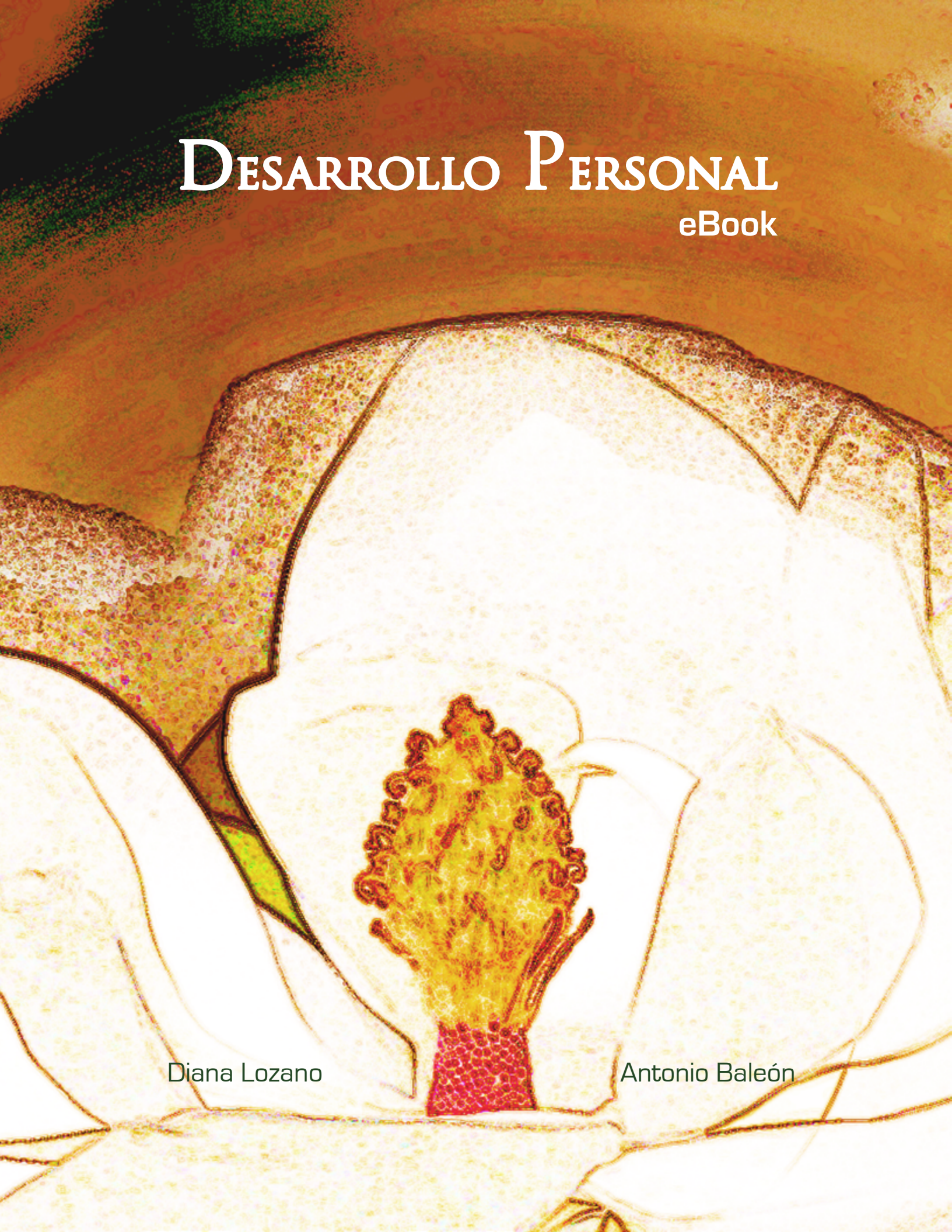


DESARROLLO PERSONAL

eBook

Diana Lozano

Antonio Baleón



DESARROLLO PERSONAL

eBook

Derechos Reservados © 2015

Registro de la Obra: En trámite

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra en cualquier forma, ya sea electrónica o mecánica, sin el consentimiento previo y por escrito de los autores.



Diana Lozano Aguirre
dianalozano@machtiani.com

José Antonio Baleón Camacho
antoniobaleon@machtiani.com

SALTILLO, MÉXICO 2015



Introducción

Te damos la más cordial bienvenida.

Esta obra contiene una serie de herramientas valiosas para conocerte y proyectar tu desarrollo personal en la siguiente etapa de tu vida. Los contenidos y ejercicios están diseñados para aprender y reflexionar acerca de ti, de quien eres y quien quieres ser. El desarrollo personal el día de hoy es integral, considera, además del cuerpo y del intelecto, otras dimensiones como la social, la emocional y la trascendente. Tendrás oportunidad de reflexionar y fortalecer tus virtudes, desarrollar habilidades sociales y crear un perfil personal que responda a las oportunidades y retos del entorno actual.

Estamos seguros te será de utilidad y sacarás el mayor provecho a este tiempo tan especial de desarrollo.

ATENTAMENTE

Los Autores



Desarrollo Personal

eBook

Índice

Introducción	5
Índice	7
Unidad I. El desarrollo personal y sus dimensiones	19
1. Dimensión corporal y características	19
1.1 Conciencia de elementos y componentes del cuerpo	20
1.2 Cuidado de la salud	20
1.3 Desarrollo de motricidad fina y motricidad gruesa	22
<i>Actividad personal 1:</i>	23
<i>Índice de masa corporal</i>	23
<i>Actividad grupal 1:</i>	23
<i>Análisis de la canción “Puedes llegar” Gloria Estefan</i>	23
2. Dimensión mental y características	25
2.1 Aproximación psicológica	25
2.2 Aproximación cognitiva	29

Indice

2.3 Desarrollo mental	30
<i>Actividad personal 2:</i>	31
<i>Emotividad, resonancia y actividad</i>	31
<i>Actividad grupal 2:</i>	31
<i>Resolver un acertijo</i>	31
3. Dimensión social y características	33
3.1 Las formas de la dimensión social	33
3.2 Niveles de la relación interpersonal	35
3.3 Desarrollo personal de la dimensión social	37
<i>Actividad personal 3:</i>	38
<i>Rasgos sociales</i>	38
<i>Actividad grupal 3:</i>	38
<i>Mis diferentes niveles de relación interpersonal</i>	38
4. Dimensión trascendente y características	41
4.1 Amor	42
4. 2. Sentido de vida	43
4.3 Inteligencia Ética	45
4.4 Desarrollo trascendente	47

<i>Actividad personal 4:</i>	49
<i>Sentido y suprasentido de la vida</i>	49
<i>Actividad grupal 4:</i>	49
<i>Análisis del discurso de Steve Jobs</i>	49
5. Intereses, habilidades y valores	51
5.1 Habilidades de la dimensión corporal	51
5.2 Habilidades de la dimensión mental	52
5.3 Habilidades de la dimensión social	53
5.4 Habilidades de la dimensión trascendente	54
5.5 Valores	55
<i>Actividad personal 5:</i>	56
<i>Inventario de intereses, habilidades y valores</i>	56
<i>Actividad grupal 5:</i>	56
<i>Diseñando el súper héroe</i>	56
Unidad II. Habilidades sociales	57
6. El aprendizaje colaborativo y sus elementos	58
6.1 El aprendizaje colaborativo y sus fundamentos	58
6.2 El aprendizaje colaborativo	61

Indice

6.3 Otras formas de colaboración y trabajo en equipo	64
<i>Actividad personal 6:</i>	65
<i>Características de un integrante</i>	65
<i>Actividad grupal 6:</i>	65
<i>Los niveles de participación:</i>	65
7. Planeación y acción del trabajo colaborativo	67
7.1 Elaboración de objetivos	67
7.2 Bitácora	68
7.3 Planeación	69
7.4 Documentación y evaluación de las actividades	71
<i>Actividad personal 7:</i>	72
<i>Perfil del integrante</i>	72
<i>Actividad grupal 7:</i>	73
<i>Planeación y lista de recursos</i>	73
8. Ámbitos y roles sociales	75
8.1 Los tres componentes básicos de un ámbito.	75
8.2 Ámbitos y roles básicos del ser humano	77
<i>Actividad personal 8:</i>	80

	<i>Indice</i>
<i>Misión personal</i>	80
<i>Actividad grupal 8:</i>	80
<i>Compartiendo mi misión personal</i>	80
9. Manejo de conflictos	81
9.1 Naturaleza de los conflictos	81
9.2 Principios a seguir en la resolución de conflictos:	84
9.3 Partes y salidas de un conflicto	85
<i>Actividad personal 9:</i>	88
<i>Análisis de casos de conflictos interpersonales</i>	88
<i>Actividad grupal 9:</i>	88
<i>Dramatización o sketch de 6 conflictos interpersonales</i>	88
10. Inteligencia emocional	91
10.1 Autoconocimiento	92
10.2 Autorregulación emocional	93
10.3 Automotivación	95
10.4 Empatía	96
<i>Actividad personal 10:</i>	98
<i>Perfil personal de solución de conflictos emocionales</i>	98

<i>Actividad grupal 10:</i>	98
<i>Análisis de formas para enfrentar situaciones estresantes</i>	98
11. Asertividad	101
11.1 Estilos de conducta	101
11.2 Técnicas para la conducta asertiva	103
<i>Actividad personal 11:</i>	105
<i>¿Qué tan Asertivo Soy?</i>	105
<i>Actividad grupal 11:</i>	106
<i>Identificando el estilo de conducta</i>	106
12. Atención efectiva	107
<i>Actividad personal 12:</i>	111
<i>Mi canal de atención</i>	111
<i>Actividad grupal 12:</i>	111
<i>Sketch de los canales de atención</i>	111
Unidad III. Conductas de riesgo y virtudes	113
13. Problemáticas actuales	114
13.1 Trastornos alimenticios	115
13.2 Adicciones	118

	<i>Indice</i>
13.3 Acoso, bullying o mobbing	120
<i>Actividad personal 13:</i>	122
<i>Mis debilidades y áreas de oportunidad.</i>	122
<i>Actividad grupal 13:</i>	122
<i>Satisfactores adecuados a las necesidades</i>	122
14. El proceso de aceptación	123
14.1 Etapas del duelo	124
14.2 La empatía en el proceso de duelo	126
<i>Actividad personal 14:</i>	128
<i>Mis Pérdidas Irrecuperables ¿en qué momento estoy?</i>	128
<i>Actividad grupal 14:</i>	128
<i>Compartiendo en parejas</i>	128
15. Integridad corporal y falsas salidas	129
<i>Actividad personal 15:</i>	134
<i>Hábitos corporales</i>	134
<i>Actividad grupal 15:</i>	135
<i>Dinámica de relajación corporal</i>	135
16. Integridad mental y falsas salidas	137

<i>Actividad personal 16:</i>	144
<i>Hábitos mentales</i>	144
<i>Actividad grupal 16:</i>	145
<i>Meditación</i>	145
17. Integridad social y falsas salidas	147
<i>Actividad personal 17:</i>	156
<i>Virtudes sociales</i>	156
<i>Actividad grupal 17:</i>	156
<i>Los múltiplos de 3</i>	156
18. Integridad trascendente y falsas salidas	159
<i>Actividad personal 18:</i>	171
<i>Virtudes trascendentes</i>	171
<i>Actividad grupal 18:</i>	171
<i>La trascendencia</i>	171
19. Fuentes de ayuda y apoyo	173
19.1 La recreación	173
19.2 La pertenencia a culturas y grupos edificantes	174
19.3 El descanso	175

	<i>Indice</i>
19.4 El deporte	176
19.5 El arte	177
19.6 La lectura	177
19.7 Los buenos amigos	178
19.8 Centros de ayuda, apoyo y superación	178
19.9 La familia	179
<i>Actividad personal 19:</i>	180
<i>Inventario de oportunidades de mi entorno</i>	180
<i>Actividad grupal 19:</i>	181
<i>Ubicación de centros de ayuda y superación</i>	181
20. Piensa global, actúa local	183
<i>Actividad personal 20:</i>	187
<i>Expectativas a seguir y rechazar del entorno</i>	187
<i>Actividad grupal 20:</i>	187
<i>Reflexión en equipo</i>	187
Unidad IV. Desarrollo y proyección	189
21. Desarrollo y proyección corporal	189
<i>Actividad personal 21:</i>	193

<i>Proyección corporal</i>	193
<i>Actividad grupal 21:</i>	194
<i>Modelo corporal.</i>	194
22. Desarrollo y proyección emocional	195
<i>Actividad personal 22:</i>	199
<i>Proyección emocional</i>	199
<i>Actividad grupal 22:</i>	199
<i>Quiz en parejas</i>	199
23. Desarrollo y proyección intelectual	201
<i>Actividad personal 23:</i>	205
<i>Proyección intelectual</i>	205
<i>Actividad grupal 23:</i>	205
<i>Gráfico representativo de las etapas de desarrollo cognitivo</i>	205
24. Desarrollo y proyección social	207
<i>Actividad personal 24:</i>	210
<i>Proyección social</i>	210
<i>Actividad grupal 24:</i>	210
<i>Gráfico representativo de las etapas de desarrollo social</i>	210

25. Desarrollo y proyección trascendente	211
25.1 El desarrollo del corazón en el amor	211
25.2 Desarrollo moral	214
<i>Actividad personal 25:</i>	<i>217</i>
<i>Proyección trascendente</i>	<i>217</i>
<i>Actividad grupal 25:</i>	<i>217</i>
<i>Gráfico representativo de la dimensión trascendente</i>	<i>217</i>
Bibliografía	219



Desarrollo Personal



Unidad I. El desarrollo personal y sus dimensiones

Conoce tus dimensiones personales para proyectar un desarrollo integral.

Para comprender mejor el ser humano y su desarrollo es necesario observarlo en todas sus dimensiones. Diferentes perspectivas del ser humano hacen posible considerar ahora un desarrollo personal mucho más holístico, como un todo y de forma integral. Las cuatro dimensiones del ser humano son: corporal, mental, social y trascendente. La dimensión corporal abarca lo químico y biológico; la mental, lo emocional e intelectual; la social, lo intrapersonal e interpersonal; y la trascendente lo moral y el sentido de vida.

Las cuatro dimensiones del ser humano son: corporal, mental, social y trascendente.

El desarrollo personal es integral y abarca todas las dimensiones. Es imposible desarrollar una dimensión sin las demás. Durante esta unidad tendrás oportunidad de conocerte y comprenderte mejor para proyectarte mejor en tu futuro y continuar desarrollándote tanto en tu juventud como en tu vida adulta.

1. Dimensión corporal y características

Conoce la dimensión corporal y sus características para tu propio desarrollo.

Para el desarrollo personal en tu dimensión corporal será muy importante considerar tres aspectos fundamentales: la conciencia de tu cuerpo en sus elementos y componentes, el cuidado de la salud y el desarrollo de habilidades de motricidad fina y motricidad gruesa.

Presentación



Conoce los elementos químicos de tu cuerpo así como otros componentes provenientes de los alimentos.

El cuerpo humano está formado por elementos abundantes en la naturaleza como el oxígeno o el carbono.

El desarrollo de la dimensión corporal es el más evidente y más rápido de todas las dimensiones.

Proteína, grasa, hidratos de carbono, calcio y otros minerales, agua y vitaminas, son componentes del cuerpo.

Conoce la estructura, los sistemas y las actividades inmanentes de tu cuerpo.

Las actividades inmanentes son propias de los seres vivos como la nutrición, el desarrollo y crecimiento.

1.1 Conciencia de elementos y componentes del cuerpo

La corporeidad humana está constituida por diferentes elementos químicos. Ellos en su organización nos dan por resultado tener un cuerpo. El cuerpo humano está formado, principalmente, por elementos abundantes en la naturaleza como el oxígeno o el carbono. Ya desde antiguo se reflexionaba en cómo el ser humano había sido formado con componentes que encontramos en nuestro planeta y no por elementos excepcionales o ajenos a la tierra.

El ser humano se desarrolla mucho más rápido y en forma mucho más evidente en su dimensión corpórea. A diferencia de las demás dimensiones, que son intangibles, el desarrollo corporal puede ser observado desde el momento de la concepción, a partir de ese momento y hasta la madurez física, el ser humano se desarrolla en talla y peso.

El cuerpo humano está formado de proteína, grasa, hidratos de carbono, calcio y otros minerales, agua y una cantidad pequeña de vitaminas. Las proporciones de esta composición varían en el hombre y la mujer, e incluso de persona a persona, pero un cuerpo sano debe conservar equilibrio entre estos componentes, que son tomados principalmente de los alimentos.

1.2 Cuidado de la salud

La aproximación biológica del cuerpo humano permite distinguir la dimensión corporal del ser humano de la simple materia. Lo que distingue a un ser vivo de los demás seres, aparte del nacimiento, la reproducción y la muerte, son las actividades inmanentes, es decir, acciones que realizan y cuyo resultado recae en sí mismos, como la nutrición, el desarrollo y

crecimiento. El ser humano es un organismo vivo con todas las cualidades que la llevan a diferenciarlo del mundo mineral. Parte importante, dentro de lo que tiene vida, es la sensibilidad y el movimiento. Estas características distinguen a la persona del mundo vegetal para elevarla al reino animal.

La estructura del cuerpo humano tiene tres tipos de masas: la ósea, la muscular y la adiposa. La estructura ósea se refiere a los huesos mientras que la muscular se refiere a los músculos y la masa adiposa consiste en la grasa esencial y de almacenamiento. Mientras que la masa ósea da sostén al cuerpo humano, la muscular da fuerza y movimiento y la adiposa proporciona protección, reserva energética y “lubricación”.

La estructura del cuerpo humano tiene tres tipos de masas: la ósea, la muscular y la adiposa.

El cuerpo humano funciona como un sistema, un todo organizado por diferentes partes cuyo funcionamiento e interacción generan la sinergia de la vida humana. Los sistemas del cuerpo humano son: digestivo, respiratorio, esquelético y muscular, circulatorio, nervioso, linfático y endócrino. El digestivo está formado por el estómago, el esófago, hígado, páncreas y la vesícula; el respiratorio está formado por los pulmones; el esquelético-muscular por los huesos y músculos; el circulatorio por el corazón, las venas y las arterias; el nervioso por el cerebro y los nervios y el linfático por el bazo, el timo y los ganglios; y el endócrino formado por glándulas carentes de ductos, como la hipófisis, la tiroides y la suprarrenal.

