nuestro interior para no desencadenar regresiones. Bien podemos empezar un programa de búsqueda de trabajo, pero no aceptar un deterioro en nuestro cumplimiento, eficacia, honradez y sobre todo en el equilibrio emocional que no es tan simple alcanzar.

Aplicar reglas de defensa para preservar nuestra evolución:

-  Yo cumplo porque tengo capacidad para hacerlo
-  Yo soy eficiente por mi y para mi, si los demás no lo ~~van~~ entienden o merecen es problema de ellos, pues su estancamiento no será el mío. Recordar siempre que lo que hago es porque tengo capacidad para hacerlo y mis capacidades por mi propia voluntad y decisión están en constante desarrollo y evolución para llegar a ser como yo quiero ser.

4. Entidad Social y Medio Ambiente

La entidad social y medio ambiente, son una parte muy importante de nuestra vida, no podemos ni debemos restarle importancia ya que todo nuestro entorno repercute o altera nuestro interior. Es determinante tomar consciencia de que una actividad política, participación social, nos pertenece y debemos estar activos dentro de todo acontecimiento para poder defender y hacer valer nuestros derechos.

Proyecto de Vida²⁷

¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?-dijo Alicia-. Esto depende en gran parte del sitio al que quieras llegar -dijo el Gato-

No me importa mucho el sitio,-dijo Alicia-. Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes dijo el Gato

Alicia en el País de las Maravillas, Lewis Carroll

Somos arquitectos de nuestro propio destino. Es fundamental saber qué queremos lograr y hacia donde deseamos dirigirnos. Lo esencial es ser capaces de cambiar nuestra actual vida enajenada y lograr que a partir de ahora todo gire alrededor del *Ser*, que a final de cuentas es lo único eterno. No significa nada quiénes o cómo hayamos sido hasta ahora, lo importante es quiénes y cómo queremos *Ser* mañana. Esto depende cien por ciento de nosotros mismos. Nosotros tenemos la responsabilidad de elegir nuestro destino, puesto que se nos ha dado la capacidad de guiar nuestra embarcación como al navegante a quien se pone al timón de un velero. Pero, por desgracia, la gran mayoría de los hombres que pasan por el mundo, permite que el viento los lleve a la deriva al creer que deben vivir de acuerdo con la circunstancias y con lo establecido. Sin embargo hay unos pocos que toman en sus manos los cabos de las velas y se fijan un punto lejano en la distancia al cual deberán llegar después de una larga travesía. Pero, ¿cuáles son las condiciones que determinan el que estemos en un grupo o en el otro? Desde luego son muchas y muy variadas, pero entre otras se encuentran estas tres:

- ☯ Saber lo que queremos
- ☯ Tener un plan para lograrlo, con puntos de verificación y planes de contingencia.
- ☯ Ejecutar con precisión dicho plan.

Quizá nos parezca absurdo pensar que un piloto pueda despegar sin tener un destino preestablecido. Pues mucho más absurdo es que el hombre vaya a la deriva por la vida, sin planear su destino.

- ☯ Y tú, ¿despegaste con tu destino claramente preestablecido?
- ☯ ¿tienes un plan de vuelo?
- ☯ ¿lo que haces todos los días te está llevando hacia tu objetivo?
- ☯ ¿cada cuando verificas si te estás desviando?

Reflexiona con detenimiento sobre estas preguntas:

- ☯ ¿soy como una veleta movida por el viento?
- ☯ ¿uso realmente al viento para impulsarme y llegar adonde yo quiero ir?
- ☯ ¿sé a donde quiero ir?
- ☯ ¿sé lo que quiero?
- ☯ ¿en verdad sé hacia donde voy ahora?
- ☯ ¿sé por qué o para qué vivo?
- ☯ ¿cómo es cada uno de mis días?
- ☯ ¿yo domino las circunstancias o ellas me dominan a mi?
- ☯ ¿mis pertenencias, las poseo como medios para poder hacer mi trabajo, para la realización de mi *Ser*?
- ☯ ¿Todo gira alrededor de mi *Ser*?

²⁷ Domit, Michel, (1997), *Ser, Hacer y Tener*, México, Diana, pags. 59-89

☯ ¿O más bien mi *Ser* se adapta a lo que tengo que hacer para tener o poseer más?

Si lo piensas, te darás cuenta de que quizá hayas pasado muchos años sin tener claro el destino de tu vida. Por lo regular la gente se toma el tiempo necesario para planear los objetivos de una empresa, de su trabajo, de sus pasatiempos, pero paradójicamente en raras ocasiones dedica un tiempo a planear los objetivos de su propia vida, a definir quién y cómo quiere *Ser*.

Será necesario entonces, que defines con claridad tus prioridades y que apliques cada uno de los puntos anteriores, es decir, tendrás que determinar con precisión qué es lo que quieres lograr en cada principio. *Ser*, *Hacer* y *Tener*, y trazar para lograrlo, un plan con puntos de verificación.

Para elaborar tu plan de vida, te recomiendo iniciar fijando claramente tus objetivos a largo, mediano y corto plazo, en cada una de las áreas, en el *Ser*, en el *Hacer* o en el *Tener*.

☯ Un ejemplo del *Ser* puede ser nuestros sentimientos, nuestras acciones, etc.

☯ Un ejemplo del *Hacer*, sería estudiar, trabajar, practicar algún deporte o actividad artística.

☯ Como ejemplo del tener podemos citar nuestra casa, nuestras pertenencias materiales.

Deseo, creencia y expectación.

Es importante que en primer lugar seamos capaces de crear nuestros objetivos y en segundo lugar, hagamos que éstos se conviertan en realidad, ya que Dios nos dio la capacidad para materializar nuestras ideas y deseos.

El doctor José Silva, creador del Método Silva, propone una técnica como parte de su curso de meditación dinámica creativa, para que se materialicen los deseos; afirma que para que eso ocurra tienen que existir el deseo, la creencia y la expectación.

Deseo: a diferencia de simplemente querer algo, el deseo implica emoción y muchas ganas de conseguirlo. El deseo es la fuerza que mueve o impulsa.

Creencia: creer que el deseo puede obtenerse, que es factible. Es la fuerza que nos mantiene, como la constancia.

Expectación: estar ya esperando que se realice el deseo con la certeza absoluta de que pronto será realidad. Es la fuerza que atrae, pues nos hace estar atentos a cualquier información relacionada con el deseo.

Te sugiero tomar en cuenta estos tres puntos a la hora de fijar tus objetivos. Realmente considero que son indispensables para su logro.

Una vez que te hayas planteado los objetivos, diseña un proyecto en el cual anotes todo lo necesario para que puedas lograr seguir y obtener lo que te has propuesto

Para dar seguimiento a tu plan, es importante trabajar con una especie de formato de resoluciones (planeación y control de actividades)

Si lo consideras conveniente, coloca en algún lugar visible la fotografía de un objeto relacionado con tu ideal o meta; para que te sirva como punto de referencia.

Se constante y tenaz en la ejecución de tus planes y asegúrate de que cada uno de tus días te esté llevando directa y rápidamente a obtener lo que deseas.

Objetivo

Los objetivos son los pasos que necesitamos dar para alcanzar nuestra meta. Los objetivos, a diferencia de las metas, son mucho más concretos, cuántas veces no nos pasó cuando éramos más chicos que nos proponíamos en año nuevo o en alguna ocasión especial el ser “buenos” a partir del día siguiente. ¿y qué sucedía con tan buenas intenciones? Nada. Pasaba una semana y estábamos exactamente igual. ¿Qué nos ocurría? Que aún cuando teníamos bastante clara nuestra meta, nunca concretamos los pasos a seguir, ¡concretar! Sólo los objetivos concretos a corto plazo, me permitirán a lo largo del tiempo alcanzar mis metas.

Meta

Tenemos que definir nuestras metas. ¿A dónde queremos llegar?, ¿Cuál es nuestro sueño en la vida?