Digestivo, respiratorio, esquelético y muscular, circulatorio, nervioso, linfático y endócrino son sistemas del ser humano.

El equilibrio en la estructura del cuerpo y el buen funcionamiento tanto de los órganos como de sus sistemas es lo que traerá como resultado la salud, mantener un cuerpo sano es una tarea vital. La persona ha sido creada como depositaria de la vida y dadora de la misma, preservar la vida y cuidarla a través de todas sus expresiones es parte de afirmar la existencia humana.

Considera el desarrollo de tus habilidades de motricidad fina y gruesa.

El desarrollo de habilidades de motricidad fina y gruesa es parte del desarrollo corporal.

Para la motricidad fina se requiere precisión, delicadeza y destreza.

La flexibilidad, la fuerza y resistencia serán algunas de las características más importantes de los atletas y la motricidad gruesa.

1.3 Desarrollo de motricidad fina y motricidad gruesa

El equilibrio del cuerpo y el cuidado de la salud son tareas vitales pero el desarrollo corporal está en relación también con el desarrollo habilidades correspondientes a la motricidad fina y la motricidad gruesa. La precisión y coordinación de movimientos, así como la fuerza, velocidad y resistencia serán necesarias para la ejecución de artes, oficios y diversos ejercicios corporales.

Para la motricidad fina se requiere precisión, delicadeza y destreza; la mayor parte de las habilidades de motricidad fina tiene que ver con las manos, y los dedos tendrán gran relevancia para poder desarrollar este tipo de habilidades, en particular el dedo pulgar antepuesto que es una de las características propias del ser humano. La capacidad de crear y transformar a través de las manos tiene gran relación con el pulgar antepuesto.

La flexibilidad, la fuerza y resistencia serán algunas de las características más importantes de los atletas y ser más flexible, más fuerte y más resistente son parte importante del desarrollo corporal. La motricidad gruesa se expresa a través del arte, del deporte, de la recreación e incluso a través de la profesión, el cuerpo posibilita la transformación del entorno.

La máxima griega “mente sana en cuerpo sano” es el imperativo del cuidado del cuerpo a través de una alimentación sana y equilibrada y también de la actividad física. El cuerpo humano es la dimensión más evidente por eso es tan importante su cuidado y desarrollo. Mantener el equilibrio será una parte importantísima.

En el ejercicio de cierre tendrás oportunidad de conocer tu índice de masa corporal que es una relación de tu peso y estatura. Existen varios

estudios para la dimensión corporal como las biometrías, o análisis de laboratorio. También existen otras que observan la fuerza, velocidad y resistencia. Por ser la parte más tangible del ser humano tú puedes conocer en cifras mucho de tu cuerpo.

Actividad personal 1: **Índice de masa corporal**

Descubre tu Índice de Masa Corporal (IMC) para buscar el equilibrio en tu dimensión física.

Actividad personal 1:



Actividad grupal 1: **Análisis de la canción “Puedes Llegar” Gloria Estefan**

Escucha la canción en el aula, anota y comparte en grupo las frases que te llamaron la atención de la canción.

Gloria Estefan - Puedes Llegar

Soñar con lo que más queremos

Aquello difícil de lograr

Es ofrecer llevar la meta a su fin

Y creer que la veremos cumplir

Arriesgar de una vez

Lo que soy por lo que puedo ser

(Coro)

Puedes llegar... lejos

A las estrellas alcanzar

Video: People Are
Awesome Women's
Edition.



Video: Amazing 3D Street
Art Illusions.



A hacer de sueños realidad
Y puedes volar... alto
Sobre las alas de la fe
Sin más temores por vencer
Puedes llegar

Hay días que pasan a la historia
Son días difícil de olvidar
Sé muy bien que puedo triunfar
Seguiré con toda mi voluntad
Hasta al destino enfrentar
Y por siempre mis huellas dejar

(Coro)

(Coro)

Puedes llegar
Quieres llegar

Sobre las alas de la fe
Sin más temores por vencer

Puedes llegar
Que el más allá

Puedes llegar



Desarrollo Personal



2. Dimensión mental y características

Analiza la información obtenida e integra tu perfil personal con tu dimensión mental.

La dimensión mental tiene dos aproximaciones: la psicológica y la cognitiva. La primera se ha ocupado de los estados mentales, incluyendo emociones, sentimientos, trastornos de la personalidad, perversiones y la relación entre conducta y pensamiento; y la segunda se ha ocupado del conocimiento, abarcando áreas como percepción, memoria, razonamiento, procesos de aprendizaje, abstracción e imaginación. La aproximación psicológica tiene como objetivo el estudio de la mente desde una perspectiva de salud, es decir, trata de responder a la pregunta ¿qué produce equilibrio o desequilibrio mental en las personas? Mientras que la cognitiva trata de responder a la pregunta ¿cómo aprende el ser humano?.

Presentación



2.1 Aproximación psicológica

Conoce los niveles de conciencia y cómo se estructura tu personalidad.

Sigmund Freud, padre del psicoanálisis, originario de Viena, Austria (1856-1939) con su teoría del inconsciente, abrió las puertas a una posibilidad: la de que existieran fuerzas internas dominando a la persona. Lo difícil es aceptar que estas fuerzas al interior de la persona son desconocidas por sí misma. Freud dividió la mente en tres niveles de conciencia: el consciente, el preconscious y el inconsciente. En el nivel consciente aparece todo aquello de lo que nos damos cuenta, en el preconscious es todo aquello que captamos por nuestros sentidos y no nos damos cuenta, incluso en este nivel suceden emociones y pensamientos

Para Freud existen tres niveles de conciencia: el inconsciente, el preconscious y el consciente.

además de sensaciones. En el nivel inconsciente estarían pensamientos, emociones y sensaciones desconocidas por la persona pero que podrían conducir su comportamiento. De tal forma que el autoconocimiento es muy importante en la dimensión mental.

Freud dividió la personalidad conforme a tres estructuras de organización: "ello", "súper yo" y "yo".

Freud dividió la personalidad conforme a tres estructuras de organización: "ello", "súper yo" y "yo". El "ello" se ocupa de las pulsiones instintivas como beber, comer, dormir y sentir placer; el "súper yo" se enfoca en los ideales, en lo bueno y en los valores; y el "yo", enfocado en el exterior, integraría tanto al ello como al "súper yo" en conexión con el entorno.

El "ello" es la estructura de personalidad vinculada a las pulsiones o necesidades instintivas del ser humano.

Así como el temperamento se muestra de forma mucho más pura en los bebés, el "ello" sería la estructura más básica de la personalidad, también manifestada en su forma más pura al principio de la vida humana. El "ello" está vinculado directamente con las pulsiones, con las necesidades del cuerpo que se manifiestan en forma instintiva, tales como comer, beber y dormir. Una persona menos madura será mucha más demandante en la satisfacción inmediata de sus pulsiones. Así como las pulsiones, los deseos del cuerpo están perfectamente ligados al "ello" y el carácter de inmediatez de satisfacción de estos deseos también está ligado a un proceso de educación y maduración personal.

El "yo" vincula a la personalidad con el mundo externo y objetivo.

La persona se da cada vez más cuenta del "mundo fuera de sí", más allá de las pulsiones y de los deseos. Esta confrontación entre lo que se necesita y desea con la disponibilidad en el mundo externo da como resultado ansiedad. Contrario a lo que se pensaría, si los satisfactores a los deseos son inmediatos entonces la ansiedad se presenta con más fuerza. Un niño que ve la caja de galletas estará menos dispuesto a esperar satisfacer su deseo de comerlas, mientras que cuando no las ve en el exterior podrá aplazar un poco este deseo. El "yo" se rige por el principio del entorno que aplaza la energía mientras no aparezca una situación o

un objeto apropiado en el exterior, se suspende el deseo de gratificación inmediata por las limitaciones objetivas.

El “súper yo” sería análogo al carácter. Se desarrolla con base a las relaciones establecidas en la familia y en la sociedad y tienen como base lo que se quiere no sólo para uno sino para todos. Si bien el “ello” se fundamenta en necesidades y deseos personales el “súper yo” concilia las necesidades del yo con las del grupo de pertenencia. El “súper yo” se orienta por valores y principios y trata de vencer la pulsión por el sentido de los actos. En esta estructura de personalidad se tiene mucha mayor disponibilidad a ceder a un deseo personal por el beneficio del grupo. De acuerdo a Freud el “súper yo” está ligado a la toma de conciencia que es cuando se pueden asimilar los valores. Los niños, a partir de los cuatro años, son capaces de adoptar los valores de la familia y del grupo escolar.

El “súper yo” representa los ideales, valores y el compromiso e interés por el otro.

En estas tres estructuras se suscitan los conflictos internos como la neurosis, la ansiedad y la culpa.



La solución de problemas y la creatividad se ven afectadas por la ansiedad que inhibe estos procesos mentales.

Las tensiones entre las satisfacciones inmediatas, la realidad y los valores traerán posibles desequilibrios en la personalidad de los individuos. La solución de problemas y la creatividad, como procesos mentales, son

afectadas directamente por los conflictos suscitados en las tres estructuras de la personalidad.

La ansiedad será el principal factor que desestabilice la personalidad.

Son tres tipos de ansiedad: la neurótica, la objetiva y la moral, mejor conocida como culpa.

La ansiedad será el principal factor que desestabilice a la personalidad y está ligada a procesos psicológicos entre el yo, el ello y el súper yo. Son tres tipos de ansiedad: la neurótica, ligada a un conflicto entre el “súper yo” y el “yo”; la moral o culpa, ligada a un conflicto entre el “súper yo” y el “ello”; y la objetiva, ligada a conflictos reales del entorno. La ansiedad de tipo neurótica y moral puede inhibir los procesos de resolución de problemas y el mismo proceso creativo, mientras que la ansiedad objetiva puede llevar actuar en forma impulsiva cuando las estructuras de personalidad no se liberan las tensiones.

Un ejemplo de ansiedad objetiva es un congestionamiento vial en el que es imposible avanzar porque los automóviles impiden el libre tránsito, se experimenta ansiedad cuando se tiene que esperar, esta ansiedad es de tipo objetiva porque la restricción de la conducta está en el entorno. Un ejemplo de ansiedad neurótica es cuando el deseo de acelerar en una autopista, adecuada para las altas velocidades, se ve restringido por el “súper yo” que ordena mantener la velocidad en ciertos límites aún y cuando el entorno permita superarlos, aquí el “súper yo” pone las restricciones a la conducta aún y cuando en el entorno sea viable un comportamiento diferente. La ansiedad moral o culpa, viene de restricciones puestas por el “súper yo” al “ello”, es cuando al acelerar por la autopista y haberlo disfrutado se experimenta una ansiedad posterior llamada culpa por haber hecho algo “indebido”.

La sublimación libera y canaliza cualquier tipo de ansiedad; dirige el conflicto mental al mejor acto posible.

Freud descubrió algunos mecanismos de defensa inconscientes del yo ligados a todo tipo de ansiedad. Los mecanismos de defensa que se activan al experimentar ansiedad son: represión, negación, regresión, anulación, formación reactiva, proyección defensiva, desplazamiento, racionalización,

identificación defensiva, identificación proyectiva y sublimación son las formas en que se pretende bloquear los estados de ansiedad. Para Freud el único mecanismo válido y exitoso es el de la sublimación pues dirige la ansiedad al mejor acto posible; libera y canaliza cualquier tipo de conflicto mental. Superar la neurosis, la ansiedad y la culpa será el objetivo principal de la propuesta Freudiana.

2.2 Aproximación cognitiva

Jean William Fritz Piaget, de Ginebra, Suiza, a quien podemos llamar padre de la epistemología moderna (1896-1980); propone el estudio del conocimiento y aprendizaje a través de las etapas de desarrollo de la persona y logra dar un hilo conductor a los sistemas escolares modernos. A través de sus estudios logra clarificar lo que el ser humano debe de desarrollar, a nivel intelectual, en las diferentes etapas de la vida. La percepción, clasificación, sustitución y abstracción, entre otras, serán habilidades intelectuales fundamentales en el desarrollo de una persona.

Los dos procesos más importantes del intelecto humano, para Piaget, son: la asimilación y la acomodación, que son potenciales innatos y pueden desarrollarse con la educación.

El proceso de asimilación está ligado al proceso de abstracción, que consiste en abstraer mentalmente imágenes de un objeto en particular para luego compararlo con otros objetos similares y poder reconocerlos y agruparlos, después de conocer el primer caballo o el primer auto el infante estará dispuesto a llamar igual a los objetos que son parecidos, independientemente de su tamaño. La asimilación es un proceso un tanto más complejo que la abstracción consiste en la interiorización de una entidad externa. Además de abstraer; el proceso de asimilación interioriza,

Conoce los procesos de asimilación y acomodación como parte de tu desarrollo.

Piaget estudia el desarrollo cognitivo a través de diferentes etapas de la vida.

La asimilación consiste en interiorizar imágenes del entorno pero también experiencias.

Parte del desarrollo consiste en asimilar pérdidas y ganancia así como éxitos y fracasos.

hace que una experiencia sea parte de la vida de una persona. Asimilar una pérdida o una ganancia; el éxito y el fracaso y todo tipo de vivencia será trascendental en el desarrollo personal.

La acomodación consiste en la interpretación del entorno para adaptarse.

La acomodación es el otro proceso intelectual importante para Piaget que consiste en la capacidad de establecer orden y relaciones entre procesos asimilados y otros nuevos. La interpretación de la realidad y del entorno tiene que ser constantemente “acomodadas” para lograr la adaptación. Nuevos conceptos e ideas entrarán en relación con las existentes para dar paso, si es necesario, a una nueva concepción de la realidad.

Piaget ve la asimilación y acomodación como parte fundamental de la evolución humana.

El propósito de la asimilación y de la acomodación es la integración y adaptación humana. Para Piaget adaptación no sólo significa sobrevivencia sino también evolución. En base a esos dos procesos mentales se puede estructurar la interpretación de la realidad y así seguir perfeccionando a la especie humana.

Reflexiona en tu desarrollo intelectual y emocional.

2.3 Desarrollo mental

Tu desarrollo mental consiste en el desarrollo intelectual y emocional.

El desarrollo mental consiste en el desarrollo intelectual y emocional. Dentro de la dimensión mental tenemos habilidades intelectuales y de tipo emocional. Las intelectuales permiten resolver problemas simples y complejos y tener procesos creativos y de manejo de información. Las habilidades emocionales permiten tener un equilibrio mental y así mejorar la relación con uno mismo y con los demás.

El lenguaje tiene una relevancia especial pues a través de él se expresan pensamientos y sentimientos.

Dentro de las habilidades mentales hay una con relevancia particular, se trata de la habilidad del lenguaje que posibilita la comunicación oral y escrita así como el desarrollo de la literatura, una de las grandes artes; posibilita también la comprensión y la expresión a través de lenguajes técnicos y

especializados como la programación con los vocabularios propiamente técnicos. El lenguaje es la expresión de pensamientos y sentimientos, de ideas y emociones. El lenguaje es la expresión de la mente humana; a través de se manifiesta el interior y se expresar a los demás. Existen varios tipos de lenguaje: el hablado, el escrito y a señas, incluyendo en este último, la expresión corporal, es por eso que esta habilidad se traduce en algo verdaderamente importante para dar y recibir atención.

Actividad personal 2: **Emotividad, resonancia y actividad**

Esta actividad te permite descubrir y evaluar tres elementos importantes de tu personalidad: tu emotividad, tu resonancia y tu actividad. Aportándote algunas normas auto-educativas para orientar tu conducta.

Actividad personal 2:



Actividad grupal 2: **Resolver un acertijo**

Lleva a la clase papel de china, cinta adhesiva y tijeras.

Instrucciones:

En clase, formen equipos de 8 integrantes cada uno.

Cada integrante representa un personaje del acertijo. Los personajes a elegir son: Papá, mamá, policía, ladrón, dos niños y dos niñas.

Identifícate con tu personaje creando y usando algún accesorio personal (como una gorra, un collar, una pulsera, etc) utilizando el papel de china.

Video: Ejercicios mentales.



Video: Test de conciencia.



En equipo resuelvan el acertijo de ¿cómo lograr que todos los personajes logren cruzar el río utilizando una balsa? y representen la solución, considerando:

1. La balsa sólo tiene capacidad para dos personas.
2. Los únicos que saben manejar la balsa son la madre, el padre y el policía. Sin uno de ellos abordo, la balsa no se mueve.
3. El padre no puede permanecer con ninguna de sus hijas sin que esté presente la madre.
4. La madre no puede permanecer con ninguno de sus hijos sin que esté presente el padre.
5. El ladrón no puede permanecer con ningún miembro de la familia sin la presencia del policía.
6. Se considera “presencia del padre o de la madre respecto a los hijos” incluso cuando la balsa está en la orilla.
7. Es imposible automatizar la balsa o que se regrese por si misma del otro lado.

(Se incluye la solución en la presentación).



Desarrollo Personal



3. Dimensión social y características

Conoce la dimensión social y sus características para tu propio desarrollo.

La dimensión social abarca la dinámica de comunicación e interacción dialógica del ser humano consigo mismo y con otros seres. Tradicionalmente se ha referido a la relación de la persona con otras personas. Sin embargo, ahora se reconoce también la importancia de las relaciones de la persona con seres del reino animal y vegetal, con tecnologías y con intangibles. Por eso, la dimensión social del ser humano se está replanteando como una dimensión colectiva donde interactúan tanto humanos, animales, vegetales y tecnologías; también podría llamársele dimensión ambital pues además de los seres de la colectividad se reconocen actividades, espacios e incluso intangibles.

Presentación



3.1 Las formas de la dimensión social

Redescubre las formas de la dimensión social.

La dimensión social adquiere cuatro formas fundamentalmente: intrapersonal, la relación de la persona consigo misma; interpersonal, la relación con las demás personas; suprapersonal, la relación con entidades que superan el valor personal; y ecopersonal, la relación con su entorno tangible e intangible.

Intra-, inter-, supra- y eco-personal son las formas de la relación humana.

La dimensión social puede adquirir la forma intrapersonal cuando la persona tiene la capacidad de discutir con ideas y dialogar con sus emociones. La reflexión, el pensamiento, el sentimiento, la imaginación, la

La relación intrapersonal es la relación de la persona consigo misma.

meditación y la contemplación, son actividades que se realizan al interior de la persona. Al darse cuenta del universo interior, la persona entra en contacto consigo misma teniendo una relación de forma intrapersonal.

La relación interpersonal es de la persona con otras personas.

La forma interpersonal incluye actividades como la comunicación, el diálogo, la discusión, la colaboración, la cooperación y el compromiso. Es la relación interpersonal la forma central de la dimensión social ya que sólo a través del descubrimiento del otro se descubre la propia identidad e incluso a través del otro se descubre e interpreta la realidad.

La relación suprapersonal es relación de la persona con entidades de valor superior.

La persona puede relacionarse con entidades que superan el valor individual, tales como las instituciones y también con Dios, a esta forma de relación la llamamos suprapersonal. En esta forma de relación el ser humano se integra a las instituciones asumiendo los principios que le rigen. El ser humano encuentra posible realizar formas de relación de mayor valor que el que un individuo puede aportar. Las empresas y las instituciones se forman a través de la combinación de talentos y la formación de compromisos, se establecen ciertos principios que harán que la empresa y la institución perdure en el tiempo. La experiencia de una persona al asociarse a un grupo es de sobrecogimiento, de amparo, de pertenencia; por eso adquiere un carácter especial esta forma de relacionarse.

La relación ecopersonal es de la persona con otros seres vivos, con tecnologías e intangibles.

El ser humano puede entrar en una forma de relación ecopersonal. La persona se relaciona con los seres vivos, con los elementos, tales como el agua, el aire, la tierra y el fuego; con las plantas y con las tecnologías. La transformación del mundo material, el entendimiento de la vida y el descubrimiento de las leyes que rigen a los elementos son las principales actividades de la relación ecopersonal. Ámbito y colectividad son conceptos que incorporan a la idea de grupo social a los no-humanos <entiéndase por no-humanos todas las entidades del entorno que no son personas: los seres vivos, los elementos, los materiales y las tecnologías>. Alfonso López

Quintás, Bruno Latour y una serie de autores post-modernos admiten que los no-humanos tienen una importancia vital para la relación humana, en la trama de relaciones de la dimensión social los no-humanos juegan un papel vital; para ellos el desvincular al ser humano del entorno haría imposible las relaciones humanas. Para López Quintás el objeto en relación con el ser humano adquiere la categoría de ámbito, para Bruno Latour los no-humanos son actantes indispensables en la trama de relaciones de los humanos, Latour admite que el concepto, la idea e incluso la fantasía son actantes definitivos en las formas de la relación humana. El cómo ha influido la literatura en la forma de pensar y relacionarse de las personas es un ejemplo acerca de cómo la fantasía juega un papel importante en las relaciones.

3.2 Niveles de la relación interpersonal

Identifica tus niveles de relaciones interpersonales.

Las relaciones interpersonales son un arte, es decir, cada persona y cada situación en particular pide comunicación de una manera siempre nueva y diferente, la profundización, permanencia e incluso el retroceso en un nivel de relación interpersonal depende del discernimiento personal, no existe técnica alguna para identificar en qué momento se debe avanzar o retroceder en una relación, pero es posible identificar sus niveles. Parte del éxito de las relaciones interpersonales consiste en identificar el nivel de relación interpersonal para lograr una comunicación efectiva, la comunicación cambiaría dependiendo del nivel de relación, si este es de conocidos, social, laboral, personal o íntima.

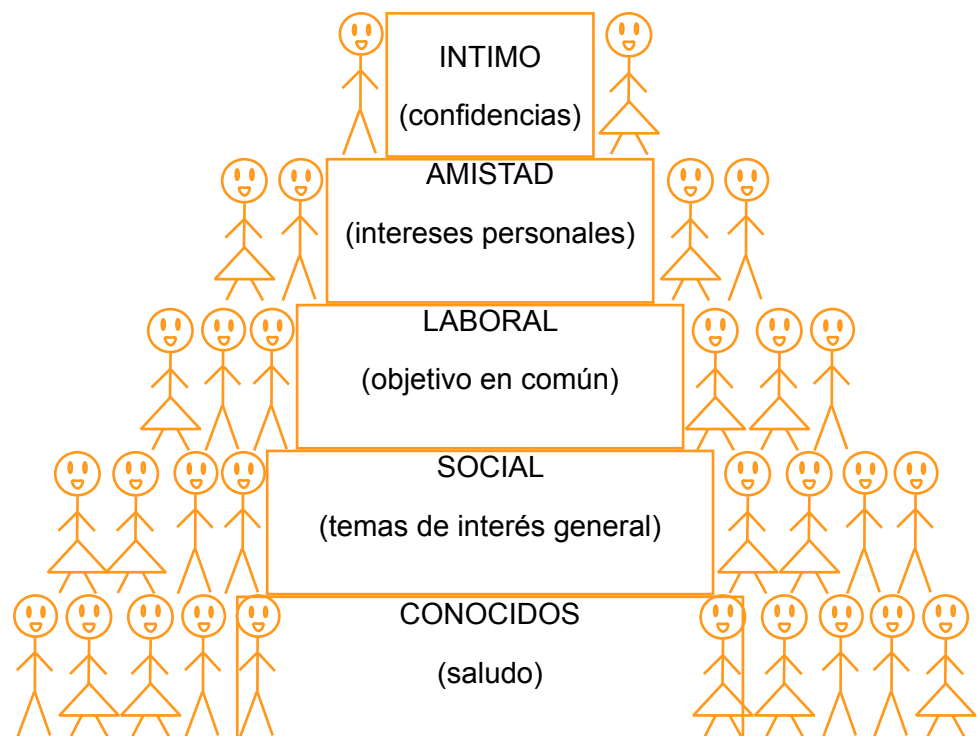
Contrario a lo que se esperaría por el tipo de personalidad, las relaciones interpersonales tienen diferentes niveles. Por ejemplo, a una persona muy seria le gusta que la comunicación siempre sea en torno a temas de interés

Las relaciones interpersonales se establecen por el nivel de relación. No por la personalidad.

o de trascendencia, en cambio a una persona muy alegre le gusta que las conversaciones sean siempre de buen humor y evita conversaciones de mayor seriedad. Una persona sensible y empática querrá hablar siempre de sus sentimientos. Las relaciones interpersonales se establecen en todos los niveles y sería imposible mantener todas las relaciones en un mismo nivel. Aunque siempre existirá, por el modo de ser, un nivel de mayor comodidad; es necesario desarrollar habilidades para tener relaciones interpersonales en todos los niveles.

Las relaciones interpersonales implican un proceso de mutuo conocimiento.

La mayor parte de las relaciones comienzan en un nivel meramente de conocidos. Avanzar a los siguientes niveles dependerá del rumbo que tome la relación para convertirse en algo social, personal o hasta íntimo.



Conocidos: Se comparte un saludo y se reconoce a la persona como parte de la escuela o el vecindario.

Nivel de conocidos: Es el nivel más elemental, simplemente se comparte un saludo. Es llamado así, por la antigua costumbre de saludar a todos los miembros de la colonia o de la comunidad aún sin saber sus nombres.

Nivel social: Es el nivel de reuniones de conocidos, en este nivel se habla de temas de interés general pero sin comprometer la opinión. Se cuentan chistes o anécdotas.

Social: Se da en eventos y reuniones abordando temas de interés general sin entrar en lo personal.

Nivel laboral: En este nivel la comunicación es porque se desea lograr un objetivo común, la mayor parte de las veces con quienes se comparte una función, labor o trabajo en equipo.

Laboral: Se comparten objetivos, tareas y trabajos en equipo.

Nivel personal: En este nivel se comparten intereses personales, gustos o preferencias, se expresa la manera de pensar o sentir respecto a algún tema o situación particular. Este nivel es propio de la familia y los amigos. En este nivel son compartidos los sentimientos y las emociones.

Personal: Se comparten gustos, preferencias, anécdotas y todo tipo de experiencia personal.

Nivel íntimo: En este nivel se comparten sueños, ideales, anhelos y secretos, cosas que no se las revelamos a cualquier persona; es el nivel de las confidencias. Normalmente se requiere de un ambiente propicio para este nivel de comunicación.

Íntimo: Se comparten sueños, ideales, anhelos, secretos y todo tipo de confidencias.

3.3 Desarrollo personal de la dimensión social

Descubre 16 rasgos de personalidad en relación con tu dimensión y desarrollo social.

Raymond Catell, psicólogo británico, (1905-1998) es uno de los autores quien ha reunido más rasgos de personalidad en la función de la capacidad para relacionarse con las demás personas. Catell presenta una lista de 16 rasgos de personalidad, de esta lista se ha derivado la mayor parte del vocabulario para describir a una persona en su dimensión social:

Calidez

Razonamiento

Estabilidad emocional

Dominancia

Vivacidad

Conciencia
Sociabilidad
Sensibilidad
Vigilancia
Abstracción
Privacidad
Aprehensión
Apertura al cambio
Auto-confianza
Perfeccionismo
Tensión

Conocer los rasgos de personalidad en torno a la dimensión social permite mejorar las formas de relación y también interactuar de acuerdo a cada nivel de relación interpersonal.

Actividad personal 3:



Actividad personal 3:

Rasgos sociales

El siguiente ejercicio te permite conocer algunos rasgos sociales de tu personalidad y conocer otros a los que puedes aspirar o adquirir.

Video: Cree en lo bueno.



Actividad grupal 3:

Mis diferentes niveles de relación interpersonal

Instrucciones:

Imprime el siguiente gráfico y llévalo a la clase.



Pide a varios de tus compañeros que te firmen según el nivel de relación interpersonal que tienes con ellos:

1. Íntimo.
2. Personal.
3. Laboral.
4. Social.
5. Conocido.



Desarrollo Personal



4. Dimensión trascendente y características

Analiza la información e integra tu dimensión trascendente en tu desarrollo personal.

El ser humano tiene capacidad de “dejar huella”, más allá de su presencia física se hace presente a través de su legado, la dimensión trascendente es estar presente cuando se está ausente. Existe una gran confusión entre trascender y trascender universalmente. Son pocos quienes trascienden en forma universal, cuyas obras y enseñanzas perduran a través de los siglos y son reconocidos por gran parte de la humanidad, en todo tiempo. La trascendencia se logra también en pequeños grupos, de persona a persona y en periodos más cortos. Todos los seres humanos tienen esta dimensión pues sus acciones van más allá del aquí y del ahora para proyectarse en el otro. El impacto de las decisiones personales, de las obras y en sí de cualquier acción van más allá del terreno de lo individual para trascender en el mundo y en el otro. Se trasciende en formas un tanto más sencillas de lo que se puede imaginar, como aquella persona que realiza cambios positivos en su trabajo y después de dejar ese empleo, aunque ella ya no está allí, la forma de hacer las cosas, como ella lo hacía, se conserva durante años, la persona ausente sigue presente a través de un legado de cómo hacer las cosas.

La palabra trascendencia tiene un sentido opuesto a la palabra inmanencia, mientras que lo inmanente está ligado al aquí y al ahora, lo trascendente va más allá del presente y de las coordenadas. La persona no está limitada al tiempo y al espacio, trasciende de diversas maneras: a través de los hijos, del arte, de la cultura, y de obras.

Presentación



La trascendencia se logra a través de los hijos, del arte, de la cultura, de la profesión y de obras valiosas.

El amor, el sentido de vida y la inteligencia ética son los hilos conductores de la trascendencia.

Orientar las acciones a la trascendencia significa contar con un hilo conductor en la vida donde ésta dimensión adquiera un gran carácter y proyección. El amor, el sentido de vida y la inteligencia ética son los tres hilos conductores de la trascendencia, al trenzarlos se puede tener un conducto mucho más resistente y duradero para llevar al máximo esta dimensión.

Descubre el amor como un arte; como una expresión de lo más profundo de tu ser; como una forma de trascender.

4.1 Amor

En el prefacio de su libro *El arte de amar* Erich Fromm, de origen alemán (1900-1980); deja dos ideas muy claras acerca del amor: el amor es fruto del desarrollo de la personalidad y el amor propio no puede lograrse sin la capacidad de amar al prójimo. Para Erich Fromm el amor es más que un sentimiento, más bien es un arte pues requiere conocimiento, esfuerzo, dedicación y finalmente encontrarse con que nada está dicho en el tema del amor, no es algo que se llegue a dominar sino sólo se puede expresar.

Vivir en el amor se trata de una disciplina no de una transformación en "el objeto amado".

Un planteamiento de las personas, que se hacen a sí mismas, es precisamente el ser amados y se esfuerzan en serlo ya sea por ser exitosos, atractivos e interesantes. Fromm va más allá de esta idea y se plantea el arte de amar como si esto consistiera mucho más en una facultad que en un objeto, no se trata de ser el objeto amado sino de tener una disciplina en el amor, llegar al punto de "amo porque quiero amar" no porque esto se de en forma espontánea.

Amar es un acto voluntario "amo porque quiero amar". Estar enamorado es espontáneo.

Para Fromm existe el enamoramiento y el amor. El enamoramiento es algo mucho más espontáneo y está ligado al ego, el enamoramiento consiste en "te amo porque siento bonito cuando estoy contigo". El amor consiste en "te amo porque quiero amarte, aunque estés enfermo o te esté yendo mal en los negocios". El amor es un acto de la voluntad y supera el

sentimiento porque se convierte en una entidad valiosa, el amar tiene su don en su mismo acto.

El ser humano ha nacido para la unidad y el problema de todas las generaciones ha sido principalmente el de cómo superar la separación. La separación del hombre y de la mujer, de los padres a los hijos y de los hijos a los padres, la separación de los hermanos, la separación del mundo. La primera separación que se ha sufrido es la del hombre de la mujer. La palabra sexo viene de seccionar, cortar. Cuenta la mitología griega que los dioses hicieron un ser muy poderoso del que sintieron el temor de que los reemplazaría y por tanto decidieron seccionarlo en dos y de ahí surgió el hombre y la mujer, superar esta separación será prioridad para el amor.

Amar es construir la unidad, es reconocernos como parte de un todo. Amar es vencer la separación.

Fromm acierta en decir que la separación es la raíz de todos los problemas generacionales, “hemos sido heridos cuando se nos ha separado”. Algunas personas tratarán de mitigar el dolor de la separación con sustancias que son analgésicos para el dolor emocional, como el alcohol o estupefacientes, tarde que temprano se vuelven adictos. También la actividad sexual, el trabajo o el juego pueden ser actividades adictivas que calman o distraen pero no eliminan el dolor emocional causado por la separación.

Para Fromm, el sentimiento de separación es la raíz de todos los trastornos de personalidad.

4. 2. Sentido de vida

Descubre y fortalece tu sentido de vida.

Mucho del sentido de vida consiste en la búsqueda de unidad y sentido de pertenencia. En la búsqueda de la unidad se puede perder un poco el rumbo. La persona, y más siendo joven, puede caer fácilmente en la conformidad, adoptar la forma del otro, se visten igual, hablan igual pero los vínculos de unión son muy débiles. La persona pertenece ahora a una subcultura, un conjunto de valores, creencias y manifestaciones del espíritu

La búsqueda de unidad y el sentido de pertenencia tienen gran relevancia para el sentido de vida.

que no aportan nada al otro y por tanto quedan vacíos de contenido.

Las subculturas crean una identidad muy fuerte de sus integrantes pero carecen de sentido si son grupos ensimismados.

Actualmente han surgido una serie de grupos que caen en esta conformidad: geeks, gamers, metaleros, reguetoneros, raperos, fresas, chundos, emos, góticos, gadgeteros, darks, vaqueros, punks, punketos y una serie interminable de grupos que podrían dar sentido a su acción para que encuentren la unidad que los lleve a superar el estado de separación o ensimismamiento. Así como en lo personal no se puede vivir el amor a sí mismo si no se practica hacia el prójimo, así en el grupo, para que este encuentre auténtica unidad, debe dirigir sus acciones al bien de los demás.

Las culturas ofrecen gran identidad a sus integrantes y también tienen gran sentido por aportar al bien común.

La cultura de calidad, respeto, ecología, bien-ser, responsabilidad, participación social, justicia y solidaridad, desarrollo sostenible, democracia, amor y todo aquello que sea una aportación al desarrollo de los demás podrá conectar mucho mejor al grupo dándole ese carácter de unidad auténtica que supera el ensimismamiento grupal para proyectar las energías de los grupos en algo que tiene sentido. Aquí la unidad se robustece y crea un sentimiento de amparo, la separación ha sido superada y se experimenta la pertenencia al género humano, al universo y a las fuerzas que lo han creado.

La mayor unidad se logra con las personas pues la integración con otras entidades es más bien débil.

El amor más que dar, es darse a sí mismo. Pero no en un sacrificio como se hace con los animales para poder aprovechar sus productos. El ser humano puede darse a través de su alegría, interés, comprensión, conocimiento, humor, de sus emociones y sobre todo del servicio. El acto creativo es una expresión del espíritu humano pero también es un acto de donación, al momento de hacer tangible lo intangible el ser humano puede donarse a los demás. Quien ve a las demás personas como objetos, difícilmente podrá superar la separación debido a que la unidad más fuerte se da con las personas. La unidad con las cosas es débil y muy frágil pues estas caducan, se pierden o se rompen.

Los elementos del sentido de vida son: cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento. Estos elementos están relacionados entre sí en forma que el conocimiento te lleva al respeto y el respeto a la responsabilidad y ésta al cuidado del otro. El desarrollo de la dimensión trascendente está en función de estas virtudes que le serán necesarias para amar y ser amado. Por otra parte la máxima socrática “conócete a ti mismo” tiene mucho sentido para el amor, el conocimiento da comprensión y un amor sin comprensión se torna imposible. Conocerse a sí mismo y a los demás es principio de unidad.

Cuidar, respetar, ser responsable y conocer son actividades de gran sentido para la existencia humana.

El hombre maduro en el amor dice “me aman porque amo” en vez de “amo porque me aman”; “te necesito porque te amo”, en vez de “te amo porque te necesito”. Se ha superado la visión utilitarista de los demás y se concibe a la personas como dignas de amor, en vez de considerarlas medios para lograr los propios fines.

4.3 Inteligencia Ética

Conoce la inteligencia ética para mejorar tus procesos de elección y así encontrar la trascendencia.

Alfonso López Quintás, de origen español, nacido en 1928, en su libro “Inteligencia Creativa, el descubrimiento personal de los valores”; devela las claves de la inteligencia ética. A diferencia de los sistemas éticos que proponen el estudio de la moral y su comprobación o desaprobación en torno a leyes morales universales; la inteligencia ética pretende ofrecer un camino para evitar el mal moral y descubrir y crear el bien. Es una estructura de pensamiento para la solución de problemas éticos y para estructurar, proyectar y realizar lo bueno.