Una buena forma de fijar nuestras metas es imaginando como nos gustaría ser dentro de 20 años, ¿quisieras tener una familia? ¿Ser padre o madre, esposo o esposa? ¿Quisieras tener un buen trabajo en el que te sintieras satisfecho y que te permita ofrecer un buen nivel de vida a tu familia? ¿Quisieras e algún modo estar contribuyendo al engrandecimiento de nuestro país?

Todo esto, o lo que tu decidas, son tus metas a largo plazo. Como verás, son bastantes generales aún, pero entre más claras las tengas, más fácil será elegir el camino. Recuerda que las metas son nuestro motor; es la convicción y el deseo de alcanzarlas lo que nos impulsa por el camino y nos da la fuerza necesaria para continuar a pesar de los obstáculos.

UNIDAD IV. Recursos para mantener armonía y equilibrio personal.

“Ser conscientes de nuestras necesidades es el primer paso para gozar de una mayor calidad de vida, crear armonía y equilibrio en nuestro cuerpo, mente, emociones y espíritu”. Montse Bradford

Definición de Recurso, Armonía y Equilibrio

Recurso: Procedimiento o medio del que se dispone para satisfacer una necesidad, llevar a cabo una tarea o conseguir algo²⁸.

Armonía: Conveniente proporción y correspondencia de unas cosas con otras²⁹.

Equilibrio: Ecuanimidad, sensatez en los actos y juicios³⁰.

Diferencia entre problema y conflicto³¹

 **Problema** es todo aquello que se nos plantea por resolver para lograr nuestra subsistencia, (alimento, vestido, etc).

²⁸<http://diccionarios.elmundo.es/>

²⁹ Diccionario Larousse, México, Ed. Larousse Latinoamericana, p.37

³⁰ Ibidem, p.230

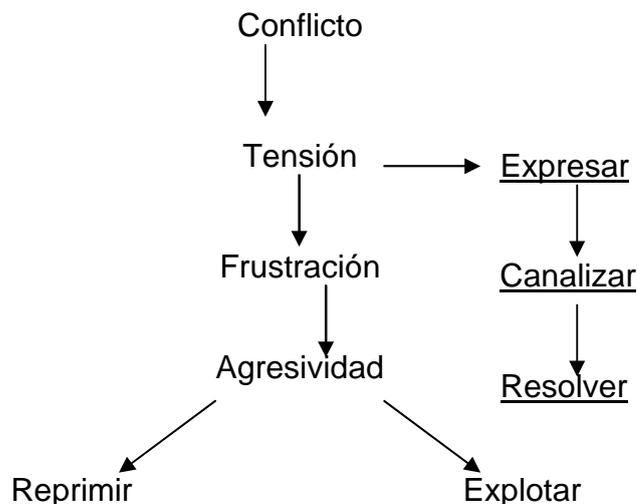
³¹ Curso *Desarrollo del Potencial Humano*, Doctora Yemi Franco, Culiacán, Sinaloa, 25 de junio del 2004

☯ **Conflicto** es cuando por alguna razón nos sentimos impotentes o incapaces para resolver los problemas.

Los conflictos se pueden desprender de diferentes causas: conductas aprendidas, accidentes naturales, problemas circunstanciales, enfermedad, etc. No debemos tirarnos a la depresión, confusión o apatía, si es necesario, buscar ayuda profesional para salir adelante. El conflicto vivido por tiempo prolongado nos conduce al desequilibrio emocional, a la desintegración de la personalidad y en consecuencia al fracaso.

La solución del conflicto se da de acuerdo al origen buscando diferentes alternativas y ejecutando la más lógica e inmediata.

Proceso de Manejo de Conflictos:



Tipos de Conflictos:

- ☯ De intereses
- ☯ De opiniones y valores
- ☯ De caracteres
- ☯ Familiares
- ☯ Amorosos
- ☯ Morales
- ☯ Religiosos
- ☯ laborales

Podemos encontrar las soluciones a los diferentes tipos de conflictos en los siguientes recursos, comprendiéndolos, incorporándolos a nuestra vida y aplicándolos.

- ☯ Actitud mental positiva.
- ☯ Creatividad
- ☯ Calidad personal
- ☯ Comunicación
- ☯ Asertividad
- ☯ Proactividad

Actitud mental positiva³²

"Lo más importante es que cada día tenemos que escoger cuál va a ser la actitud con la cual enfrentaremos ese día. No podemos cambiar nuestro pasado, no podemos cambiar el hecho de que la gente actuará en determinada forma. No podemos cambiar lo inevitable. Lo único que podemos hacer es tocar en la única cuerda que tenemos, y

esta cuerda es la actitud" Charles Swindoll.

- **Actitud:** predisposición, tendencia o disposición adquirida, relativamente estable, de conducta.
- **Mental:** hace referencia a la mente. Hablamos sobre los diferentes tipos de pensamiento que pueden encontrarse en nuestra mente y cómo estos van generando un estado emocional de acuerdo a lo que mantengamos en la mente.
- **Positiva:** concepto que se refiere a lo moralmente bueno y benéfico, según los cánones de una sociedad o cultura determinada.

Estos tres conceptos forman una técnica de autosuperación personal formidable: **la actitud mental positiva**. Siempre estamos viviendo dentro de las Leyes y Principios Universales. Por lo tanto, si nos proponemos mantener en nuestra mente pensamientos positivos, sintonizaremos con todo lo positivo que esté a nuestro alrededor. Esto nos ayuda a hacer más llevadera nuestra existencia. No importa si lo que estamos enfrentando es negativo o triste o de mucho esfuerzo. Lo que importa es que si nuestra actitud es positiva al enfrentar cualquier evento, éste será más fácil de sobrellevar. Se hace "cuesta arriba" cuando a la dificultad con la que nos enfrentamos, nosotros le agregamos una actitud negativa, de pesimismo. Es importante mantener constantemente en nuestra mente pensamientos positivos. Visualizarnos como personas positivas, alegres, dinámicas, durante unos segundos, varias veces en el día, nos ayuda a grabar en nuestro fondo mental una autoimagen positiva. La Actitud Mental Positiva, nos permite finalmente acercarnos a la felicidad, al estar en mayor armonía con el medio ambiente que nos rodea y de las personas que están en ese entorno. Cada vez que se genera un pensamiento positivo, éste, con su vibración más sutil y fina, penetra y destruye las formas de pensamiento más grotescas generadas por pensamientos negativos.

Síntomas de la actitud mental negativa³³

1. la afición a divulgar malas noticias.
2. la manía del comadreo.
3. la inclinación a lo morboso, lo perverso, lo sensacionalista.
4. la necesidad enfermiza de buscar siempre el lado negativo de las cosas.
5. el pesimismo, la curiosidad por las debilidades ajenas, la inquietud, la tendencia a dramatizar.

¿Cómo desarrollar una actitud mental positiva?

Napoleón Hill, en su libro, los 17 Principios del éxito³⁴, menciona los siguientes consejos prácticos para conseguir una actitud mental positiva.

³² Cruz, Camilo, (1994), *Actitud Mental Positiva*, USA, Ed. Taller del Éxito, p. 22 ³³ Cantín

F., (1994), *Psicología para Todos*, México, Ed. Daimon, pags. 59-61 ³⁴ Matthew Sartwell,

(1997) *Las llaves del Éxito de Napoleón Hill*, España, Edaf

1.- Reconoce que tu actitud mental es lo único sobre lo que tú y sólo tú tienes control total, nadie más. Elimina de tu mente y de tu corazón, los pensamientos negativos, de ira, miedo, frustración, solo permítete pensamientos de amor, felicidad, éxito, paz, seguridad.

2.- Entiende que toda derrota, adversidad, haya sido provocada o no por nosotros mismos, contiene la semilla de un beneficio equivalente. No te desanimes ante la adversidad y entiende que algo positivo de ella puedes aprender.