La inteligencia ética es la capacidad del ser humano para evitar el mal y crear el bien.

La importancia de la inteligencia ética para la dimensión trascendente de la persona es porque en ella radica la toma de decisiones y también el desarrollo de habilidades para la creación, comprendiéndose “creación”

El propósito de la inteligencia ética es dar sentido a las acciones, lograr la trascendencia.

como contrario a la aniquilación. Trascender significa vivir después de la muerte, trascender significa presencia después de la ausencia física, trascender significa dejar un legado. La inteligencia ética hunde sus raíces en la trascendencia porque el propósito final de aquella es dar sentido a todas nuestras acciones.

El propósito de la inteligencia ética es dar sentido a las acciones y lograr la trascendencia.

Inteligencia ética significa algo más que decidir entre lo bueno y malo; significa discernir entre las diferentes gradaciones de lo bueno para aceptarlas e integrarlas en la vida humana. El máximo y mínimo bien deben ser reconciliados. Los más altos valores incluyen a los valores de menor estima. El amor y la limpieza son incluyentes así como la prosperidad y la esperanza. El hecho de darle más importancia a un valor no significa despreciar al menos valioso. En cierto sentido la aceptación de la trascendencia implica la aceptación de la inmanencia. Algo del ser humano será perfectamente temporal y en esa temporalidad bien integrada los valores de menor rango, como el orden o la puntualidad, son aceptados para conciliarlos con aquellos de mayor trascendencia como el amor y la verdad.

La inteligencia ética crea, proyecta y rediseña los ámbitos de la vida humana. El ser humano en interacción con otros seres humanos y con el entorno crea ámbitos. En los ámbitos los humanos se encuentran entrelazados con otros humanos, con plantas y animales, con tecnologías y con ideales, la creación de una familia, un mercado o de una iglesia tiene que ver con algo más que con la sola construcción. Se construye un hogar, no sólo una casa, se construye un mercado no sólo una tienda, se construye una comunidad de fieles no sólo un templo.

Discernir entre alienación y exaltación de la dignidad humana es una tarea fundamental de la inteligencia ética.

Discernir entre alienación y exaltación de la dignidad humana será otra de las tareas fundamentales de la inteligencia ética. Tanto los procesos de alienación como los de exaltación son estudiados por ella. La alienación

va de la mano con las adicciones y también de acciones destructivas hacia sí mismos y a los otros. El crimen y la delincuencia son incompatibles con la trascendencia. La trascendencia está ligada a la dignidad, al bien y a la creación.

Es imposible negar la dimensión trascendente pues la misma genética lleva información de generación en generación y la trascendencia humana transfiere conocimiento y cultura, dos aspectos fundamentales para la evolución humana.

4.4 Desarrollo trascendente

Descubre las formas para desarrollar tu dimensión trascendente.

El desarrollo de la dimensión trascendente está en relación con el desarrollo del amor, el sentido de vida y la inteligencia ética. La capacidad de amar pasa por varias etapas a lo largo de la vida: el ego, la fraternidad, reciprocidad y oblación.

El ego consiste en el amor a uno mismo es la forma de amor con la que nacemos y es muy importante porque sostiene la propia existencia. Es por amor propio que cuidamos nuestra salud, nuestro cuerpo y nuestro propio desarrollo. Existe una confusión entre ego y egoísmo, mientras que el primero es el amor propio es segundo es la exageración de éste. El egoísmo es un error, el ego es un acierto.

El ego es el amor propio, por él cuidamos de nosotros mismos.

La fraternidad es amar a quien no elegí. La vida en familia educa para este tipo de amor. Son realmente pocos los hermanos y familiares quienes son afines, sus gustos y preferencias e incluso sus valores pueden ser muy diferentes. En el contexto familiar se aprende a amar y aceptar al otro aunque sea diferente, o tan diferente.

La fraternidad es la facultad de amar a quien no elegí para estar conmigo.

La reciprocidad consiste en el amor de ida y de vuelta cuyo intercambio

La reciprocidad es un intercambio de amor asimétrico y asincrónico. Es también amor de elección.

es asincrónico y asimétrico. Es asincrónico porque quien ama otorga, da, entrega y lo que recibe a cambio viene a la vuelta de los días, de las semanas, de los meses o a veces hasta de los años; es asimétrico porque se recibe de regreso algo verdaderamente desproporcionado como un beso y un “gracias” después de dar una noche de cuidados. El amor recíproco se puede llamar amor de elección, a diferencia del amor fraterno aquí si se elige a la persona amada. Los amigos y la pareja ejercen gran atracción y afinidad y por supuesto reciprocidad en el amor.

El amor oblativo es la forma de amor perfecto. Entregar, donar, ceder, regalar y cuidar sin esperar nada a cambio.

El amor oblativo es dar sin pedir nada a cambio. Es el amor de los padres, de los consagrados, de los científicos de quien tiene claridad en la misión de vida y comprende lo efímero del cuerpo y la grandeza de lo humano. En este estado de conciencia se es capaz de entregar, donar, ceder, realizar, conceder, regalar y cuidar sin esperar absolutamente nada a cambio. Es la máxima expresión del amor.

Amarse a sí mismo, aceptar a los demás, establecer compromisos y amar desinteresadamente serán características propias del desarrollo trascendente.

Tomar decisiones, desarrollar virtudes, y visualizar el futuro son habilidades del sentido de vida.

El desarrollo de la inteligencia ética tiene que ver con: jerarquizar valores, resolver problemas éticos, interpretar y expresarse simbólicamente, diferenciar entre lo bueno y lo malo, tomar decisiones éticas, desarrollar virtudes y dedicar tiempo a la construcción de una mejor comunidad.

Las habilidades del sentido de vida son: tomar decisiones personales y grupales, desarrollar la fe, la esperanza y la caridad; planear la propia vida, tener una misión, dejar un legado y crear.

Actividad personal 4: Sentido y suprasentido de la vida

El siguiente ejercicio te permitirá conocer el nivel de sentido de vida, en base a nueve ejes de autoconocimiento, y reflexionar acerca de los que menos has desarrollado hasta ahora.

Actividad personal 4:



Actividad grupal 4: Análisis del discurso de Steve Jobs

Instrucciones:

1. Imprime el discurso de Steve Jobs y llévalo a la clase.

Discurso de Steve Jobs

2. Subraya las frases que llamen atención.
3. Compártelas con tus compañeros.

Video: Marcianitos.



Video: Steve Jobs Discurso en Stanford





Desarrollo Personal



5. Intereses, habilidades y valores

Reflexiona en tus intereses, habilidades y valores para sumar a tus dimensiones este autoconocimiento.

En este tema tendrás oportunidad de reflexionar y realizar un inventario de tus habilidades, intereses y valores en relación con tu desarrollo personal, a través de las dimensiones de tu persona. A continuación se describen las habilidades y valores en relación con cada una de tus dimensiones, tanto la corporal, mental, social y trascendente. Al final del tema realizarás un ejercicio donde demuestres tu interés por el desarrollo de tus habilidades y también por el de tus valores.

Presentación



5.1 Habilidades de la dimensión corporal

Existen dos grandes grupos de habilidades en tu dimensión corporal: las habilidades de motricidad fina y las de motricidad gruesa. Dentro de las habilidades de motricidad fina se encuentran las siguientes: escribir, tocar instrumentos musicales, dibujar, pintar, esculpir y manejar controles y teclados. Para la motricidad fina se requiere precisión, delicadeza y destreza; la mayor parte de las habilidades de motricidad fina tienen que ver con las manos, los dedos tendrán gran relevancia para poder desarrollar este tipo de habilidades, en particular el dedo pulgar antepuesto que es una de las características propias del ser humano. La capacidad de crear y transformar a través de las manos tiene gran relación con el pulgar antepuesto.

Reconoce cuáles son las habilidades de tu motricidad fina y motricidad gruesa.

Escribir, tocar instrumentos, dibujar, pintar y esculpir son habilidades de motricidad fina.

Bailar, practicar deportes, conducir, patinar, esquiar, surfear manejar máquinas son habilidades de motricidad gruesa.

La motricidad gruesa agrupa habilidades desarrolladas con el cuerpo como las siguientes: bailar, practicar deportes, manejar transportes (autos, aviones, motocicletas, barcos, lanchas, bicicletas) y dominar aditamentos y tecnologías para el cuerpo como patinar, esquiar, surfear o lanzarse en paracaídas; incluso manejar maquinaria pesada y otras tecnologías. La flexibilidad, la fuerza y resistencia serán algunas de las características más importantes de los atletas y ser más flexible, más fuerte y más resistente son parte importante del desarrollo corporal. La motricidad gruesa se expresa a través del arte, del deporte, de la recreación e incluso a través de la profesión, el cuerpo posibilita la transformación del entorno. Muchos hobbies y pasatiempos requieren habilidades que tienen que ver con la motricidad gruesa, en este sentido el desarrollo de la motricidad gruesa permitirá mayor equilibrio en la vida adulta, al tener acceso a más actividades recreativas.

Reconoce cuáles son las habilidades intelectuales y emocionales.

Generar discursos, resolver problemas lógicos y matemáticos, y comprender son habilidades intelectuales.

Automotivarse, autorregularse emocionalmente, ser asertivo y empático son habilidades emocionales.

5.2 Habilidades de la dimensión mental

Tu dimensión mental también puede desarrollar algunas habilidades, las más importantes de tu desarrollo. Dentro de la dimensión mental tenemos habilidades intelectuales y de tipo emocional. La dimensión intelectual integra varias habilidades como: generar discursos, resolver problemas lógicos y matemáticos, comprender temas y conceptos, pensar estratégicamente, leer, generar experiencia a partir de vivencias, aprender, memorizar, imaginar, diseñar, tomar conciencia y discernir para tomar decisiones.

Las habilidades emocionales permiten tener un mejor equilibrio mental una mejor relación consigo mismo y así dan posibilidades para mejorar la relación con las demás personas. Dentro de las habilidades emocionales

se encuentran: resolver conflictos emocionales, autorregular las propias emociones, automotivarse, ser asertivo, ser empático, ser resiliente (recuperarse de fracasos y situaciones límite) y autoaceptarse.

Dentro de las habilidades mentales hay una en especial, con una relevancia particular, se trata de la habilidad del lenguaje ya que ésta hace posible la comunicación tanto oral como escrita y posibilita también el desarrollo de la literatura, una de las grandes artes. Posibilita también la comprensión, la expresión y manejo de lenguajes técnicos y especializados como la programación, con vocabularios propiamente técnicos. El lenguaje es la expresión de pensamientos y sentimientos, de ideas y emociones. El lenguaje es la encarnación del espíritu humano; es a través de él como se manifiesta el interior y se expresa hacia los demás. Existen varios tipos de lenguaje: el hablado, el escrito y a señas también, incluyendo en este último, la expresión corporal, es por eso que esta habilidad se traduce en algo verdaderamente importante para dar y recibir atención. Hablar y escribir otros idiomas, diferentes a la lengua materna, pueden ser de las habilidades más deseadas en este mundo globalizado.

El lenguaje tiene una relevancia especial pues a través de él se expresan pensamientos y sentimientos.

5.3 Habilidades de la dimensión social

Descubre tus habilidades intrapersonales, interpersonales y ecopersonales.

Otra dimensión importante para el desarrollo de las habilidades es la social, aquí se encuentran tres grandes grupos: las habilidades de relación consigo mismo, las de relación con los demás y las de relación con el entorno, habilidades intrapersonales, interpersonales y ecopersonales respectivamente.

Ejemplos de habilidades intrapersonales son: conocerte, reflexionar, perdonar, darte cuenta y aceptarte.

Conocerte, reflexionar, perdonar, darte cuenta y aceptarte son habilidades intrapersonales.

Tener buenos modales, ser educado, liderar y motivar a otros son habilidades interpersonales.

Dentro de las habilidades interpersonales se encuentran las siguientes: tener buenos modales, ser educado, resolver conflictos interpersonales, liderar, motivar a otras personas, desarrollar trabajo en equipo y manejar adecuadamente redes sociales. Además: negociar, dialogar, discutir, conversar, intercambiar afecto, desempeñar roles sociales, manejar niveles de relación, reconciliarse, aceptar a los demás, elegir pareja, amigos y demás relaciones interpersonales y saber cuidar de otras personas.

Conservar y desarrollar el medio ambiente y desarrollar alimentos son habilidades ecopersonales.

En lo ecopersonal, que es la capacidad de relacionarse con el entorno, algunas habilidades importantes son: conservar y desarrollar el medio ambiente, saber cuidar mascotas, desarrollar alimentos vegetales y de origen animal, manejar materiales de descarte (basura) y pensar ecológicamente.

Descubre y reconoce tus habilidades morales y de sentido de vida.

5.4 Habilidades de la dimensión trascendente

Jerarquizar valores, resolver problemas éticos y establecer principios son habilidades de tipo moral.

Las habilidades de la dimensión trascendente están en relación con aspectos morales y de sentido de vida. Habilidades morales o éticas son: jerarquizar valores, es decir darle mayor importancia a unos valores respecto a otros, como la familia puede ser más importante que los valores económicos; resolver problemas éticos, como lo son situaciones en las que debes optar por lo correcto y evitar lo incorrecto; interpretar y expresar a través de símbolos, como darte cuenta lo que puede simbolizar un anciano o un árbol o incluso una imagen; diseñar y descubrir principios, los principios son importantes porque nos ayudan a mantener en el ser lo que valoramos; convertir dilemas éticos en contrastes para el bien, a veces puedes pensar que dos cosas buenas se contraponen y en realidad puedes llevar a cabo ambas; desarrollar el juicio moral, aprender modelos y teorías de lo bueno para compararlas con tu realidad; tomar decisiones

éticas, para decidir hacer lo correcto; desarrollar virtudes morales, hacerte fuerte moralmente para evitar hacer algo que te pueda dañar o dañar a los demás; dedicar tiempo a la construcción de una mejor comunidad, por ejemplo realizar servicio social; y ser capaz de obtener moralejas, es decir aprender a partir de historias o vivencias de terceros.

Las habilidades del sentido de vida son: tomar decisiones personales y grupales, desarrollar virtudes teologales, como la fe, la esperanza y la caridad; planear la propia vida, para un mediano y largo plazo; visualizar el futuro con optimismo, verte o imaginarte en perspectiva del tiempo; tener una misión, saber que lo que haces tiene sentido para ti y para los demás; amar a los demás y amarse a sí mismo; dejar un legado, una enseñanza o camino para los demás; desarrollar sabiduría, disfrutar la vida; y crear, emprender e innovar.

Tomar decisiones, desarrollar virtudes, y visualizar el futuro son habilidades del sentido de vida.

5.5 Valores

Reconoce tus valores para orientar tus decisiones, tu conducta y tus acciones.

Es muy importante tener claro los valores personales y grupales. Al principio del tema se ha definido valor como el objeto o el fin del acto de valorar por parte de una persona o de un grupo es decir el valor es lo que responde a la pregunta ¿qué es lo más importante para uno y el grupo social? Los valores orientan la conducta y entusiasmo, la intención y motivación.

Cuando se ejerce la acción de valorar se dan tres niveles de conciencia: en el primer nivel se busca el valor por los beneficios que aporta. En el segundo nivel el valor es buscado por beneficios para el grupo de pertenencia y en el tercer nivel el valor es buscado por sí mismo, éste sería el más alto, buscar el valor por los beneficios que pueden ser arrojados para todos, incluso para futuras generaciones. En la actividad se te presentarán

Valor es el objeto o el fin de la acción de valorar. Es lo que responde a la pregunta ¿Qué es importante en mi vida?

El valor se busca por sus beneficios, por los beneficios para el grupo o bien por sí mismo, esto último es el nivel más alto.

9 grupos de valores hacia los que están orientadas las intenciones, motivaciones y conducta: los valores económicos, los valores instintivos, los valores vitales, legales, intelectuales, sociales, artísticos, morales y espirituales. Dentro de estos valores tendrás oportunidad de reflexionar por qué te sientes atraído hacia ellos y entonces será la oportunidad de ver en qué nivel de conciencia estás respecto a cada grupo de valores.

Descubre tus intereses tus habilidades y tus valores que están en relación directamente con tu desarrollo personal. Desarrolla las habilidades que desees tener y lograrás muchas cosas. Conserva tus habilidades a lo largo de toda tu vida, son propias de tu capital humano.

Actividad personal 5:



Actividad personal 5:

Inventario de intereses, habilidades y valores

Realiza tu inventario de Intereses, habilidades y valores siguiendo las instrucciones. Haz click en el botón del margen.

Actividad grupal 5:

Diseñando el súper héroe

1. Lleva tres pliegos de papel de china a clase, tijeras y cinta adhesiva transparente .
2. Reúnanse en equipos y disfracen a un compañero como súper héroe.
3. Describan, delante del resto del grupo, a su compañero súper héroe con habilidades y valores, abarcando sus dimensiones.

Video: Skateistan to live and skate kabul.





Desarrollo Personal



Unidad II. Habilidades sociales

Conoce y potencializa
tus habilidades sociales,
claves de tu desarrollo
personal.

Las habilidades sociales consisten en talentos, conocimientos, competencias y aptitudes para relacionarse exitosamente y con destreza con las demás personas. Dentro de las habilidades sociales las de colaboración y trabajo en equipo tienen una relevancia especial para la vida escolar y laboral, el ser humano puede lograr grandes cosas en forma individual pero mucho más cuando trabaja en grupo.

La dimensión social tiene gran importancia en la vida del ser humano porque está directamente relacionada con la realización personal. Las relaciones interpersonales contribuyen enormemente a la felicidad y estabilidad. En los diferentes ámbitos de la vida se realizan roles sociales a través de los cuáles se cumple con la misión personal. Estos roles son la expresión de la vinculación con la sociedad y son la posibilidad también de contribuir y corresponder socialmente.

En las sociedades democráticas y en las relaciones de equidad, que son las grandes tendencias actuales, los conflictos son inevitables y la habilidad para manejarlos se vuelve imprescindible. Además de la negociación existen otras formas de dar salida a un conflicto, conocerlas y manejarlas será parte de esta unidad.

La relación con los demás y la habilidad para hacer contacto con el otro es importante pero es fundamental relacionarse positivamente y hacer contacto con uno mismo. La inteligencia emocional es parte de la relación intrapersonal, la relación consigo mismo. Conocer los propios valores,

principios y sistemas de creencias es una de las grandes fortalezas para el ser humano. Sentirse automotivado y regulado emocionalmente será un factor de éxito en los logros.