3.- Aprende a cerrar las puertas de tu mente a todos los fracasos del pasado. Despeja la mente de cualquier influencia que no sustente una actitud mental positiva. Lo que pasó, ya pasó, es pasado y no lo puedes cambiar, lo que sí puedes hacer ahora, en el presente es trabajar en lograr tus metas.

4.- Descubre, investiga dentro de ti, que es lo que más deseas en la vida, cual es la actividad que más disfrutas hacer y ve tras ello, no te desvíes. Hazlo ya, ahora mismo.

5.- Determina que recursos necesitas para lograr tus metas, y establece un Plan para alcanzarlas.

6.- Hazte el habito de pensar y hablar siempre en positivo, evita las críticas, el prejuizar a las personas, abstente de los chismes, este tipo de práctica, solo daña la actitud de una sola persona, *la tuya*. Si no tienes algo positivo que decir de algo o de alguien, por tu bien, mejor no digas nada. Práctica este consejo en todo momento. Grábatelo a fuego en tu mente y corazón.

7.- Mantén tu mente siempre ocupada. Averigua que es lo que más te gusta hacer, y realízalos, con un esfuerzo de amor, con el alma y corazón. Quizás sea un pasatiempo, perfecto. Solo recuerda que una mente ociosa, se convierte rápidamente en una mente negativa.

8.- Oblígate a comprender que lo que te hiere no es la derrota, sino la actitud que tienes hacia ella. Práctica el arte de buscar la semilla del beneficio equivalente que hay en todas las decepciones a las que te enfrentas.

9.- Rompe con los hábitos negativos. Abstente de los vicios de uno en uno durante un mes hasta que te demuestres quien manda. Si necesitas ayuda de algún consejero o un grupo de apoyo, consíguela. No dejes que el orgullo te domine.

10.- Comprende que nadie puede herirte, encolerizarte sin tu propio y pleno consentimiento. Cierra la puerta de tu mente a cualquiera que desee ejercer una influencia destructiva.

11.- Desecha cualquier deseo ardiente de controlar a los demás. Ahógala antes que te destruya. Canaliza esa energía hacia un mejor control de ti mismo.

12.- Ejercita tu cuerpo, con el propósito de mantenerte en forma. Las enfermedades mentales pueden surgir con facilidad de las físicas, y tu cuerpo y mente deben permanecer en activo para ser positivo.

13.- Fortalece los hábitos de amor, tolerancia, seguridad, paz. Mantén una mente abierta a todas las cosas y todas las personas sin importar su raza y credo. Aprende a que la gente te guste tal como es, en vez de exigir que sea como tu desees.

14.- Confía en que puedes encontrar soluciones adecuadas para todos tus problemas, y acepta el hecho de que las soluciones, tal vez no siempre sean las que tu quieres.

15.- Estudia y aprende de los ejemplos de otros para recordar que se puede superar cualquier desventaja.

16.- Da la bienvenida a una crítica amistosa en vez de reaccionar negativamente. Aprovecha cualquier oportunidad para aprender como te ven lo demás, y empléala para hacer un inventario de ti mismo y buscar cosas que necesites mejorar. No le temas a la crítica. Foméntala.

17. - Vive con un estilo de vida que encaje con tus necesidades físicas y espirituales, y no pierdas tiempo insistiendo en estar a la altura de los demás.

18.- Sé tu mismo en todo momento.

19. - Forma una alianza creativa con otras personas dedicadas a los principios del éxito, del logro. Discute tus progresos y percepciones y obtén el beneficio de un abanico amplio de experiencia. Mantén esas reuniones siempre en un plano positivo.

20. - Disciplina tu mente para que conforme tu destino hacia el objetivo que hayas elegido en tu vida. Haz que tu mente se enfoque, tal como el lente de una cámara, en el objetivo que desees alcanzar. Dedícate a conseguirlo con ahínco y furor, se persistente. Persiste Siempre.

Resiliencia³⁵

“Nuestra mayor gloria no está en no haber caído nunca, sino en levantarnos cada vez

que caemos” Goldsmith

Al reflexionar sobre las cualidades de un pensador positivo, podrás considerar que debe ser decidido, abierto, seguro y eficaz haciendo planes y administrando el tiempo. Una de las cualidades personales esenciales que solemos pasar por alto es la resiliencia: la capacidad para recuperarnos de los contratiempos. Una cosa es estar preparado para superar las decepciones y otra muy distinta experimentar la decepción como una emoción.

La decepción y el desaliento son emociones muy poderosas en potencia, pero eso no significa que tengas que quedarte sentado mientras causan estragos. Del mismo modo que podemos aprender a dominar los celos, la ira o el miedo, también podemos aprender a recuperarnos tras una decepción, un error o una desgracia. Comienza a desarrollar tu resiliencia. Cuando te sobrevenga un contratiempo, pon en práctica estos métodos:

- ☯ Olvídate de los que no puedas controlar y no permitas que el pasado te haga daño.
- ☯ Recurre a experiencias previas. Pregúntate cómo afrontaste problemas en el pasado, ¿qué hiciste entonces?, considera qué te dio resultado; puede que haya llegado el momento de intentarlo de nuevo.
- ☯ Toma una decisión. Prosigue tu camino, ten paciencia; al principio resultará difícil, pero poco a poco todo se volverá más sencillo.
- ☯ Controla tu velocidad. Mucha gente reacciona ante los contratiempos manteniéndose ocupada, evadiéndose con tanta

³⁵ Rando, Caterina, (2003), *Pensamiento Positivo*, México, Coedición, Paidós. pags.130-132

rapidez que no tienen tiempo para pensar en los problemas que les han afectado. Si huyes de este modo y no te haces cargo de tus emociones acabarás agotado y tendrás menos resiliencia para superar los pequeños contratiempos que surgen a diario. Es mejor afrontar los hechos y aceptarlos. Busca el término medio entre la pasividad y la precipitación.

☯ Exprésalo. Cuando sufras un contratiempo, no reprimas tu ~~ctr~~ Haz lo que consideres necesario, llama a un amigo, escribe en un diario, da golpes a un saco de boxeo. Una vez que esté en contacto con tus sentimientos, es comprenderlos y aceptarlos. Cuando llegues a este punto, el dolor comenzará a disminuir poco a poco.

☯ Cuídate. Dedicar tiempo a cuidarse y renovar la energía es ~~rá~~ importante después de un contratiempo que en cualquier otro momento. Masajes, música relajante, haz lo que mejor te siente. Te recuperarás mucho mejor.

C

r *"Todo el mundo posee cierta capacidad creativa, pero la mayoría de la gente no ha aprendido a utilizarla". Alex Osborn.*

e
a
t
i
v
i
d
a
d

“La creatividad es el proceso de traer algo nuevo a la existencia en una secuencia de fases relacionadas estrechamente. Es la capacidad de asociar, combinar y/o reestructurar elementos reales o imaginarios, en un nuevo orden significativo dentro de un contexto cultural determinado, y/o elaborar ideas o productos originales, útiles e innovadores para la sociedad o el individuo”.³⁶

“La creatividad exige la identificación, planteamiento y solución divergente de un problema. Así, es una habilidad del pensamiento para generar respuestas nuevas, originales y valiosas, pero también es un rasgo de la personalidad que en parte es don y en parte adquisición del aprendizaje. Dentro de los factores o capacidades más importantes que podemos identificar en una persona creativa, están los siguientes: originalidad, sensibilidad a los problemas, flexibilidad, evaluación y capacidad de análisis y síntesis. Para la enseñanza creativa importa diseñar actividades que den ocasiones a que afloren las aportaciones originales. No entran pues en el campo del aprendizaje creativo las tareas rutinarias, las que conducen por caminos trillados a respuestas que de antemano se conocen como las únicas posibles. Las actividades creadoras son las que incitan al pensamiento divergente, las que invitan a la expresión y realización personales. Son tareas abiertas que en su multiplicidad de respuestas posibles, estimulan a que cada cual opte por el camino más adecuado a su capacidad, intereses y a las exigencias ambientales”³⁷.

“Se dice comúnmente que la necesidad es la madre de la creatividad, lo cual es muy cierto. Ante los problemas se dispara el motor del pensamiento creativo. Tal vez sea esa otra de las razones por las que en la sociedad posmoderna se detecta poca creatividad en la mayoría de las personas, quizás

³⁶ Marín, R..(1996), *La Creatividad*, España, CEAC. Pags: 44

³⁷ Ibidem, pags.

hay demasiadas necesidades satisfechas, demasiados problemas resueltos. Los que van quedando son tan complicados que requieren de un alto grado de capacitación y especialización tecnológica o científica para resolverlos, se vuelven asuntos de expertos. Pero en el inicio de la civilización esto no fue así, y de hecho, el desarrollo de cualquier sociedad ha estado siempre estimulado por la necesidad de resolver problemas. La creatividad no es el privilegio de algunas cuantas mentes sobresalientes, en realidad, todos y cada uno de nosotros necesitamos ser creativos, y de hecho lo somos, para vivir. Desde situaciones problemáticas muy sencillas, hasta grandes problemas existenciales, siempre se requiere de la lucidez de nuestra mente creativa para encontrar vías alternas de solución”³⁸

La mayoría de los problemas vitales tiene más de una respuesta y la creatividad es justamente la capacidad que nos permite visualizar estas alternativas y sacar nuestra vida de ciertas encrucijadas.

“La creatividad no es el don misterioso que sólo unos cuantos poseen, sino una tendencia que brota del hombre desde que es tal. Impulso dinámico por el cual transformamos nuestro entorno mediante el pensamiento y la acción y que nos convierte en sujetos activos en camino de construcción y auto construcción. Negar esta tendencia es de nuevo cosificarnos, reducirnos al pasivo papel de receptores, cerrar los ojos a la necesidad vital de la interacción entre nosotros y el medio que nos rodea. Eso es condenarnos a la frustración”³⁹

Debemos enfrentarnos a solucionar nuestros problemas para evitar entrar en conflicto existencial; y aunque el temor a lo nuevo, a la crítica, al rechazo y al ridículo nos genere miedo, tenemos que vivir caminando hacia delante siempre, atreviéndonos a tomar decisiones previamente pensadas y analizadas asumiendo también la responsabilidad de nuestros actos. Hay que permitir que nuestra creatividad surja y se desarrolle, el temor es un mecanismo de defensa que hay que controlar.

Para poder lograr este proceso a continuación te invitamos a practicar las siguientes estrategias⁴⁰:

- ☯ Cree que puedes hacerlo. Cuando tú crees que algo puede hacerse, tu mente encuentra las formas de hacerlo. Creer que hay una solución prepara el terreno para la solución. Elimina de tus pensamientos y de tu habla “no va a resultar”, “no se puede”, “imposible”, “no tiene sentido”.
- ☯ No permitas que la costumbre paralice tu mente, se receptivo para las nuevas ideas. Experimenta. Prueba nuevas estrategias. Enfoca todo lo que haces hacia una idea de progreso.
- ☯ Pregúntate a diario: ¿cómo puedo hacerlo mejor?, no existen límites para el mejoramiento de uno mismo. Cuando te preguntes ¿cómo puedo hacerlo mejor?, surgirán respuestas favorables.
- ☯ Pregúntate, ¿cómo puedo hacer más?, la capacidad es un estado mental, al hacer esta pregunta, pones a trabajar tu mente para encontrar atajos ingeniosos.

³⁸ Antología *Desarrollo Humano*, (2003), Universidad de Occidente, pags. 111,112.

³⁹ Ibidem, p. 112

⁴⁰ Schwartz, D. (1995) *Pensar en Grande*, México, Herrero Hnos. p.115

- ☯ Haz un hábito de preguntar y escuchar. Preguntar y escuchar y ~~trabaja~~ **trabaja** los elementos para tomar decisiones juiciosas.
- ☯ Amplía tus horizontes. Déjate estimular. Reúnete con personas que puedan ayudarte a concebir nuevas ideas, nuevas maneras de hacer las cosas. Relaciónate con gente de ocupaciones distintas y de intereses sociales diferentes.

Calidad personal

"La calidad no está en las cosas que hace el hombre, sino en el hombre que hace las cosas" Carlos LLano

Según Abraham Maslow⁴¹, el hombre será plenamente feliz, en la medida que cubra todas sus necesidades, incluyendo las de autorrealización. Cuando alguien desarrolla una habilidad, crea algo o realiza alguna actividad imprimiéndole su toque personal, está satisfaciendo su necesidad de autorrealización, también se autorrealiza cuando disfruta de la música, de las obras de arte, de buena lectura, cuando logra alguno de sus objetivos o cuando trasciende con sus acciones para tocar en forma positiva la vida de otros.

Cuando las necesidades básicas no son satisfechas, el individuo inmediatamente se da cuenta y encamina todos sus esfuerzos a satisfacerlos. Y sin embargo, no somos concientes cuando las necesidades de orden superior no son satisfechas y no siempre podemos reconocer que nos hace falta, sin embargo podemos encontrar algunos síntomas que nos indican que algo está faltándonos; hastío, malhumor, desmotivación, frustración.

Maslow opina que en su mayoría los hombres tienen una gran capacidad de creatividad, espontaneidad, solicitud hacia los demás, curiosidad, desarrollo continuo, habilidad de amor y ser amado, y todas las características de la gente autorrealizada. Una persona que se comporta negativamente no está siendo más que reaccionar ante las carencias que enfrentan sus necesidades fundamentales; una vez, satisfechas estas urgencias comienza a desarrollar su verdadero potencial y se desplaza hacia un nivel óptimo de salud y normalidad en su calidad de ser humano. Maslow sugiere que los jóvenes se fijen altos niveles de aspiración.

Si deliberadamente intentas lograr menos de aquello de lo que puedes ser capaz, te sentirás desgraciado el resto de tus vidas, pues habrás evadido así tu propia capacidad, tus plenas posibilidades. Y tú, ¿hasta dónde quieres llegar? Para hacer las cosas bien, necesitamos primero sentirnos bien con nosotros mismos, y para ello es necesario encontrar un equilibrio en nuestra vida. Cuanto más podamos sentirnos satisfechos en cada una de las áreas de nuestra vida y aportar nuestro talento en beneficio propio o de quienes nos rodean. Para que haya calidad se necesitan personas de calidad. Una persona de calidad es una persona feliz y autorrealizada, que se respeta a si misma y que continuamente está desarrollando su potencial.

Características de una persona de calidad⁴²

⁴¹ Alvear C., (2001) *Calidad Total*, México, Limusa, p.27

⁴² Ibidem, 28-34

- ✓ *Tiene sus metas y objetivos claramente definidos.* Cuando no se sabe a donde se va, ningún viento es favorable, dice un proverbio árabe. El tener metas claras nos permite enfocar mejor nuestras energías hacia lo que queremos lograr y nos proporciona ese ingrediente de automotivación que nos impulsa a seguir adelante.
- ✓ *Tiene una gran confianza en sí misma, producto de un buen nivel de autoestima.* Sabe que es una persona valiosa, que tiene algo que aportar. Se reconoce diferente, única y se acepta con todas sus posibilidades y limitaciones.
- ✓ *Es optimista y tiene una gran confianza en la vida.* Ve el lado bueno de las cosas y espera situaciones positivas y por lo general suceden.
- ✓ *Es responsable.* Reconoce su responsabilidad como la capacidad, que tiene de responder y elegir libremente lo que desea. Esto le proporciona una gran libertad interior y la sensación de control en su vida.
- ✓ *Es sensible y empático a las necesidades de los demás.* Es capaz de apreciar a los otros tanto como a sí mismo, esto le permite entablar relaciones justas y cordiales con otros.
- ✓ *Es altamente disciplinado.* Sabe lo que quiere y está dispuesto a pagar el precio por ello, aunque muchas veces implique arduas horas de trabajo. Sin embargo como está muy identificado con lo que quiere lograr, disfruta muchísimo lo que hace, hasta borrar la diferencia entre placer y trabajo.
- ✓ *Es altamente creativo y con alto grado de iniciativa.* No teme cometer errores y explora libremente sus ideas, su actitud ante la vida es dinámica y activa.
- ✓ *Tiene sentido muy alto de los valores.* Sin mostrar rigidez, se inclina hacia valores positivos, justicia, equidad, honestidad, etcétera.