Dos de las virtudes sociales más importantes son la asertividad y la atención. Quien desarrolla estas habilidades tendrá grandes posibilidades para relacionarse con éxito y destreza con las demás personas. Es imposible agotar todas las habilidades sociales, el enfoque de esta unidad está en éstas que pueden ser las más importantes para esta etapa de tu desarrollo personal.

Conoce los principales fundamentos y elementos del aprendizaje colaborativo.

Presentación



Comunicación, unión y desarrollo son los fundamentos del aprendizaje colaborativo.

6. El aprendizaje colaborativo y sus elementos

El aprendizaje colaborativo es aprender juntos, colaborar para aprender. Los fundamentos del aprendizaje colaborativo tienen que ver con la misma naturaleza humana. El ser humano es un ser de diálogo, intrínsecamente a su esencia está la facultad de comunicarse. Por otra parte, los elementos del aprendizaje colaborativo son: compartir un objetivo común, ya dado de por sí como el de aprender; la interacción de los integrantes; la organización del trabajo, por tareas, tiempos y recursos; la consistencia, hacer bien las cosas siempre; y los resultados; que tampoco son cuestiones ajenas a la naturaleza humana.

6.1 El aprendizaje colaborativo y sus fundamentos

Para Lev Vygotski, psicólogo Ruso (1896-1936). El aprendizaje

colaborativo es un proceso de adquisición de conocimientos y habilidades que ocurre cuando los novatos participan en actividades guiadas por alguien más competente. Vygotski va más allá cuando dice que el desarrollo de los humanos sólo puede explicarse en términos de interacción social.

Comunicación, unión y desarrollo son los fundamentos del aprendizaje colaborativo. El trabajo en equipo está siendo cada vez más valorado por los grandes beneficios que genera y cuando de aprender se trata la colaboración será no sólo una ventaja sino una necesidad. El mismo ser humano está hecho para la comunicación, es imposible la educación y el desarrollo sin la comunicación. El ser humano se encuentra mucho mejor en compañía de otros.

Comunicar significa poner en común. Más allá de transmitir datos e información; es un acto de dar y recibir.

El fundamento principal del aprendizaje colaborativo es la comunicación. Su significado etimológico define el sentido de la misma: “poner en común”, la misma palabra habla de compartir y del binomio dar y recibir; más allá de transmitir datos e información.

Aprender en equipo significa poner en común los talentos para lograr objetivos de crecimiento y desarrollo.

“Cuentan que en una carpintería hubo una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar diferencias.

El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. Se pasaba el tiempo haciendo ruidos. El martillo aceptó la culpa, pero pidió que fuera expulsado el tornillo, argumentando que había que darle demasiadas vueltas para que sirviera.

El tornillo aceptó el ataque pero exigió la expulsión de la lija. Señaló que era áspera en su trato y tenía fricciones con los demás. Y la lija estuvo de acuerdo pero exigió que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso su delantal e inició la tarea. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera se convirtió en un hermoso mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando el serrucho dijo: -Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso nos hace valiosos. Así que no pensemos en nuestras fallas y concentrémonos en la utilidad de nuestros méritos.

La asamblea pudo ver entonces que el martillo es fuerte, el tornillo une, la lija pule asperezas y el metro es preciso.

Se vieron como un equipo capaz de producir muebles de calidad. Esta nueva mirada los hizo sentir orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos. No fue necesario echar a nadie.”¹

La unidad en el equipo pide aceptación de los “defectos” personales y convertirlos en virtudes para el equipo.

El aprendizaje colaborativo requiere unidad, superar las diferencias de personalidad y descubrir en cada integrante lo que puede aportar al objetivo común, incluso un “defecto” personal puede ser una cualidad para el equipo, como ser perfeccionista que puede ser enfadoso en una relación interpersonal pero para el trabajo en equipo puede ser de gran sentido. La unión permite al equipo funcionar como una orquesta: un conjunto coordinado y armonioso de piezas interdependientes. Cada persona complementa a otra. Cada persona confía en la otra, y todos hacen lo necesario para mantener esa unidad que asegura el logro de las metas.

El aprendizaje está orientado naturalmente al desarrollo personal y social. Se aprende para ser más competente.

El aprendizaje está orientado a adquirir un concepto o una habilidad, colaborar en el aprendizaje significa ayudarse a lograr comprender un concepto o desarrollar una habilidad, a ser más competente. Compartir aprendizajes jamás empobrece. Entregar algo material significa la renuncia

¹ Mariscal, Enrique. Cuentos para regalar a personas sensibles. Barcelona: Random House Mondadori, 2007.

a la posesión del bien. La colaboración en el aprendizaje es multiplicar los beneficios personales de la habilidad o la comprensión, si ayudo a alguien a ser más competente podremos lograr más cosas juntos. Cuando entrego conocimiento a alguien más éste se multiplica, lejos de dejar de tenerlo como pasaría con algo material.

El tercer fundamento del aprendizaje colaborativo es precisamente el desarrollo. Aprender es desarrollarse. El aprendizaje orientado a ser competente requiere colaboración. Un ser humano desarrollado es quien orienta sus capacidades al máximo y para que esto suceda se requiere colaboración. Los más avanzados en el conocimiento o habilidad ayudan a los demás y a través de ayudarlos se superan también a sí mismos. El aprendizaje colaborativo es desarrollarse juntos.

6.2 El aprendizaje colaborativo

Los elementos del aprendizaje colaborativo son: Interacción, sinergia, objetivo en común, organización, consistencia, actitud de los integrantes y resultados. Se les conoce como elementos por ser las partes que conforman el aprendizaje colaborativo.

La interacción en el aprendizaje colaborativo es comunicación e intercambio. Es poner en común talentos, habilidades y aprendizajes para el crecimiento y desarrollo al dar y recibir. Al día de hoy la interacción en el aprendizaje sucede en forma presencial o remota pero la colaboración pide que sea personal. A diferencia de la interacción con recursos digitales, la colaboración en el aprendizaje es de carácter personal, significa participar con los integrantes del equipo.

La sinergia es el elemento más buscado en el trabajo en equipo pues

Conoce los principales elementos del aprendizaje colaborativo.

Interacción, sinergia, objetivo común, organización, consistencia, actitud y resultados son los elementos del Aprendizaje Colaborativo.

La interacción del aprendizaje colaborativo se refiere al intercambio y la comunicación entre los integrantes del equipo.

La sinergia es el todo mayor a la suma de sus partes. Como una bicicleta armada que ofrece ejercicio y transporte.

El objetivo común implica interacción entre los integrantes para lograrlo.

de ella se derivan todos los beneficios esperados en el aprendizaje. Para comprender mejor la idea de sinergia es necesario compararla con la idea de conglomerado. La sinergia se define como el todo mayor a la suma de las partes y conglomerado es el todo igual a suma de las partes. Por ejemplo: todas las partes de una bicicleta desarmada en una caja es un conglomerado, en la caja se encuentra la bicicleta completa pero la desarticulación de sus partes impide la sinergia; cuando las partes de la bicicleta se articulan y organizan resulta la sinergia. En ambos casos la bicicleta está completa, sin embargo, en el conglomerado, la bicicleta desarmada, ofrece cero posibilidades a diferencia de la sinergia, de la bicicleta armada, con posibilidades de transportación, recreación y ejercitación, el todo resulta mayor a las partes porque en la organización se ofrecen posibilidades.

Tener el mismo objetivo y tener un objetivo en común es diferente. El espectador de una película tiene el mismo objetivo de las demás personas en la sala, la característica del objetivo en común destaca la interacción entre los integrantes del equipo por lograrlo. En el caso de los espectadores cada quien ha trabajado de diferente forma para lograr su objetivo, coinciden en la sala pero la interacción es prácticamente nula. El objetivo en común del trabajo en equipo requiere interacción.

La sinergia se esperaría como un beneficio natural del trabajo en equipo pero ésta sólo resulta cuando el equipo trabaja en una misma dirección. Un ejemplo de esto es como si varias personas empujaran un carro pero en diferentes direcciones, el resultado sería tener un carro inmóvil cuando el propósito original sería desplazarlo de punto "A" a un punto "B". Estar organizados significa diferenciar funciones, repartir tareas, asignar posiciones o roles dentro del equipo y así "funcionar" como una orquesta donde cada quien desde su participación, instrumento y posición aporta a la melodía.

Un equipo bien organizado logra sus objetivos en forma eficiente. Para un equipo mal organizado o desarticulado la sinergia se convierte en algo inalcanzable. El equipo se organiza por la forma en cómo sus integrantes desempeñan las tareas. Los resultados, la calidad, la eficiencia y la consistencia son criterios importantes para elegir a los integrantes y repartir adecuadamente las actividades, posiciones y funciones del equipo. En un equipo de soccer el delantero será quien logre más fácilmente anotar goles, el portero por el contrario tendrá la habilidad de parar los tiros antes de que éstos se conviertan en goles.

Estar organizados en la colaboración significa tener roles, funciones y posiciones, como en un equipo de fútbol.

El equipo se organiza para tener resultados, para alcanzar los objetivos; la calidad es hacer bien las cosas a la primera; la eficiencia es la obtención del mayor beneficio al menor costo posible y la consistencia es obtener los mismos resultados y la misma calidad en una forma constante en forma eficiente. La colaboración siempre ofrece aprendizajes tanto del área o disciplina abordada como para la vida. La consistencia pide lograr calidad en el aprendizaje, en este sentido cada interacción debería aportar mayor competencia y desarrollo.

Los resultados naturalmente buscados en el aprendizaje colaborativo son los aprendizajes de calidad.

La actitud de los integrantes es el elemento más complejo y el más valioso. Cuando los integrantes muestran disposición física, emocional e intelectual para aprender juntos se obtienen grandes resultados. La falta de actitud se manifiesta a través de comportamientos que denotan lo siguiente: disgusto, “odio lo que hago”, “odio estar aquí”, “soy superior”, desagrado, falta de sentido de pertenencia, falta de ánimo, poco entusiasmo, molestia, frialdad y desconfianza. Los estímulos y motivaciones para favorecer la actitud de los participantes consisten en disciplina, reconocimiento y consecuencias de sus actos. Los integrantes están dispuestos a mostrar mejor actitud cuando ven que sus acciones tienen implicaciones directas para ellos, sean positivas o negativas.

La actitud es la disposición física, emocional e intelectual hacia una actividad y un grupo de personas.

Disgusto, odio, superioridad, desagrado, molestia, desánimo y desconfianza son ejemplos de una actitud equivocada.

Los resultados del aprendizaje colaborativo son crecimiento y desarrollo. Cuando los integrantes del equipo se reconocen como más competentes, menos ignorantes y más sólidos en su formación es cuando se puede presumir resultados positivos.

Conoce otras formas de atención y trabajo en equipo.

El aprendizaje colaborativo prepara, implícitamente para otras formas de trabajo en equipo.

6.3 Otras formas de colaboración y trabajo en equipo

Existen numerosas formas de trabajar en equipo. Las asociaciones y las grandes empresas surgen de la combinación de talentos entre sus miembros. El aprendizaje colaborativo persigue implícitamente incrementar las competencias de los integrantes para prepararlos a la participación en otras formas de equipos. En las organizaciones el trabajo en equipo ofrece posibilidades como la eficiencia, la calidad, el logro de objetivos complejos, conseguir metas más altas y reducir los tiempos de entrega. Por eso se han conformado diferentes tipos de equipos:

- Equipos multidisciplinarios de innovación y diseño. Se pide colaboración a mercadotecnia y a otros departamentos implicados para desarrollar un nuevo producto.
- Planeación estratégica en grupo. La forma de posicionarse como empresa u organización es analizada por varios miembros de la misma.
- Toma de decisiones en grupo. El líder convoca al equipo para tomar decisiones.
- Lluvia de ideas en grupo. El líder plantea un tema del que espera una serie de ideas relacionadas con el mismo.
- Solución a problemas en grupo. Se plantea un problema para buscar

soluciones.

- Realización de proyectos en equipo. La gran mayoría de los proyectos requieren un equipo de trabajo.
- Círculos de calidad. Los miembros se reúnen para plantearse cómo hacer mejor las cosas.

Actividad personal 6:

Características de un integrante

El elemento principal del trabajo colaborativo, en cuestión del desarrollo personal, es la propia actitud al participar. Las habilidades, los talentos y conocimientos son de vital importancia para integrar un equipo de trabajo pero la actitud de los integrantes es fundamental.

Actividad personal 6:



Actividad grupal 6:

Los niveles de participación:

Identifica tu nivel de participación llevando a cabo la siguiente dinámica:

Objetivo, unir en una fila dos extremos de un patio, cancha o campo deportivo.

1. El facilitador les pedirá formar dos equipos para hacer una fila que una dos extremos de una cancha, patio o campo deportivo. (Si se carece de esto se puede llevar a cabo en cualquier espacio que esté lo suficientemente largo para que el formar la fila y lograr el objetivo sea todo un reto).

Video: Denles el pepinillo "Bob Farrel".



2. Deben lograr el objetivo en el menor tiempo posible.
3. Una vez logrado el objetivo se le invita al grupo a hacer una reflexión grupal y ubicar los siguientes niveles de participación en cada integrante:
 - a. Espectador, quien se quedó sólo observando sin participar verdaderamente.
 - b. Competidor, quien quería ganar a toda costa, sin haber competencia pues los dos equipos debieron haber hecho sólo una fila.
 - c. Colaborador, quien puso sus pertenencias para lograr el objetivo, como cinturones o agujetas.
 - d. Comprometido, quien se acostó en el piso para lograr el objetivo con su misma persona.
4. Se le pregunta al grupo de qué se dieron cuenta a través de la ejecución de la dinámica.



Desarrollo Personal



7. Planeación y acción del trabajo colaborativo

El trabajo colaborativo requiere de planeación y acción. La planeación anticipa el trabajo a realizar para maximizar los beneficios y minimizar las situaciones problemáticas que se pueden presentar. Elaborar objetivos, escribir minutas, planear, documentar y evaluar es parte del trabajo colaborativo.

Conoce los principales procesos del trabajo colaborativo.

Presentación



7.1 Elaboración de objetivos

Planear es predecir el futuro, es anticiparse a lo que va a suceder, es entrar en la zona de control del destino. La planeación tiene el beneficio de centrarse en las metas y objetivos y buscar las tareas y actividades que van a permitir el logro. En el trabajo en equipo la planeación es una parte esencial porque al intervenir diferentes agentes el objetivo es común, la distribución de tareas estará en función del nivel de expertís de los integrantes. Son tres partes de la planeación del trabajo colaborativo: el establecimiento de objetivos, la bitácora y propiamente la planeación.

Aprende a redactar un objetivo.

El establecimiento de objetivos sigue una técnica llamada 5W's por sus siglas en inglés What, Who, Why, When, Where: Qué, Quien, Por qué (o para qué), Cuándo y Dónde. Los objetivos deben responder a estas cinco cuestiones básicas, por ejemplo si el objetivo es celebrar un cumpleaños el objetivo sería: Los amigos de Sara, celebran, junto con ella, su cumpleaños

Qué, Quién, Para qué, Cuándo y Dónde son cuestiones a las que debe responder un objetivo.

este viernes 3 de julio de 8:00 p.m. a 1:00 a.m., en el Casino Centro.

Qué: Celebran, a esta pregunta normalmente se contesta con un verbo.

Quién: Es el sujeto del objetivo, normalmente las personas quienes llevarán a cabo el objetivo, en este caso los amigos de Sara y Sara.

Para qué: Cumpleaños, es la razón de ser de la acción a seguir.

Cuándo: La fecha y horario. En este caso viernes 3 de julio de 8:00 p.m. a 1:00 a.m.

Dónde: El lugar, en este caso el Casino Centro

Un objetivo bien desarrollado debe responder a las cinco cuestiones y ser fiel a las formas de respuesta.

Una minuta es el reporte de una junta y el conjunto de ellas forman una bitácora.

7.2 Bitácora

Otro componente importante en el trabajo colaborativo es la bitácora. La bitácora es un conjunto de minutas, reportes de las juntas de trabajo del equipo. Se compone de las siguientes partes:

- Temas tratados
- Aportación de cada integrante del equipo al tema tratado
- Conclusiones y compromisos de la junta.
- Firmas de los asistentes a la junta y fotografía

7.3 Planeación

La planeación lleva secuencia de actividades y tareas, responsables y recursos.

La planeación es un conjunto de tareas y actividades con una fecha de inicio y de cumplimiento, asignación de recursos y responsables. Consiste en establecer objetivos, redactar tareas y secuenciar las actividades.

- Secuencia

Para trabajar en equipo es necesario tener clara una lista de tareas a realizar y su secuencia en tiempo y espacio.

La secuencia de tareas se establece para dar un orden y describir tareas que se realizan en forma simultánea.

En un trabajo de construcción la secuencia sería: Cimentar- Levantar muros- Aplicar yeso – Pintar paredes

En la elaboración de un pastel la secuencia sería: Amasar la harina – Hornear la masa – Decorar el pastel

En la preparación de una fiesta: Elaborar lista de invitados – Definir hora, lugar y fecha - Diseñar invitación

Se trata de organizar las tareas y actividades respecto al tiempo para que cada cosa suceda en el momento oportuno. Una secuencia es una serie de tareas respecto al tiempo.

No todas las tareas llevan una secuencia pues algunas de ellas pueden realizarse en forma simultánea a otra tarea que se está realizando. Por ejemplo mientras se hornea el pastel se pueden preparar ciertos tipos de cubierta del pastel para que una vez horneado ésta pueda ser aplicada. La clave más importante de la planeación es ubicar las tareas que se desarrollan en forma simultánea pues esto ahorra tiempo. En cierta forma el trabajo en equipo tiene como finalidad la optimización del tiempo, organizar a quienes participan da como resultado avanzar con más agilidad en un proyecto y esto se da gracias a ubicar las actividades simultáneas.

- Tareas

Las tareas deben ser redactadas con verbos pues son acciones propias de cada actividad para que ésta sea llevada a cabo con éxito.

Las tareas, por ser acciones, se redactan con verbos en infinitivo. Es la parte más importante de la planeación.