Tener Calidad mental significa⁴³

- Quererse y respetarse a sí mismo.
- Ser positivo en todos sus actos y pensamientos.
- Ser sensible a las necesidades de las demás personas.
- Ser honesto a toda prueba
- Buscar continuamente su mejoramiento físico, intelectual y espiritual.
- Estar dispuesto a luchar por sus derechos, pero respetando los derechos de los demás.
- Dar siempre lo mejor de sí mismo
- Levantarse más fuerte de las caídas.
- Aprender de los errores y fracasos.
- Aceptar las críticas con actitud positiva.
- Saber qué es lo que se quiere de la vida.
- Pensar antes de hablar y de actuar.
- Estar dispuesto al cambio positivo.
- Vivir una vida equilibrada.

⁴³ Castañeda, L. (1997), *La calidad la hacemos todos*, México, Poder, p.64

- Amar al prójimo como a sí mismo.
- Amar y respetar el mundo en que vive.
- Estar en paz consigo mismo.
- Tener confianza en sí mismo.
- Controlar su propio destino.
- Saber que es capaz de ser todo lo que quiera ser.
- Intentar ser todo lo que es capaz de ser.

Proactividad

“El comportamiento proactivo es la creencia de las personas en su potencial para mejorarse a sí mismas, su situación y a su entorno” Ralf Schwarzer.

¿Qué es la proactividad? Stephen Covey, en su libro *"Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva"*, plantea que, gracias a la proactividad, las personas no son esclavas de las acciones que sobre ellos se efectúan, sino libres ejecutores de su propia conducta. Básicamente la proactividad consiste en el desarrollo autoconsciente de proyectos creativos y audaces para la generación de mejores oportunidades. Se trata de tomar un sueño o desafío y realizar todas las acciones necesarias para su cumplimiento.

¿Cómo se produce la proactividad? Generar proactividad tanto en una persona no es tarea fácil; es necesario reunir varios elementos que, en un orden apropiado, lleven a que ésta se libere. El primer paso es la toma de la iniciativa. Esta situación inicial, que se logra a partir de un buen nivel de información, exalta la imaginación, vitaliza, entusiasma, evoca sueños -y con ellos metas-, y da origen a un ciclo dinámico como el siguiente: metas + decisión + imaginación + disminución del temor + visualización positiva + asertividad + constancia + anticipación. A partir de una actitud hacia el cambio se generan nuevas ideas, se tiende a la acción, se buscan soluciones y, sobre todo, se genera dinámica.

Éstas son algunas de las acciones que describen la actuación de una persona proactiva. Las personas proactivas influyen y dinamizan su entorno, se arriesgan, buscan soluciones, crean caminos si es necesario y actúan en la incertidumbre; no se paralizan frente a ella. Para estas personas no basta con proponer ideas; es necesario convertirlas en acciones reales, romper la barrera estática del imaginar y el soñar, y orientarse hacia la acción concreta. Se trata de actuar e imaginar de manera continua y simultánea.

En tal sentido, se está abandonando un modelo reactivo en donde se esperaba que la realidad fuese solucionada por alguien más, y en su lugar se comienzan a apersonar factores dinámicos tales como: aceptar los errores, trabajar con entusiasmo y mantener una sólida autoconfianza. Un persona proactiva es por demás asertiva; concentra los mejores recursos en las mejores oportunidades. Además, necesariamente está orientada hacia la creatividad. En este marco es que se hace necesario que nos acostumbremos a desafiar lo convencional, a no ser conformistas y a desarrollar la capacidad de anticiparnos a los problemas para plantear alternativas.

Reflexión.

¿Dependen tus emociones, tus actitudes, tus reacciones, de lo que hagan los demás o de lo que suceda a tu alrededor?

¿Eres capaz de entregar el poder de tu vida al medio que te rodea o eres capaz de autodirigirte para decidir lo mejor para ti?

☯ Un estímulo del exterior genera una respuesta en ti

☯ A toda acción corresponde una reacción

La manera como percibas y como interpretes el estímulo generará tu respuesta. Cuando algo no te agrada ¿Cómo reaccionas y cómo actúas?. Acaso no más de alguna vez has dicho ¡Es que mi mamá me hace enojar! ¡Me molestan las críticas de mis amigos! ¡Mi compañero me echó a perder el día! ¡El gobierno me tiene en la ruina! ¡Mi maestro me pone de malas a cada rato! ¡Los malos conductores me irritan, etc.

¿Sabes que nadie te molesta, que nadie te hace enojar, que nadie te hace reaccionar?

Eres tu el que se molesta, eres tu el que se enoja, eres tu el que reacciona ¡porque tu mismo lo permites! Cuando actúas así, estás entregando el poder de tu vida a los demás y al medio externo. Posiblemente así reaccionas ante esos eventos y si eres de los que viven molestos con los demás porque actúan de tal manera que tu no apruebas. Sí a tu alrededor suceden cosas, que haga calor o frío, que llueva, que hay un bloqueo de tránsito, una desviación en la carretera, que no encuentres algo que buscabas, que tuviste malas calificaciones, que no encuentres comida en casa, etc., y cambias tu estado de ánimo y lo demuestras reaccionando con coraje y con agresividad, estás siendo reactivo. ¿Puede haber tranquilidad, armonía y paz interior en las personas que son Reactivas? ¿Y que tipo de relación llevan con los demás? ¿Qué atrae a su vida una persona reactiva? desánimo, resentimiento, rechazo. odio. miedo, tristeza, angustia, dolor, descalificación, llanto, etc. Cabe preguntar. ¿En realidad una persona reactiva es enteramente feliz, si no es capaz de ejercer las virtudes de la aceptación y de la tolerancia hacia los demás y lo que es aún más crítico, consigo misma?

El Modelo de Conducta Proactiva

Un estímulo genera una respuesta, y por supuesto que eres libre de elegir como reaccionas.

La persona proactiva actúa con:

☯ Autoconciencia

☯ Autocontrol

☯ Aceptación

☯ Tolerancia

☯ Templanza

☯ Independencia

☯ Propositividad, etc.

Ve el lado bueno de los demás y no permite que lo vulneren los eventos que acontecen en el medio que lo rodea. Acepta que lo que pasa, pasa. Y si es posible aportar para que las cosas mejoren, ¡siempre da el primer paso!

Ante lo que no corresponde a sus expectativas

☯ Busca comprender las razones, sin culpar a nadie

☯ Actúa con consideración y con respeto

☯ Se hace responsable de la parte que le toca

☯ Busca soluciones que beneficien a todos

- ☯ Es ecológica consigo misma y con los demás
- ☯ Sus actitudes y acciones cumplen con la premisa de ~~GANAR~~
GANAR

Cuando defiende sus derechos los defiende con asertividad sin lastimar a nadie, actuando con respeto y consideración con los demás.

Una persona proactiva gana

- ☯ respeto
- ☯ Confianza
- ☯ Consideración
- ☯ Amistad
- ☯ Admiración
- ☯ Ejemplaridad
- ☯ Paz
- ☯ Armonía
- ☯ Orden
- ☯ Interior
- ☯ Tranquilidad
- ☯ Orden
- ☯ Liderazgo

¿Qué otra cosa puede ganar una persona proactiva que no sea conformidad y satisfacción personal? ¿Vale la pena ser líder de tu vida o que Otros ejerzan el poder en ti?

Revisa cómo actúas ante lo que hacen o dicen los demás y cómo reaccionas ante los eventos con los que te involucras en el medio en que vives, trabajas o compartes con otros. ¿Haz actuado hasta hoy reactivamente o proactivamente? ¿a que modelo se ajusta tu vida?

Haz un examen honesto de ti mismo y decide si estás dispuesto a modificar tus actitudes y tu conducta para bien y obtengas en consecuencia: ¡mejores resultados en tu vida! Después de todo, ¿de quién depende cambiar las cosas en tu vida, que no seas tu mismo?

UNIDAD VII COMUNICACIÓN

VII. 55 ¿Qué es la Comunicación?

"No basta escuchar lo que cada cual dice, sino que es preciso descubrir lo que piensa y por qué lo piensa". Cicerón.

“El ser humano, en cuanto tal, no puede existir sin comunicarse, no alcanza su plenitud como humano en el silencio o condenado al silencio, sino en la comunicación constante, por la palabra, la acción, la reflexión, el trabajo. La comunicación es el medio por el cual los seres humanos ganamos terreno a la irracionalidad, la soledad, la angustia, la incomunicación, al anonimato y la dependencia”

La palabra comunicación proviene del latín *comunicare*: *compartir, hacer partícipe de algo. Hacer que sea de todos, dar parte de una cosa*⁴⁴.

⁴⁴Maggi, Rolando, (2000), *Desarrollo Humano y Calidad: los valores en la vida social y profesional*, México, Limusa p.157

Al referirnos aquí a la comunicación como fenómeno específicamente humano, estamos hablando de aquel acto por medio del cual los hombres y las mujeres transmitimos información, con la expectativa de que sea captada y entendida por otra persona. Cuando esto se logra es porque establecimos un enlace, un puente interpersonal que nos pone en contacto y hace inteligibles nuestros mensajes. La forma más directa y efectiva de lograrlo es a través del diálogo, ya que éste, por su carácter íntimo, llega directamente al destinatario, disminuye las interferencias y permite la retroalimentación inmediata, lo cual aporta calidad y sentido humano al contacto.

“Si echamos un vistazo a nuestra vida cotidiana, veremos que la mayor parte del tiempo nos comunicamos a un nivel superficial, sin tomar ningún compromiso o riesgo, porque en realidad no es nuestra persona la que entra en juego, sino el personaje que nos toca representar en la vida social, dejamos que la inercia nos lleve y respondemos mecánicamente en el proceso de la comunicación. De ahí la dificultad de comunicarnos, estamos bajo el dominio de condiciones, expectativas y prejuicios sociales que nos impiden abrirnos como personas en la comunicación. La verdadera comunicación se da entre personas libres y responsables de dar su palabra y recibir la del otro, que buscan enriquecerse mutuamente aceptando el riesgo que a veces implica, que aunque no estén en el nivel íntimo pueden liberarse de estereotipos y defensas y ser más auténticos”⁴⁵.

VII. 56 La buena comunicación tiene algunas características que todos conocemos:

- ☯ escuchar con atención, no acaparar la palabra, ~~o~~ interrumpir, utilizar un lenguaje propio y moderado, lo cual demuestra educación y trato delicado hacia las personas. Pero este valor tiene elementos fundamentales e indispensables para lograr una verdadera comunicación.
- ☯ Interés por la persona. Cuántas veces nuestra atención ~~ti~~ está reservada para unas cuantas personas, nos mostramos atentos y ávidos de escuchar cada una de sus palabras. Por otra parte, los menos afortunados se ven discriminados porque consideramos su charla como superficial, de poco interés o de mínima importancia. Pensemos en los subordinados, los hijos o los alumnos ¿Realmente nos interesamos por sus cosas, sus problemas y conversaciones?
- ☯ Toda persona que se acerca a nosotros considera que tiene ~~lo~~ importante que decirnos: para expresar una idea, tener una cortesía o hacer el momento más agradable; participarnos de sus sentimientos y preocupaciones; solicitar nuestro consejo y ayuda
- ☯ Saber preguntar. A pesar del esfuerzo por expresar las ~~cos~~ con claridad no siempre se toman en el sentido correcto (y no

⁴⁵ Vela, Jesús, (1990), *Técnicas y prácticas de las relaciones humanas*, Colombia, América Press Service, pags. 15-18

hablamos de malas intenciones o indisposición) Recordemos con una sonrisa en los labios, como después de una breve discusión llegamos al consenso de estar hablando de los mismo pero en diferentes términos. Las causas son diversas: falta de conocimiento y convivencia con las personas, distracción, cansancio.

- ☯ El punto es no quedarnos con la duda, aclarar aquello que ~~se~~ parece incorrecto, equivocado o agresivo para evitar conflictos incómodos e inútiles que sólo dejan resentimientos.
- ☯ Aprender a ceder. Existen personas obstinadas en pensar ~~q~~ poseen la mejor opinión debido a su experiencia, estatus o conocimientos; de antemano están dispuestos a convencer, u obligar si es necesario, a que las personas se identifiquen con su modo de pensar y de parecer, restando valor a la opinión y juicio de los demás. No es extraño en ellos la inconformidad, la crítica y el despotismo, inmersos en conflictos, críticas y finalmente convertidos en las últimas personas con quien se desea tratar.
- ☯ La comunicación efectiva es comprensiva, condescendiente y conciliadora para obtener los mejores frutos y estrechar las relaciones interpersonales.
- ☯ Sinceridad ante todo. Expresar lo que pensamos, sobre ~~todo~~ sabemos que es lo correcto (en temas que afecten a la moral, las buenas costumbres y los hábitos), no debe detenernos para mostrar desacuerdo, superando el temor a quedar mal con un grupo y a la postre vernos relegados. Tampoco es justificable callar para no herir a alguien (al compañero que hace mal su trabajo; al hijo que carece de facultades para el deporte pero tiene habilidad para la pintura; etc.), si deseamos el bien de los demás, procuraremos decir las cosas con delicadeza y claridad para que descubran y entiendan nuestra rectitud de intención
- ☯ Siempre será importante dar a los demás un consejo y ~~claro~~ recto, de otra forma continuarán cometiendo los mismos errores o haciendo esfuerzos inútiles para lograr objetivos fuera de su alcance, si actúan así se debe, tal vez, a que nadie se ha interesado en su mejora y bienestar.
- ☯ Además de los elementos esenciales, es preciso cuidar ~~de~~ pequeños detalles que nos ayudarán a perfeccionar y a hacer más eficaz nuestra comunicación.
- ☯ Comprende los sentimientos de los demás. Evita hacer ~~bu~~ críticas o comentarios jocosos respecto a lo que expresan, si es necesario corrige, pero nunca los hagas sentir mal.
- ☯ No interpretes equivocadamente los gestos, movimientos o entonación con que se dicen las cosas, hay personas que hacen demasiado énfasis al hablar. Primero pregunta y aclara antes de formarte un juicio equivocado.
- ☯ Observa el estado de ánimo de las personas cuando se ~~acera~~ a ti. Todos nos expresamos diferente cuando estamos exaltados

o tristes. Así sabrás qué decir y cómo actuar evitando malos entendidos.

- ☯ En tus conversaciones incluye temas interesantes, que sirvan para formar criterio o ayudar a mejorar a las personas. Las pláticas superficiales cansan.
- ☯ Aprende a ser cortés. Si no tienes tiempo para atender a las personas, acuerda otro momento para charlar. Es de muy mal gusto mostrar prisa por terminar.
- ☯ No existe medio más eficaz para hacer amistades, elegir a la pareja y estrechar los lazos familiares, profesionales y de amistad. Todos deseamos vivir en armonía, por eso, este es el momento de reflexionar y decidirse a dar un nuevo rumbo hacia una mejor comunicación con quienes nos rodean.