En los ejemplos anteriores tenemos algunas tareas:

Levantar muros

Aplicar Yeso

Pintar paredes

Amasar la harina

Hornear la masa

Decorar el pastel

Elaborar lista de invitados

Definir hora, lugar y fecha

Diseñar invitaciones

- Calcular tiempos de realización para cada tarea

Se debe calcular el tiempo estimado de realización de cada tarea, asignar hora/fecha de inicio y hora/fecha de cumplimiento.

Los tiempos de realización de cada tarea son importantes para calcular la duración del proyecto.

- Asignar responsable, recursos y entregables.

El responsable es el encargado de ejecutar el cumplimiento de la tarea, las tareas pueden involucrar muchas personas pero se sugiere asignar a una sola persona como responsable pues “responsabilidad de todos es responsabilidad de nadie”. Los recursos son las cosas necesarias para llevar a cabo la tarea como materias primas, herramientas y tecnologías. Los

La relación de tareas con responsables, recursos y entregables es esencial para el éxito de la planeación.

entregables son los productos y servicios derivados de las tareas, conviene especificar el entregable y cuando es un intangible como un servicio tener una forma de “servicio recibido” para asegurar el cumplimiento y entrega del mismo.

La siguiente tabla muestra un fragmento de la planeación de un evento:

Secuencia	Tarea	Inicia	Termina	Responsable	Recursos	Entregable
1	Elaborar lista de invitados	18 de febrero 4:00 p.m.	20 de febrero 8:00 p.m.	Gabriela	Lista de contactos (con datos como teléfono fijo, e-mail, teléfono celular, etc)	Lista de invitados con datos de contacto y fechas y horarios preferibles de asistencia al evento.
2	Definir fecha, horario y lugar.	21 de febrero 7:00 p.m.	21 de febrero 9:00 p.m.	Regina	Información de presupuesto para el renta/ ambientación del lugar y lista de invitados con preferencia de horarios.	Fecha, lugar y horario del evento propuestos con el porcentaje más alto de invitados que asistirían.
3	Diseñar Invitación	22 de febrero 8:00 a.m.	24 de febrero 6:00 p.m.	Daniel	Fecha, lugar, horario y motivo del evento. Perfil básico de los participantes.	Tres borradores de diseño para elegir uno de ellos.

7.4 Documentación y evaluación de las actividades

Son actas firmadas por supervisores y auditores de proyecto, fotografías y videos de acciones llevadas a cabo para el logro de los objetivos y recibos firmados de los entregables.

Evaluación de desempeño: Consiste en un formato donde los integrantes del equipo se auto y co-evalúan por su trabajo y resultados. Se califica del 1 al 10 donde el 10 sería la mejor calificación.

La documentación de las actividades realizadas es muy importante para demostrar que la planeación fue realizada.

La evaluación de desempeño es una oportunidad para dar y recibir retroalimentación de los integrantes.

	Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3	Integrante 4
Integrante 1				
Integrante 2				
Integrante 3				
Integrante 4				
Promedio				

Actividad personal 7:



Actividad personal 7:

Perfil del integrante

1. Reúnanse en equipo.
2. Después de haber reflexionado en los elementos, tareas y acción en el trabajo colaborativo describan el perfil de un integrante de equipo, en general, en cuanto a sus características y sus habilidades.
3. Respondan a las siguientes dos preguntas

¿Cómo debe ser integrante para trabajar en equipo? Definan diez características.

¿Qué debe saber hacer un integrante para trabajar en equipo? Definan diez habilidades.

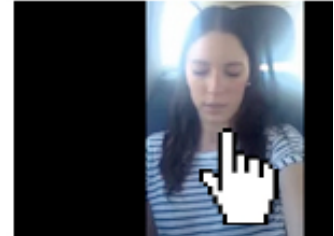
Actividad grupal 7: Planeación y lista de recursos

Video: Proyecto final de servicio social.

Instrucciones:

1. Imprime el siguiente formato:

Planeación y lista de recursos



Video: Actividades con un profesionalista:



2. En la primer tabla planeen, en equipo, la limpieza de una casa.
3. Tengan en cuenta tareas básicas como: Barrer, trapear, sacudir, limpiar baños, limpiar ventanas, limpieza de cocheras, patios y banquetas. Incluyan al menos diez tareas.
4. Definan las tareas y su secuencia, las tareas que pueden ser realizadas simultáneamente deben llevar el mismo número de secuencia, por ejemplo si se puede barrer dentro y fuera de la casa.
5. Definan hora/fecha de inicio y término para cada tarea
6. Asignen un responsable por tarea.
7. Asignen recursos para cada responsable.
8. Señalen el entregable.
9. En la segunda tabla hagan una lista de al menos 20 recursos utilizados durante el proyecto.



Desarrollo Personal



8. Ámbitos y roles sociales

Descubre tus ámbitos y roles sociales que te permitirán potencializar tu desempeño social.

Los ámbitos son espacios donde confluyen diversos tipos de realidades como los tangibles, los intangibles y las personas, a través de ellos se expresa la dimensión social. A partir de las relaciones establecidas con las personas, objetos, valores, espacios y actividades surgen estos. De la creación e integración en los ámbitos surgen roles, formas de pertenecer a cada uno de ellos.

Presentación



Frente a los ámbitos, el ser humano tiene la experiencia de integración y conservación pero también de rediseño, creación o proyección. Como cuando los padres rediseñan el ámbito familiar o los novios lo proyectan y los recién casados lo crean. Ser parte de un ámbito implica asumir un rol dentro del mismo, como ser hijo y hermano en el ámbito familiar, cuidar la casa, amar a los miembros y participar en las actividades familiares significa estar integrados como hijos.

Los ámbitos son espacios donde confluyen e interactúan personas, tangibles e intangibles.

8.1 Los tres componentes básicos de un ámbito.

Los ámbitos están conformados por tangibles, intangibles y personas. Los tangibles son las entidades que podemos percibir con nuestros sentidos, los podemos tocar, son físicos y por lo tanto los podemos medir, los podemos expresar en cantidad. Ejemplos de tangibles pueden ser todas las cosas, en el ámbito familia la casa, los muebles, los electrodomésticos

Comprende mejor la interacción de las personas con los tangibles e intangibles.

Los tangibles son las entidades que podemos percibir con nuestros sentidos, son físicos como las tecnologías u objetos.

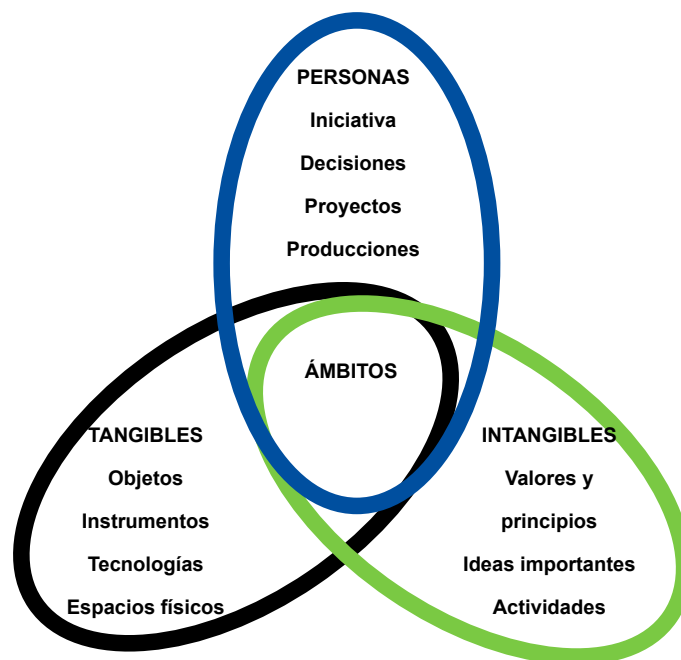
y todos los instrumentos y tecnologías que facilitan la vida en familia.

Los intangibles son entidades captadas por el intelecto: conocimientos, los principios, creencias y valores.

Los intangibles son percibidos por el intelecto y son entidades que no podemos tocar, oler o sentir; ejemplos de intangibles son los conocimientos, las habilidades, los principios, el sistema de creencias y los valores. En la familia es el cúmulo de conocimientos y habilidades desarrolladas por sus miembros, la religión que practican y los principios y valores que rigen su comportamiento e interacción. Los intangibles son parte integrante de un ámbito y rigen la interacción de los miembros y orientan el destino, por eso son esenciales.

Las personas son quienes conservan, crean, proyectan o rediseñan un ámbito.

Las personas son quienes conservan, crean, proyectan o rediseñan un ámbito. Son quienes tienen la iniciativa, toman decisiones, llevan a cabo proyectos y realizan producciones. En cierta forma la persona es quien puede unir en una realidad los tangibles y los intangibles. Es quien tiene la capacidad de formar y mantener los ámbitos e integrar a más personas en los mismos.

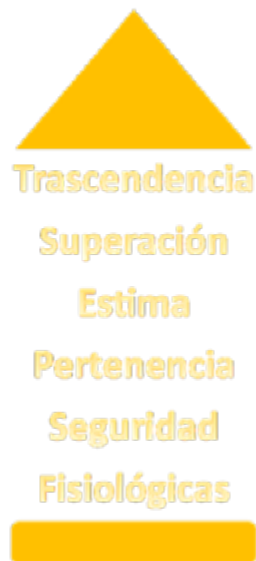


8.2 Ámbitos y roles básicos del ser humano

Conoce los ámbitos y roles básicos del ser humano.

Abraham Maslow, psicólogo estadounidense (1908-1970) presenta un esquema poco más holístico de las necesidades de una persona. Más allá de la alimentación y de la educación, factores que se atienden en forma prácticamente intuitiva, Maslow establece una jerarquía de necesidades que deben ser satisfechas, las necesidades presentadas en forma jerárquica representan que unas pueden ser más importantes que las otras pero de ninguna forma se sugiera que éstas se den en etapas, se requiere de la satisfacción de ellas en forma simultánea.

Maslow descubre necesidades en el ser humano de pertenencia y estima, además de las fisiológicas.



Maslow habló de necesidades fisiológicas, de seguridad, de pertenencia, de estima, de superación y de trascendencia. Las primeras dos se refieren a necesidades de la dimensión corporal, la comida, la bebida y el sueño serán satisfactores de necesidades fisiológicas. La habitación y el vestido son satisfactores de las necesidades de seguridad. Las necesidades de superación y trascendencia están referidas propiamente a la dimensión mental, la educación, el logro de metas y objetivos serán satisfactores de la superación y trascendencia. En este tema el enfoque está en las

necesidades de pertenencia y estima, propias de la dimensión social.

Amigos, relaciones de afecto, sentido de comunidad son ejemplo de relaciones de pertenencia.

La necesidad de pertenencia se refiere a la necesidad de amigos, amor, relaciones cariñosas en general, incluso el sentido de comunidad. La necesidad de estima consiste en el respeto de otros, la necesidad del estado de derechos, buena fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, aprecio y dignidad. Los roles sociales, la interacción en cada ámbito, pretenden ser activos y cubrir las necesidades de pertenencia y estima. Pertenecer es una necesidad y la integración en diferentes ámbitos tiene un carácter esencial para la realización y el desarrollo personal.

Familiar, económico, laboral, educativo, social, espiritual y recreativo son los siete ámbitos básicos de la vida humana.

Existen siete ámbitos básicos en la vida del ser humano: familiar, económico, laboral, educativo, social, espiritual y recreativo. Se llaman ámbitos básicos del ser humano porque están inmersos a lo largo de la vida y pertenecer a ellos es algo necesario.

La familia es la célula fundamental de la sociedad.

La familia es la célula fundamental de la sociedad. Es el primer grupo de pertenencia y está integrado por los padres, hermanos e hijos. Los roles que se pueden ejercer en este ámbito son: papá, mamá, hijo y hermano.

El ámbito económico es el espacio donde se administran los recursos limitados frente a los deseos ilimitados.

El ámbito económico es el espacio donde se administran los recursos limitados frente a los deseos ilimitados del ser humano. En este ámbito se encuentran roles como consumidor, productor, emprendedor o inversionista.

El ámbito laboral es el espacio de ocupación.

El ámbito laboral es el espacio de ocupación, en este ámbito se llevan a cabo actividades de trabajo. Existen tantos roles como tipos de empleos y trabajos puede haber pero principalmente se puede hablar de estudiantes, amas de casa, empleados, trabajadores por cuenta propia y empresarios.

El ámbito educativo es el espacio para aprender y desarrollar competencias y habilidades.

El ámbito educativo es el espacio para aprender y desarrollar competencias y habilidades. Los roles principales del ámbito educativo son maestro, alumno y compañero.

En el ámbito social las personas interactúan para crear lazos y resolver problemas del bien común. Dentro de este ámbito se encuentran los roles de conocido, vecino, amigo y ciudadano. Este ámbito está estrechamente vinculado con el ámbito político, por la búsqueda del bien común, que no es ajena a ningún ciudadano, todos buscamos hacer el bien en la comunidad. En el ámbito político existen roles como de militante en algún partido, servidor público y activista social.

En el ámbito social las personas interactúan para crear lazos y abordar situaciones de interés general.

El ámbito espiritual es el espacio del conocimiento y relación con la divinidad. En este ámbito se dan los roles de creyente, ministro y libre pensador.

El ámbito espiritual es el espacio del conocimiento y relación con la divinidad.

El ámbito recreativo es el espacio para recargar energía, lograr higiene mental y conseguir expresarse a través de artes y hobbies. En este ámbito existen roles como de aficionado, deportista, atleta, gimnasta, caminante, fisicoculturista, fan, artista y otras formas de hacer ejercicio, tener hobbies o recrearse propiamente.

El ámbito recreativo es el espacio para recargar energía, lograr higiene mental y conseguir expresarse.

El fanatismo es la reducción de la vida a un solo ámbito, es cuando las personas pasan la mayor parte del tiempo en él, descuidando u olvidando, en el peor de los casos, los demás. Existen todo tipo de fanatismos, por la familia, por el dinero, por la religión, por el deporte, por la educación, por la política y por el trabajo. Lo recomendable para el desarrollo personal es lograr la integración y el equilibrio en la mayor cantidad de ámbitos posibles y participar en ellos activamente aportando lo mejor de sí. Una forma de lograrlo es integrando los ámbitos en la misión personal comprendiendo que la esencia de la actividad personal está implicada en una integración de ámbitos en la forma más completa posible.

El fanatismo es la reducción de la vida a un solo ámbito. Existen de todo tipo desde el religioso hasta el político.

Actividad personal 8:



Actividad personal 8:

Misión personal

La misión personal inspira el ideal de vida, proporciona pertenencia y lleva al compromiso porque enuncia la promesa de ir a niveles cada vez más altos de realización humana.

El enunciado de la misión es un descubrimiento y una creación. Como descubrimiento implica atreverse a descubrir la valía personal y social, de los grupos e instituciones con quienes nos vinculamos; como creación necesita el encuentro con los valores, con las aspiraciones personales y de la sociedad donde servimos. En esta actividad tendrás oportunidad de redactar tu misión personal.

Video: Usa protector solar.



Actividad grupal 8:

Compartiendo mi misión personal

Una vez realizada la actividad personal 8 “misión personal” compártela con al menos dos compañeros y escúchalos a ellos también.



Desarrollo Personal



9. Manejo de conflictos

Conoce mejor los conflictos interpersonales y la forma de resolverlos.

Los conflictos como una parte natural de la vida deben ser enfrentados y resueltos de manera creativa. Los conflictos suceden con mayor frecuencia en relaciones de equidad de derechos como en la relación de hermanos, dentro de una familia.

La relación entre el hombre y la mujer ha venido evolucionando en formas más equitativas, esto ha traído mayores conflictos pues en una relación en donde uno domina al otro el conflicto es inexistente, pues el sometido carece de voluntad por vivir bajo la amenaza, la agresión y la violencia.

La democracia, como forma de gobierno, ha traído una gran cantidad de conflictos y este cambio de mentalidad en la forma de gobernar y de relacionarse tanto en la familia como en las empresas ha sido la causa de profundizar en la comprensión de la naturaleza de los conflictos. El conflicto puede ser superado y la democracia y equidad deben ser practicadas en esa perspectiva.

Presentación



Los conflictos suceden con mayor frecuencia en relaciones de equidad de derechos.

9.1 Naturaleza de los conflictos

Conoce la naturaleza de los conflictos interpersonales.

Los conflictos son un proceso natural e inevitable de las relaciones humanas y estos varían en intensidad desde leves hasta severos. Los conflictos pueden tener:

Los conflictos son una parte natural de la vida.

Discusiones, disputas, errores de comunicación y agresiones pueden ser representaciones de conflictos.

Cuando se tienen grandes metas y relaciones de compromiso los conflictos son inevitables en la vida.

El conflicto tiene devenires positivos y negativos es a su vez un peligro y una oportunidad.

Los beneficios de los conflictos son:

- Centrar la atención en problemas que deben ser resueltos
- Motivación
- Cambio
- Reafirmar metas y compromisos
- Reafirmar la identidad
- Incrementar la mutua comprensión.
- Superar resentimientos
- Aumentan la confianza
- Mantiene alejada la depresión
- Pueden dar un poco de diversión

Discusiones: Ponerse de acuerdo respecto a un problema o una idea.

Disputas: Desear exactamente lo mismo, al mismo tiempo, en el mismo lugar.

Errores de comunicación: Malentendidos por mensajes mal comunicados.

Separación o agresión: La agresión física o verbal son consecuencias indeseables de un conflicto mal manejado.

Los conflictos son frecuentes en las relaciones de compromiso. Será inútil y muy poco inteligente dedicar emoción, pensamiento y energía a alguien a quien no se conoce. A medida en que las metas y las personas son importantes los conflictos se hacen mucho más complejos, quien entiende la naturaleza de los conflictos mantiene firme sus metas y sus relaciones interpersonales son perdurables. El conflicto revela la importancia de la meta o la persona, cuando aparece el conflicto y se decide abandonar una meta o una persona generalmente se da cuenta que no eran tan importantes. El conflicto puede traer cosas positivas o negativas.

La crisis para la cultura china representa una combinación del símbolo para el peligro y del símbolo para la oportunidad, inherente en cada conflicto es el potencial de devenires negativos y positivos.

En el lado negativo, los conflictos pueden crear, enojo, hostilidad, gran animosidad y hasta violencia; pueden resultar en dolor y tristeza; pueden terminar en demandas, divorcio, y guerra; pero pueden traer también cosas positivas, beneficios.

En la parte positiva los conflictos centran su atención en problemas que tiene que ser resueltos, energizan y motivan para resolver problemas, aclaran qué cambiar, reafirman las metas y los compromisos. Se lucha por lo que se quiere y por quien se quiere. Se trabaja intensamente por

las personas y las metas que se valoran. Entre más grande sea la meta y mayor sea el compromiso con una persona el conflicto se vuelve más frecuente y más intenso.

Los conflictos aclaran quien eres y cuáles son tus valores. Es por medio de los conflictos que la identidad se desarrolla, ayudan para la comprensión del otro y de uno mismo, mantienen la relación alejada de resentimientos y fortalecen las relaciones aumentando la confianza entre los interesados.

Un buen conflicto puede hacer mucho para resolver las pequeñas tensiones de interacción con otros y aumentan la confianza para la relación, alivia el estrés y la adversidad. Los conflictos pueden aliviar el enojo, la ansiedad, la inseguridad y la tristeza. Un conflicto reduce el aburrimiento, da nuevas metas, motiva a tomar acción y a estimular el interés.

El tipo de conflicto que debe y puede ser solucionado constructivamente es aquel que se da en un contexto de interdependencia positiva. Los interesados deben creer que la futura relación es importante.

Imagina dos personas que son sobrevivientes de un naufragio. Ellos están en un bote salvavidas a la mitad del océano, cada uno sabe que por sí mismo no será capaz de llegar a tierra y deben mantenerse vivos el uno al otro para sobrevivir. Uno busca comida para ambos. Este par puede tener conflictos por como remar y la dirección a la que hay que tomar, pero el pensamiento es que sin la otra persona, se puede perecer en el mar. En el largo camino, lo que sea bueno para otra persona, será bueno para uno. Todo conflicto que se presente será superado en razón de la interdependencia.

El conflicto busca los devenires positivos en las relaciones de compromiso e interdependencia positiva.

Conoce el patrón y los principios y puedes utilizarlos para resolver conflictos y tomar las oportunidades.

Principios a seguir para la resolución de conflictos:

1. Expresar sentimientos y razones
2. No ignorar los conflictos
3. No comprometerse en una negociación ganadora-perdedora
4. Considerar ceder
5. Comprometerse sólo para cumplir
6. Iniciar negociaciones para resolver problemas
7. Considerar dejar la salida a la suerte
8. Tener sentido del humor

9.2 Principios a seguir en la resolución de conflictos:

1. Expresar sentimientos y razones.
2. No huir ni ignorar los conflictos. Cuando la meta no es importante y no es necesario mantener una relación con la otra persona, alejarse del conflicto es lo apropiado. Si la relación va a seguir, ignorar un conflicto hace que la energía emocional esté atada en un resentimiento, hostilidad o miedo. Es mejor enfrentar el conflicto en una relación de colaboración y compromiso.
3. No comprometerse en una negociación “ganadora-perdedora”. Cuando la meta es muy importante, pero la relación con la otra persona no lo es, forzar sería apropiado, sin embargo, forzar para ganar puede generar en el perdedor un resentimiento. En las relaciones de colaboración y compromiso es mejor asegurar que la otra persona esté satisfecha y contenta con la resolución del conflicto.
4. Considerar ceder. Cuando una meta no es importante y la relación si lo es, el ceder es lo apropiado. Ceder para satisfacer las necesidades de otra persona siempre funciona en una relación de compromiso; sin embargo es un error ceder si la meta es muy importante.
5. Comprometerse sólo para cumplir. Cuando la meta y la relación son muy importantes, el deseo inmediato es de comprometerse. Pero para que el compromiso sea genuino es necesario el cumplimiento.
6. Iniciar negociaciones para resolver problemas. Cuando ambos, la meta y la relación son importantes, la negociación es lo adecuado. Pregunta a la otra persona que se una contigo en negociaciones para resolver problemas. Resolver el conflicto en una forma racional permitirá tener una solución ganar-ganar.

7. Considerar dejar la salida a la suerte. Cuando es imposible decidir una salida a un conflicto el dejarlo a la suerte sigue siendo una de las soluciones neutrales de mayor éxito. Para llegar a este punto se debe tener una comprensión completa del conflicto y un acuerdo mutuo que la suerte es la mejor salida.
8. Tener sentido del humor. El humor es muy valioso en mantener los conflictos constructivos. La risa generalmente hace una gran parte en resolver la tensión y ayudar a los disputantes a pensar de una manera más creativa acerca de cómo resolver el conflicto.

El seguir estos principios es la oportunidad para obtener los beneficios deseados que se derivan de un conflicto. El apego a los principios, identificar el tipo de conflicto que se está abordando y dominar un procedimiento traerá resultados constructivos.

Identificar el tipo de conflicto que se está abordando es muy importante pues da la pauta de actuación en los procedimientos a seguir.

9.3 Partes y salidas de un conflicto

Descubre las seis tipos de salidas a un conflicto.

Para encontrar la mejor salida a un conflicto debe ubicarse la importancia de la meta y de la relación. Las metas y relaciones interpersonales varían de importancia por lo tanto es necesario ubicar esto y así resolver de la mejor forma el conflicto.

En la siguiente tabla se puede identificar el tipo de conflicto que se está abordando y qué hacer en cada caso dependiendo de la importancia de la meta y de la relación interpersonal.

Las salidas a un conflicto son:

- Abandonar
- Ceder
- Forzar
- Comprometerse
- Negociar
- Suerte

Meta	Relación	Resolución
No importa	No importa	Abandonar
No importa	Sí importa	Ceder
Sí importa	No importa	Forzar (ganar-perder)
Sí importa	Sí importa	Compromiso
Interesa	Interesa	Negociar (ganar-ganar)
Cuenta	Cuenta	Suerte

Ejemplos de abandonar son conflictos viales o callejeros donde ni la meta ni la relación son importantes.

Abandonar un conflicto es lo más adecuado cuando la meta y la relación no son importantes. Los típicos conflictos viales y en los estacionamientos de los supermercados tienen esta especial característica de no ser importantes, debido a que no hay una meta que lograr y una relación que conservar. Se debe tener en mente abandonar el conflicto y si existe alguna provocación ignorarla por completo.

Ejemplos de ceder es cuando puedes hacer algo por alguien muy especial, alguien importante, como ver su película favorita.

En las relaciones interpersonales, cuando la otra persona es importante y la meta a perseguir no, se puede ceder perfectamente. Un grave error en el tratamiento del conflicto es pensar que todo se debe negociar. Pasar tiempo de calidad con alguien especial independientemente de la actividad es prioridad, se puede ceder.

Ejemplos de forzar son denuncias, quejas o demandas para hacer cumplir derechos o contratos.

El hecho de forzar en un conflicto es válido pero no siempre se debe aplicar esta salida. Arreglos hechos de un lado impuestos por la persona que tiene más poder o es más persuasiva, son raramente estables o de larga duración y generalmente dañan la relación. El incumplimiento de un contrato por parte de quien provee algún producto o servicio es motivo de forzar. Seguramente no se querrá tener mayor relación y el interés por que se cumpla con lo prometido llevará a una queja, denuncia o demanda.

Se debe tener siempre presente que el hecho de forzar implica ciertas pérdidas y no todo será ganancia aún y cuando las cosas resulten a favor.

En las relaciones de compromiso practicar un procedimiento para buscar los resultados constructivos es lo adecuado. Las relaciones de compromiso son guiadas por una norma de mutuas responsabilidades. Las relaciones de compromiso presentan los mayores conflictos pues están involucradas las personas y las metas más importantes. La dinámica de este tipo de relación pide cambios y actualizaciones por lo que constantemente se recurre a la promesa y por supuesto al cumplimiento de la misma en un tiempo razonable, estableciendo un plazo. Abandonar sería un grave error en este tipo de relación, pues agravaría el conflicto.

Ejemplos de compromiso son promesas realizadas y cumplidas para dar un cambio positivo en la relación.

En las relaciones laborales y de negocios se presentan conflictos en los que precisamente la salida típica es negociar. El aumento de responsabilidades implicaría un aumento de salario en una relación laboral, los precios de los productos y materias primas pueden variar si se compran por volumen. Los contratos y servicios pueden variar en condiciones por su duración. La salida de negociación siempre va a buscar el binomio ganar-ganar pues el binomio ganar-perder genera resentimientos y probablemente la separación o terminación de contratos.

Ejemplos de negociaciones son contratos laborales o de cliente proveedor donde se busca ganar-ganar.

La suerte sigue siendo una salida para muchos expertos en conflictos, sobre todo cuando se trata de situaciones carentes de mayor trascendencia pero cuya actividad resulta importante para los involucrados. El contexto de juegos y deportes es bastante ilustrativo de cómo la suerte puede resolver qué equipo inicia un partido.

Un ejemplo típico de resolver un conflicto con la suerte es echar un volado para ver quién comienza un partido.

Actividad personal 9:



Video: El puente,
resolución de conflictos.



Actividad personal 9:

Análisis de casos de conflictos interpersonales

Analiza de acuerdo a la tabla de salidas al conflicto, cuál sería la salida adecuada para los casos que se te presentarán en el ejercicio.

Actividad grupal 9:

Dramatización o sketch de 6 conflictos interpersonales

1. El grupo se divide en seis equipos para que cada uno haga una representación del conflicto. El maestro asigna un caso de la lista a cada equipo.
2. Cada equipo crea a los personajes y representa el conflicto y la solución en un sketch teatral de comedia.
3. Cada equipo tiene de 2 a 4 minutos para hacer la representación.

Lista de casos:

1. Al leer el recibo de tu contrato de telefonía celular te das cuenta que vienen llamadas a números telefónicos que tu no realizaste. En la compañía telefónica no quieren admitir su error y tu das por terminado el contrato, presentas una demanda ante PROFECO para ver la posibilidad de que te regresen algo de tu dinero.
2. Últimamente has estado llegando muy tarde a casa por acudir a un casino a jugar. Tu pareja te pide un cambio de comportamiento por temor a que te conviertas en un ludópata. Te das cuenta de la cantidad de dinero que has apostado y perdido y también del tiempo que has dedicado a este “pasatiempo” y prometes cambiar tu

comportamiento.

3. Tu mejor amigo te invita a salir para comer y tu accedes, pues este mediodía en realidad no tienes otra cosa que hacer que estar aburrido. Tu amigo pasa por ti y cuando te pregunta en qué restaurante te gustaría comer tu contestas que en el que él decida que en realidad no tenías planes. Él te dice que tiene mucho antojo de sushi y aunque no eres gran fan de este tipo de comida le dices que sí quieres ir.
4. En la empresa donde trabajas te sugieren que te vayas a vivir a otra ciudad mucho más grande que la que radicas actualmente. La planta destino es del doble de tamaño por lo que tus responsabilidades también se duplicarían. La ciudad donde vives es menos costosa que la gran ciudad, entonces decides que sí puedes cambiar de residencia siempre y cuando exista un aumento de salario que corresponda al nuevo nivel de responsabilidad de gastos.
5. Llegas al estacionamiento de un supermercado y estás esperando a que un auto abandone el cajón para estacionarse cuando llega otro vehículo y se aprovecha y toma el lugar por el que estuviste esperando. Le haces ver amablemente que tu estabas esperando pero el conductor te contesta en una forma bastante grosera, incluso retándote.
6. Están en casa de Pedro y está a punto de comenzar el partido que van a ver cuando alguien se da cuenta que hacen falta limones para la botana. Nadie quiere ir a la tienda de la esquina a comprarlos.



Desarrollo Personal



10. Inteligencia emocional

Conoce habilidades emocionales e intrapersonales y su impacto en tu relación con los demás.

Las actividades atribuidas a la inteligencia humana se dividen en dos grandes grupos: las actividades destinadas a resolver problemas y las actividades destinadas a la creatividad. Resolución de problemas y creatividad son dos formas de percibir el desarrollo de la inteligencia. La inteligencia emocional es la habilidad de resolver problemas emocionales y de crear estados emocionales positivos.

Presentación



Tradicionalmente la inteligencia era evaluada sólo por su aspecto cualitativo. Las cualidades de la inteligencia como la abstracción, la capacidad de establecer relaciones y ofrecer soluciones estaban vinculadas directamente con pruebas para medir el coeficiente intelectual cuyo propósito principal era medir el razonamiento. Ahora es bien sabido que la inteligencia incluye otros factores importantes no sólo la habilidad de razonar en forma abstracta.

La inteligencia emocional resuelve y crea estados emocionales.

Cuando Daniel Goleman, psicólogo estadounidense nacido en 1946, entrevistó a numerosas personalidades del siglo XX, descubrió que no eran necesariamente superdotados por su coeficiente intelectual, sino que tenían otras habilidades que englobó en el concepto de inteligencia emocional. El común denominador de personas exitosas y felices eran cuatro aspectos importantes: el autoconocimiento, la autorregulación de sus emociones, la automotivación y la empatía.

La inteligencia se aloja en el sistema nervioso donde no sólo habitan las ideas sino también las emociones.

Autoconocimiento, autorregulación, automotivación y empatía y son cuatro aspectos de la Inteligencia Emocional.

Reflexiona en el autoconocimiento como una gran fortaleza personal.

Fortalezas, talentos, virtudes, conocimientos, habilidades y puntos vulnerables deben ser conscientes.

El autoconocimiento de todas las dimensiones es importante.

El proceso de capitalización, es hacer valer ante ti mismo tus propios recursos es parte del autoconocimiento.

10.1 Autoconocimiento

La máxima de Sócrates, filósofo griego, (470 399 a.C.) “Conócete a ti mismo” continúa vigente en estos días. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal porque permite descubrir las fortalezas, los talentos, las virtudes, conocimientos y habilidades; también permite descubrir los puntos vulnerables para protegerlos. El autoconocimiento abarca todas las dimensiones desde la corporal hasta la trascendental.

Hay puntos muy importantes a considerar para lograr el conocimiento en todas las dimensiones y de esta manera lograr el equilibrio emocional. En la dimensión física la genética y el cuerpo deben considerarse para evitar enfermedades. En la dimensión mental es necesario considerar traer al consiente aspectos de la vida que han quedado ocultos y que producen sufrimiento. En la dimensión social conocer la cultura ayuda a comprender el propio comportamiento. En la dimensión trascendente es importante considerar el sistema de creencias.

Ligado al proceso de autoconocimiento está el proceso de capitalizar, es decir, realizar un inventario de todo lo positivo en la propia persona para tomar conciencia de lo logrado y lo que se puede lograr. La falta de autoestima está en relación directa con la falta de autoconocimiento y de evadir el proceso de capitalización. Cada ser humano puede saber por qué le duele la cabeza o por qué está molesto pero también debe conocer sus propios recursos y fortalezas.

10.2 Autorregulación emocional

Conoce la forma de autorregular la energía emocional.

La inteligencia emocional ayuda a resolver problemas, situaciones estresantes y difíciles pero también a crear estados emocionales positivos. Lo positivo o negativo de la emoción consiste en qué tanto alienta al logro y que tanto paraliza la consecución de metas o aleja a las personas. Existen diversas situaciones por las que una persona puede sentirse angustiada, ansiosa o estresada; estas situaciones pueden inhibir los procesos cualitativos de la inteligencia y es en estos contextos donde sobresale el coeficiente de la inteligencia emocional, una persona con mayor desarrollo de su inteligencia emocional se siente con más recursos para salir delante de situaciones estresantes.

Las situaciones estresantes se sobrellevan mejor con una energía emocional regulada.

La autorregulación emocional evita dos polos: la euforia y la depresión; sentirse con niveles de energía tan altos que promuevan el impulso y la falta de reflexión como el polo opuesto de sentirse sin energía y ganas de hacer cualquier cosa. El acierto humano requiere procesos de toma de conciencia y de discernimiento que pueden ser inhibidos por la euforia, así como la tristeza profunda puede generar inactividad.

La autorregulación tiene como propósito evitar dos polos: la euforia y la depresión, porque inhiben otros procesos.

Uno de los errores más grandes sería pensar que es imposible desarrollar la personalidad, el coeficiente intelectual o el coeficiente emocional. La madurez, las experiencias de la vida y la educación abren muchas posibilidades para el desarrollo de una personalidad fuerte, definida y estable. La autorregulación emocional puede ser aprendida.

La inteligencia emocional es una facultad que puede ser desarrollada y fortalecida.

Las emociones pueden ser aliadas y enemigas por eso es tan importante traerlas a la conciencia, nombrarlas y así reconocerlas: no es lo mismo estar enojado que estar hambriento, aunque pueda existir confusión por estos estados emocionales, tampoco es lo mismo sentirse feliz que con gran euforia. Más allá del enojo y de la alegría existen tantas emociones como

Para la autorregulación emocional es necesario admitir la existencia de muchas emociones y la necesidad de nombrarlas.

tantas formas de sentir. Aprender a identificar las emociones y llamarlas por su nombre es una tarea de la inteligencia emocional.

Las emociones se asimilan como la comida, una parte nutre, otra es energía y otra se desecha.

La emoción es “comida” para el sistema nervioso por lo que debe haber un proceso de asimilación. Así como el alimento pasa por un proceso digestión, así las emociones deben ser asimiladas. Algo del alimento es absorbido por el cuerpo para ser utilizado como nutriente pero otra parte es desechada. La energía emocional puede ser asimilada, tomada por el cuerpo para el propio bien pero otra parte de ella puede ser perfectamente desechada. Incluso algunas emociones vienen cargadas de energía y otras cargadas de desechos. La autorregulación va de la mano con el proceso de asimilación emocional. De las emociones se toma algo, se comparte otra parte y otra parte se desecha.

La integración emocional es el encuentro “amistoso” de las ideas y las emociones.

La integración emocional es parte importante de la autorregulación. Las ideas y las emociones van juntas aunque en primer instancia se piense que son realidades ajenas, ambas conviven en el sistema nervioso. Una máxima de la inteligencia emocional es “pensar mejor los sentimientos y sentir mejor los pensamientos”. La integración de idea y emoción es muy importante. La idea que se forma a partir de la emoción y la emoción que se forma a partir de la idea puede ayudar o perjudicar al desarrollo personal.

La sublimación es dirigir la energía emocional a la mejor idea y acción. Es el máximo nivel de la autorregulación.

El grado máximo de la autorregulación es la sublimación emocional, es cuando se logra conducir la emoción al mejor pensamiento y acción posible. Un grave error sería tomar la energía emocional para complicar los problemas o destruir, tanto objetos como relaciones humanas. Sublimar significa tomar la energía emocional para resolver y crear.

10.3 Automotivación

Conoce los beneficios de la automotivación..