VII. 57 Comunicación interpersonal y grupal.

A menos que nos hubieran confinado en un calabozo medieval, cada una de nuestras jornadas está salpicada de innumerables contactos interpersonales, muchos de ellos en forma de relaciones humanas, y otros como intercambios de comunicación masiva: leer libros o periódicos, escuchar programas de radio y televisión, redactar artículos, etc. Las experiencias de transmitir y captar un mensaje cualquiera, demuestra que no se pasan los mensajes de mente en mente como se pasa de mano a mano un paquete. No se captan los mensajes con la fidelidad mecánica e implacable con que una cámara capta las figuras que le ponen enfrente. Por el contrario, en la comunicación interviene una laboriosa actividad de asimilación, parecida a la del organismo cuando asimila los alimentos, transformándolos.

Entre dos más personas puede haber comunicación artificial, defensiva, mecanizada; y puede también haber comunicación fluida, abierta, espontánea, confiada, cordial. La primera es de cerebro a cerebro, la segunda de corazón a corazón, la primera es fría y formalista, la segunda es cálida y vívida. En la primera el individuo comunica cosas, como lo podría hacer también una máquina, en la segunda se comunica. Esto depende de la voluntad de compartir de participar, de tender puentes, de involucrarse, de darse.

La comunicación genuinamente interpersonal es “hablar con” más que “hablar a” o “hablar de” o “hablar sobre”, y exige sacar y externar algo de lo más íntimo y personal del ser humano: los sentimientos.

La profundidad de una comunicación corre pareja con la autenticidad del intercambio de sentimientos y afectos.

Además, son éstos los grandes facilitadores del autoconocimiento, porque es ley psicológica que “para saber quien soy yo, debo tratar de decirte a ti quien soy yo”; si no te lo digo, yo tampoco lo puedo saber.

La buena comunicación interpersonal crea un clima psicológico de bienestar que puede compararse a la buena respiración, a la buena digestión y a la correcta circulación sanguínea.

Los hombres no somos islas. Por esencia íntima somos animales sociales. Nuestra condición humana es de “individuos en sociedad”. Si sentimos que el medio nos responde, nuestra vivencia es de satisfacción, de armonía, de

expansión y de activación de nuestras fuerzas psíquicas; en una palabra, vivencia de salud y bienestar.

Si por el contrario, sufrimos sistemáticamente experiencias de choque, de incompreensión, de rechazo y de falta de respuesta, entonces sobreviene la frustración, la agresividad crónica y amarga, la involución en vez de la evolución y la neurosis. Y lo dramático del asunto es que de individuos mentalmente enfermos no puede nunca resultar una sociedad mentalmente sana.

VII. 58 Obstáculos en la comunicación:

La defensividad: recurrimos a innumerables máscaras ante nosotros mismos y ante los demás. No por nada la psicología científica desde Freud para acá, acuñó la terminología de defensas psicológicas y mecanismos de defensa.

¿Cuántas personas están solas porque temen amar?, ¡cuántas personas se cierran ante sus semejantes y condenan las relaciones al formalismo vacío y a la esterilidad!, ¡cuántas personas están reaccionan en las formas en que han aprendido, en vez de decidirse a sentir lo que realmente sienten!, ¡cuántas reacciones defensivas!, ¡cuántas actitudes de suspicacia que son la antesala de la paranoia!, ¡cómo hay que reaprender que al frenar la comunicación frenamos el crecimiento personal, y entramos por la vía de la neurosis!.

La apatía: hay sujetos que viven como juguetes o víctimas de las circunstancias y hay sujetos que se constituyen en creadores de las circunstancias. Es la alternativa fundamental de cultivar con apertura dinámica hacia el medio físico y humano para dominarlo, o bien, abandonarse a una pasividad acrítica, que es apatía y que toma las formas de rutina, pereza, dependencia, resignación, fatalismo, miedo crónico a tomar riesgos y miedo crónico al cambio.

¡Qué curiosa actitud esta segunda!, ¡cómo olvida que lo único constante en la vida es el cambio, y que si lo aceptamos y nos adaptamos a él, nos ayuda a progresar, y si no, de todos modos sucede y nos deja atrás!

Podemos retratar y sintetizar las dos actitudes en dos expresiones típicamente mexicanas: “hazle la lucha” y “ni modo”.

La primera propicia la evolución y la salida airosa de las dificultades; la segunda lleva a la involución y nos hunde en el pantano.

Los límites autoimpuestos: eminentes psicólogos y administradores de personal han observado que mucha gente rinde sólo a un pequeño porcentaje de sus capacidades y que vive y se muere en la más triste mediocridad, sin haber siquiera conocido sus perspectivas de creatividad y de éxito. ¿Por qué esta situación lamentable? La raíz suele encontrarse en los mensajes negativos y castrantes recibidos en el ambiente familiar: “no puedes” “no sirves” “eres tonto” “todo lo echas a perder”, o simplemente el estilo de vida familiar que llegó a ser una segunda naturaleza “somos una familia pobre” “somos gente humilde” “tenemos que aguantarnos”. Estos mensajes repetidos, machacados se van grabando en el niño que se abre a la vida y a la sociedad, y poco a poco él los internaliza, es decir, los hace suyos. A veces los mensajes enervantes son reforzados por “amigos” que tienen el desafortunado poder de hacernos sentir incapaces y frustrados.

La raíz próxima de las autolimitaciones son las vivencias de inseguridad con sus tres caras. "no puedo actuar" "no se como actúo" y "se como actúo, pero temo que no esté bien".

Con un poco de voluntad y autosugestión podemos librarnos de estos límites autoimpuestos. Para casos más serios no queda más remedio que acudir a la psicoterapia profesional.

VII. 59 Comunicación no verbal.

En términos generales podemos definir la comunicación no verbal como la *comunicación mediante expresión o lenguaje corporal desprovisto de palabras.*

En términos más concretos lo definiremos como un conjunto de signos (movimientos, olores, expresiones del rostro...) mucho más complejos que el lenguaje humano y con mayor contenido en cuanto a lo que expresamos tanto voluntaria como involuntariamente. Es decir, todo lo que hace referencia al "cómo se dice": gestos, expresiones faciales, movimientos corporales, el espacio que nos separa del otro,... Comunicación a través de la forma en que vestimos, en como nos mostramos -alegres o triste-, en como nos sentamos, si miramos o no a la cara, si halamos despacio o deprisa,...todo ello son signos que permiten a la persona que nos escucha hacerse una idea de quiénes y cómo somos.

Los gestos que aparecen cuando una persona tiene más dificultad para expresar lo que quiere decir, o cuando le cuesta más hacerse comprender por su interlocutor. Cuanto más necesitamos la atención del otro, más aumenta la intensidad de la expresión corporal y así los gestos se hacen cada vez amplios.

FACTORES ASOCIADOS AL LENGUAJE VERBAL. El tono. El volumen. La rapidez al hablar. La pronunciación. Los silencios. Ritmo y fluidez (muletillas, sonidos, prolongaciones..)

FACTORES DE COMPORTAMIENTO:

- **Expresión facial:** refleja el estado emocional (miedo, asco, alegría, duda...) sabemos si comprende o no por la expresión del rostro.
- **La mirada:** expresa emociones. Mantener la mirada en la conversación muestra interés con el interlocutor. Dejar de mirar falta de interés. Mirada fija como regañar..
- **La postura.** el cuerpo por sí mismo irradia un mensaje que está determinado por la sociedad pero también por la herencia y la suerte. Los movimientos corporales cambian de dirección coincidiendo con los ritmos del discurso, de forma que el cuerpo puede danzar al ritmo de las palabras.
- **Los gestos.** Reflejan emociones, enfatizan mensajes, expresan visualmente lo que se dice, regula la conversación...
- **Proximidad espacial** (proxémica) (intima 0-45, personal 45-120, social 120-365, pública 365 en adelante.)
- **Apariencia personal:** primera impresión: el vestido, el peinado...

FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL:

- Enfatiza al lenguaje verbal (decir adiós con la mano)
- Expresa también emociones.
- Indica los sentimientos que nuestro interlocutor nos produce.
- Sustituye a las palabras en ocasiones.
- Orienta para interpretar el lenguaje verbal.
- Puede contradecir lo dicho en el verbal (con sonrisa: lo siento, no nos queda)

- Regula la comunicación, (dar paso, asentir...)

UNIDAD VIII ASERTIVIDAD

VIII. 60 ¿Qué es la asertividad?

“Debes tener libertad para mirar y escucharlo todo, pero también para elegir sólo que te acomode, así podrás decir un “sí” claro a las cosas que te parezcan adecuadas y

“no” a las cosas inapropiadas” Virginia Satir.

“La asertividad puede definirse como la habilidad para comunicar nuestras opiniones, sentimientos o creencias de una manera positiva, directa, honesta y respetuosa”.⁴⁶ Ya tenemos una definición sobre la palabra, pero ¿qué es ser asertivo? Esto está relacionado con la conciencia de nosotros mismos primero, de quienes nos rodean y del medio en que nos desenvolvemos.

VIII. 61 Veamos algunos ejemplos de lo que significa ser asertivos:

- Ser Asertivos comienza con una conciencia de nuestra propia experiencia interna. Ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, motivaciones, necesidades y deseos sin juzgarlos.
- Es un sentido de igualdad fundamental en todo. Una conciencia de ser tan importante como cualquier otra persona en este planeta. No más importante, pero tampoco menos, ni el mejor ni el peor, todos igual de importantes.
- Es también la disposición a sintonizarnos con la experiencia de otros sin saltar a conclusiones ni juicios acerca de ellos o nosotros.
- Es reconocer que nuestra inteligencia es suficiente para valorar nuestras situaciones, y tomar decisiones sin necesidad de la aprobación de otros.
- Es la habilidad de aplicar el raciocinio derivado de la experiencia para tomar decisiones responsables y beneficiosas.
- Es la disposición de lograr lo que deseamos manteniéndonos conscientes que los resultados dependen de muchos factores.
- Es mantenernos flexibles al elegir. Permitirnos cambiar de opinión.
- Es administrar nuestras emociones y asumir la situación de manera responsable.
- Es asumir riesgos calculados, pero sin evadir la realidad.
- Es aceptar que existen situaciones más allá de nuestro control, y mantenernos confiados que al permanecer centrados en aquellas que sí podemos influenciar, la mayoría de nuestras necesidades serán satisfechas.

Ser asertivos implica expresar nuestros pensamientos, sentimientos y creencias de una manera directa, honesta y apropiada para la situación en que nos encontramos, escuchar el otro punto de vista, y negociar de manera que los demás colaboren por su propia voluntad. Es respetarnos nosotros y a los demás también.

Es una alternativa al comportamiento agresivo, el cual se basa en la creencia que nuestras necesidades y deseos están por encima de las de otros,

⁴⁶ Maggi, R. (2000) *Desarrollo Humano y valores; valores y actitudes en la vida social y profesional*, México, Limusa, p.167

y al comportamiento sumiso que propone que nuestras necesidades y creencias son menos importantes que las de otros.

VIII. 62 El comportamiento no asertivo⁴⁷.

El comportamiento no asertivo provoca una serie de efectos negativos y a veces hasta graves si se incurre con frecuencia en este estilo de conducta, deteriorando la satisfacción y la comunicación en la relación humana. Como consecuencias principales tenemos los siguientes:

- ☯ Frustración, insatisfacción tensión que se acumula.
- ☯ El problema difícilmente se resuelve, por el contrario, tiende a hacerse más fuerte o a multiplicarse.
- ☯ Los demás aprenden activamente a abusar de ti, colocándote en segundo lugar y esto a veces sin proponérselo conscientemente.
- ☯ Riesgo de explosiones agresivas posteriores creándote después sentimientos de culpa.
- ☯ Problemas de tensión que acaban afectando la salud de múltiples maneras.
- ☯ Aislarte en soledad, deprimirte, sentir un gran deseo de huir.
- ☯ Acabas cargando más responsabilidades y trabajo de los que te pertenecen, abrumándote y sacrificando el tiempo que merece ser distribuido a otras personas o actividades.
- ☯ Te sientes incomprendido, menospreciado y rechazado.
- ☯ Creas dependencia perjudicial hacia las personas asfixiando oportunidades para crecer como personas.
- ☯ Bloquearte en futuras interacciones.
- ☯ Deterioro gradual efectivo de la autoestima, seguridad, autoconfianza.

⁴⁷ Aguilar, E. (1994), *Asertividad*, México, Pax, pags. 35-36

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, E. (1994). *Asertividad*. México, Ed. Pax Alvear C.
(1999), *Calidad Total*, México, Ed. Limusa
- Antología, *Navegando hacia la excelencia*, (1997) México, Talleres gráficos del Colegio de Bachilleres de Sin.,
- Antología, *Desarrollo Humano y Valores*. (2000) Centro de Actualización del Magisterio.
- Antología, *Desarrollo Humano*, (2003), Universidad de Occidente, México, Creativos 7 Editorial.
- Antología, *"Taller de Desarrollo Humano"* (2001), Universidad Autónoma Indigenista de México, México.
- Cantín, F. (1994) *Psicología para Todos*, México, Ediciones Daimon,
- Castañeda, L. (1997), *La Calidad la hacemos todos*. México, Ed. Poder. Cruz,
- C. (1994) *Actitud Mental Positiva*. EUA., Editorial Taller del Éxito, Delval, J.
(1994). *El Desarrollo Humano*. España: Ed. Siglo XXI. Escobar G. (2000) *ETICA*, México, 4ta. Edición, Ed. McGrawHill,
- GARCÍA, Manuel y Otros, 1994, Manual Técnico. Escala de Evaluación de la Asertividad. España, Ed. CEPE.
- Garza, E. (2000) *Comunicación en los Valores*, México, Tercera Edición, Ed. Coyoacán.
- Hernández, R. y otros. (2003). *Metodología de la investigación*. Tercera edición. México: McGraw Hill.
- Maggi R. y otros (2000) *Desarrollo humano y calidad: Valores y actitudes en la vida social y profesional*. México, Ed. Limusa
- Maggi R., (2003), *Desarrollo Humano y Calidad: Valores y Actitudes*, México, Ed Limusa
- Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association. (2002). México: Manual Moderno
- Marín, R. (1996). *La creatividad*. España, CEAC.
- Martines, M. (1999) *Comportamiento Humano*, Nuevos métodos de Investigación, México, Editorial Trillas.
- Matthew Sartwell , (1997) *Las llaves del Éxito de Napoleón Hill*, Ed.España, Edaf
- Naranjo C. (2002), *Autoconocimiento transformador*. España, Ed. Llave Pick de Weiss, S. (1996), *Yo Adolescente*, México, Ed. Planeta Mexicana.
- Covey, S. (1995), *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, México, Ed. Paidós.

Rando, C. (2003), *Pensamiento Positivo*, México, Coedición, Ed. Paidós Rodríguez, M. (1997), *Autoestima clave del éxito personal*. México, Manual Moderno.

Rodríguez, M. (1998), *Comunicación y superación personal*. México, Editorial Manual Moderno.

Satir, V. (1981) *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*, México, Pax,

Schwartz, D. (1995) *Pensar en Grande*, México, Ed. Herrero Hnos. S.A.