Los actos humanos, el logro y las metas requieren de motivación. Existen dos tipos de motivaciones las externas y las internas. Las motivaciones externas consisten en palabras de afirmación, como palabras de aliento, aplausos y reconocimientos; beneficios materiales, como dinero, premios y compensaciones e incluso cualquier acto de amor y de afecto por parte de otro. La motivación interna proviene del sujeto y de su capacidad de encontrar energía dentro de sí mismo, de sus motivaciones para actuar. Las convicciones, los valores, los principios y los ideales son ejemplos de motivación interna.

Existen dos tipos de motivación: la externa y la interna. La IE busca la motivación interna.

Llevar a cabo un acto bueno sin ningún tipo de motivación externa tiene como raíz una gran convicción por el bien. Las convicciones personales están ligadas a las creencias más profundas. Existe una relación que la persona hace entre las causas y efectos de sus acciones. El ser humano establece una relación causa-efecto no desde un punto de vista científico sino desde su propia intuición, la relación trabajo-éxito hará que la persona se esfuerce en trabajar mucho si quiere tener éxito, esto por creer que un efecto natural del esfuerzo y del trabajo es el éxito, para alguien más el éxito tendrá relación con el talento y cada persona construirá su propio sistema de creencias. Los valores, principios e ideales, todos ellos motivadores internos, están en conexión con las creencias más profundas.

Las creencias más profundas del ser humano están vinculadas directamente con los motivos internos.

Las personas con un coeficiente emocional elevado son quienes han encontrado la forma de automotivarse, dicho de otra forma, tienen convicciones fuertes y profundas, creencias claras y bien definidas, valores elevados, principios decretados e ideales. Podemos observar esto en todas las personas que han trascendido a lo largo de la historia. La automotivación es la capacidad de estar bien con uno mismo, de amarse

Convicciones fuertes y profundas, creencias claras y definidas, valores elevados, principios decretados e ideales; son motivos internos.

y de lograr el desarrollo aunque se carezca de motivaciones externas, aunque el entorno sea adverso.

Descubre la empatía como una forma de conexión con el otro.

10.4 Empatía

La empatía es la capacidad de conexión con las emociones y necesidades de las demás personas.

La empatía es la capacidad de conexión con las emociones y necesidades de las demás personas; está llena de comprensión, compasión, consuelo, condolencia y también de concelebración. Existen tres momentos claves para ser empáticos: el duelo, la celebración y el reciente descubrimiento de una necesidad.

Tres momentos claves para ser empáticos: el duelo, la celebración y el reciente descubrimiento de una necesidad.

El duelo es la pérdida irrecuperable de algo o alguien. Las pérdidas irrecuperables van desde un objeto hasta una persona. Sufrir un siniestro, ser defraudado, la pérdida del empleo, el término de una relación interpersonal, el divorcio, la infamia, la difamación, la calumnia, la enfermedad e incapacidad física y la muerte de un ser querido son las situaciones de duelo. Las personas se recuperan con mayor facilidad de una situación de duelo cuando quienes los rodean se muestran empáticos con ellos, en realidad nadie escapa de las situaciones de duelo, ser empáticos en estas situaciones es una gran diferencia en las relaciones interpersonales.

El duelo es el sufrimiento a causa de una pérdida irrecuperable.

Condolencia significa estar en sintonía con el doliente.

Condolencia significa estar en sintonía con el doliente, es decir, con quien ha sufrido un duelo. Las personas pasan por diferentes etapas para aceptar un duelo, éstas van desde la negación, pasando por el enojo, regateo, resignación para finalmente llegar a la aceptación. La persona empática expresa sus condolencias de acuerdo a la etapa en la que está quien ha sufrido un duelo. La expresión “no pasa nada” es sinónimo de negación. El tono de voz elevado, el reproche y las palabras altisonantes son sinónimo de enojo, se puede ser empático manifestando disgusto por lo

que ha sucedido pero sin utilizar palabras altisonantes. El estar dispuesto a ofrecer todo a cambio de lo perdido es sinónimo de regateo, decir ¿qué no haría uno por...? Será muy empático para quien se encuentra en regateo. Una aceptación con mucho dolor es sinónimo de resignación, a una persona en esta etapa se le puede decir “muy pronto te sentirás mejor”. La paz que proyecta la persona es sinónimo de aceptación, en esta etapa se le debe reconocer a la persona su entereza y capacidad para manejar las cosas.

Existen situaciones especiales de enfermedad, depresión o carestía en las que las personas necesitan un poco más que la empatía, la compasión es padecer junto con. La compasión pide colaboración y compromiso en el proceso de superación personal. Quien se compadece no sólo vibra con el otro en su sentimiento o emoción sino que realiza acciones para colaborar con el otro para que este supere la situación que le embarga.

La compasión, el padecer junto con, pide colaboración y compromiso del otro.

La compasión puede ser brindada o recibida pero nunca aplicada a uno mismo, debido a que es imposible padecer con uno mismo alguna situación. La autocompasión es una salida falsa al dolor emocional, las personas buscan y encuentran en las adicciones un analgésico al dolor emocional sin plantearse una solución de raíz. El compromiso interpersonal es una de las formas más efectivas para sanar de toda experiencia del pasado que resulte aún dolorosa. La pareja y los amigos son verdaderos “médicos del alma”, un amigo empático y más aún, un amigo dispuesto a colaborar es la mejor cura para los males del alma.

La autocompasión es una salida falsa al dolor emocional.

La experiencia cumbre de comunicación es la autorrevelación que tiene total aceptación por parte del otro. Al revelar una experiencia del pasado, por lo general dolorosa, el interlocutor acoge esta revelación y surge la llamada comunicación “de corazón a corazón”.

La experiencia cumbre de comunicación es autorrevelación con total aceptación por parte del otro.

Lo contrario al duelo es la celebración y esta consiste en términos generales en un estado festivo debido a un logro o el comienzo de una

La celebración es un estado festivo debido a un acontecimiento, un logro o una nueva etapa en una relación.

etapa en una nueva relación. La empatía en estos casos se aplica en forma de vibrar con la felicidad del otro, el reconocer, felicitar, agradecer y congratular a otras personas abre el canal de la empatía en la celebración.

La vida con sus etapas trae nuevas necesidades. Las necesidades del infante, del niño, del adolescente, del joven y por supuesto del adulto son diferentes, el descubrimiento de estas nuevas necesidades y el compartirlas tiene como expectativa la empatía y comprensión del interlocutor. Para el niño lo más importante es el juego, para el adolescente la socialización y para el adulto cumplir con una misión en la vida. Cada nueva necesidad, cuando no es satisfecha se genera la sensación de una carencia, hace falta algo para ser feliz. Quien es empático comprende que las personas pueden tener necesidades recién descubiertas y que la empatía en esos momentos aliviará la sensación de carencia.

Despertar la empatía en el otro es compartir afinidades, situaciones dolorosas, alegrías, acontecimientos, logros, etapas, nuevas necesidades y todo lo que ayude a conectar con el otro desde el interior de uno mismo.

La carencia se presenta ante una necesidad no resuelta. Cada etapa de la vida presenta nuevas necesidades.

Actividad personal 10:



Video: Poker chips



Actividad personal 10:

Perfil personal de solución de conflictos emocionales

Piensa en una de las situaciones más estresantes que has enfrentado en tu vida y revisa cómo la has superado.

Actividad grupal 10:

Análisis de formas para enfrentar situaciones estresantes

En sesión plenaria y en forma voluntaria, los alumnos comentan pros y

contras de cada forma de resolver el estrés y los conflictos emocionales que conlleva. Se les presenta la siguiente tabla y ellos comentan.

1. Afrontas los problemas de manera activa, te colocas frente a ellos y buscas una solución adecuada.
2. Planeas con detenimiento la mejor solución para los problemas.
3. Suprimes actividades que te competen pensando que así es la mejor manera de solucionar las cosas.
4. Buscas el autocontrol y contención de tus acciones y emociones.
5. Los amigos y conocidos son una gran ayuda para ti, afrontas los problemas sabiendo pedir ayuda.
6. Buscas el consuelo de amigos y conocidos para sentirte mejor, más aliviado.
7. Reinterpretas el acontecimiento y los hechos, haces que tenga un significado y sentido en tu vida.
8. Aceptas los problemas que se te presentan y eres consciente de ellos.
9. Sabes buscar la ayuda de Dios en tus problemas.
10. Expresas tus emociones de manera positiva, eres consciente de ellas y las compartes sin lastimar.
11. Niegas que las cosas estén pasando prefieres vivir en una fantasía.
12. Renuncias constantemente al compromiso.
13. Crees que dejar de pensar en los problemas es la mejor solución.



Desarrollo Personal



11. Asertividad

Conoce la conducta asertiva para construir relaciones saludables.

La asertividad es la conducta idónea para expresar emociones e ideas frente a las propias necesidades o deseos y también en conflictos interpersonales. Es una fortaleza, es una conducta aprendida y requiere educación para ser desarrollada.

Presentación



11.1 Estilos de conducta

Evita las conductas contrarias a la asertividad.

La agresividad y la pasividad son las conductas contrarias a la asertividad. La conducta asertiva integra la expresión del sentir, pensar y querer con las acciones para la satisfacción de necesidades, deseos, logro de metas y objetivos. Frente a un conflicto una persona pasiva preferirá siempre ceder; un agresivo querrá siempre imponer su voluntad y forma de pensar; y una persona asertiva negociará o se comprometerá para buscar una solución ganadora-ganadora, donde ambas partes queden satisfechas. Quien es asertivo, deja para el último forzar una situación, cederá cuando sea necesario y abandonará aquellos conflictos cuya naturaleza es de nula importancia.

Las conductas contrarias a la asertividad son la pasividad y la agresividad. El pasivo siempre cede, el agresivo siempre impone.

El asertivo sabe cómo comportarse en los diferentes tipos de conflictos.



El estilo de conducta dice mucho de ti, reflexiona en ella y considera modificarla para mejorar tus relaciones.

¿Mi conducta es asertiva?

Recuerda algún conflicto que tuviste y pregúntate cómo es tu estilo:

A- ¿Amenazaste, acusaste, insultaste o te peleaste con esa persona?

Si respondes que si, su estilo tiende a ser agresivo.

B- ¿Evitaste expresar deseos, opiniones o intereses a esa persona?

Tu estilo tiende a ser pasivo o evitativo.

C- ¿Expresaste deseos, sentimientos, opiniones o intereses a esa persona, respetando al mismo tiempo sus sentimientos? Si respondes que si, tu estilo tiende a ser asertivo.

La conducta asertiva implica gran responsabilidad acerca de lo que se siente, piensa o quiere.

La conducta asertiva pide cambios claros y concretos, evita el chantaje sentimental y la manipulación.

Dado el dinamismo de las relaciones los cambios son necesarios, existe una forma asertiva de pedirlos.

Una conducta asertiva evita a toda costa los adjetivos calificativos para las personas, se centra en los cambios que se deben realizar y ante todo se es responsable de lo que se siente, se piensa o se quiere. La conducta asertiva pide cambios concretos y claros en una relación interpersonal y evita el chantaje y manipulación, no es lo mismo decir a otra persona: “¡Demuéstrame que te interesas por mí!”, que esto otro: “Me gustaría que cuando terminaras de comer me ayudaras a quitar la mesa, y que después de merendar me acompañaras a dar un paseo”. Lo primero es vago y general, y suele dar lugar a malentendidos. Lo segundo es una petición de algo concreto, una conducta a llevar a cabo.

Hacer responsable a los demás de lo que no se ha logrado en lo personal estimula una conducta pasiva o agresiva. El dinamismo de las relaciones interpersonales va pidiendo cambios en medida en que la relación va avanzando en sus diferentes etapas. Es un hecho que las personas cambian y toman decisiones que afectan sus relaciones, pedir un cambio es algo necesario cuando se cree que en el futuro la relación será importante. Existe una técnica que permite pedir o recibir cambios con asertividad. Quien toma la iniciativa en un cambio, que es necesario

en una relación, debe conocer el sistema D.E.P.A. Un sistema general para expresar deseos u opiniones, este puede ser ensayado a solas, por ejemplo ante un espejo, o con dos sillas, una frente a la otra y van cambiando los papeles con la otra persona.

11.2 Técnicas para la conducta asertiva

Conoce y maneja técnicas para incrementar la asertividad.

Existen errores de comunicación y también de comportamiento por parte del otro respecto a los que es necesario pedir un cambio, una corrección y una mejora que alivie tensiones y heridas. La primer técnica para la conducta asertiva consiste en Describir, Expresar, Pedir y Agradecer. Por sus siglas se le conoce como la técnica DEPA y está orientada principalmente a los cambios de comportamiento.

Describir, Expresar, Pedir y Agradecer es el camino para solicitar cambios de comportamiento.

D- Describir de manera clara la situación que nos desagrada o que deseamos cambiar, por ejemplo: “Cuando estamos ante varios amigos y te burlas de mí por mi estatura”.

Describir la situación incómoda o lastimosa.

E- Expresar los sentimientos personales en primera persona, evitando acusar al otro, por ejemplo “Yo me siento humillado”.

Expresar ideas y emociones en primera persona.

P- Pedir un cambio concreto de conducta, por ejemplo “Me gustaría que dejaras de hacer esos comentarios frente a nuestros amigos”.

Pedir un cambio concreto de conducta.

A-Agradecer la atención del otro a nuestra petición, por ejemplo “Gracias por escucharme y cambiar eso que me ha desagradado”.

Agradecer el cambio de comportamiento.

Lo normal es que al practicar este sistema se tengan diversas dificultades, a veces difíciles de superar. En las relaciones de compromiso como las de socios, parejas y amigos; conviene practicar la técnica independientemente de conflictos.

En ausencia de la asertividad y al tratar de evitar la agresión, tener un comportamiento pasivo es un gran riesgo. Para este tipo de situaciones donde se puede vivir acoso de parte de un vendedor o experimentar manipulación por parte de una figura de autoridad es bastante útil la técnica del “disco rayado”.

La técnica del disco rayado consiste en la repetición serena de palabras que expresan deseos propios una y otra vez, ante la insistencia de otros por acceder a los suyos. Evita tener que poner excusas falsas y nos ayuda a persistir en nuestros objetivos. Por ejemplo ante un vendedor que llega a casa:

Vendedor - “Hola....le presento la enciclopedia....etc.”

Interlocutor - “Entiendo, pero no me interesa...”

Vendedor - “Podría ser útil para el estudio de sus hijos...etc.”

Interlocutor - “Entiendo, pero no me interesa.”

Vendedor - “¿No está su hijo en casa?...Seguro que a él le interesa

Interlocutor - “Entiendo pero no me interesa”

Se repite una y otra vez como un disco rayado.

Médico – “Tómese usted la medicación una vez al día como le he dicho”.

Paciente – “Entiendo doctor, ¿pero podría usted informarme de la causa de mi enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento?”.

Médico – “Confíe en mi y no se preocupe, tómese el tratamiento como le digo...”

Paciente – “Entiendo doctor, ¿pero podría explicarme usted la causa de este trastorno, aunque sea brevemente y los efectos secundarios...?”

En contextos de agresión la asertividad requiere otro tipo de técnica. El propósito de la conducta asertiva es evitar la agresión y para no “gancharse” con este comportamiento conviene considerar la técnica de evasión de la agresión llamada banco de niebla, es una técnica de defensa personal donde se busca protección y evitar responder en forma igualmente agresiva.

La técnica de banco de niebla ayuda a aprender a responder a las críticas manipulativas de otras personas reconociendo su posibilidad o su parte de verdad.

Crítico - “No me gusta nada el corte de pelo que llevas, es horrible”

Interlocutor- “Es posible que tengas razón...”

Crítico - “Pareces un desalmado con ese pelo...”

Interlocutor - “Puede que tengas razón...y parezca un desalmado...”

Crítico- “Hay veces en que no sabes cortarte el pelo”

Interlocutor - “Es cierto, a veces no sé cortarme el pelo”¹

Actividad personal 11:

¿Qué tan Asertivo Soy?

La asertividad es una actitud y un hábito. Es una forma de ser para tener relaciones interpersonales sanas y de largos términos. En esta actividad tendrás oportunidad de descubrir tu estilo de conducta dominante.

Actividad personal 11:



¹ Smith, Manuel J, Cuando digo no, me siento culpable, Editorial Grijalbo, Barcelona, 1977.

Video: Con tu mamá te
comunicas mejor:

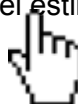


Actividad grupal 11:

Identificando el estilo de conducta

Reúnanse en equipos y utilizando el siguiente formato e identifiquen el estilo de conducta de cada caso, asignen una PA si la conducta es pasiva, un AS si es asertiva y AG si es agresiva.

Identificando el estilo de conducta





Desarrollo Personal



12. Atención efectiva

Conoce los diferentes canales de atención para comunicarte mejor.

La atención es la premisa básica de toda relación interpersonal. Para tener éxito al pedir o poner atención es necesario conocer los canales que harán posible una comunicación óptima con el interlocutor. Actualmente se reconocen cuatro canales para captar la atención.

Tradicionalmente la dinámica de la comunicación se centraba en el acto de hablar y de escuchar, el ser humano se comunica también a través de otros canales. Actualmente se ha privilegiado el canal de lo visual, la facilidad para utilizar recursos gráficos y la posibilidad de usarlos masivamente ha favorecido esta forma de comunicación que tampoco es la única ni la definitiva cuando se trata de dar o recibir un mensaje. La programación neurolingüística reconoce cuatro canales del ser humano para la dinámica de la comunicación: el kinestésico, visual, auditivo y digital.

El canal kinestésico de comunicación consiste en todo aquello expresado a través del cuerpo humano, es probablemente el canal de comunicación menos tomado en cuenta pero esto no quiere decir que no sea importante. En este canal de comunicación las personas se sienten más motivadas a poner atención cuando su cuerpo está en movimiento y son personas a quienes les agrada captar la atención a través de la expresión corporal. A quienes les agrada mucho el deporte y bailar, preferirán este canal de que también tiene que ver con olores, sabores y el tacto.

El canal auditivo de la comunicación consiste en todo aquello que puede

Presentación



Los cuatro canales para dar y recibir atención son: kinestésico, auditivo, visual y digital.

El canal kinestésico consiste en todo aquello que puede ser sentido. Tiene que ver también con el cuerpo y el movimiento.

El canal auditivo consiste en todo lo que puede ser escuchado.

ser escuchado. Una persona que le gusta mucho platicar se siente muy bien con este canal de comunicación, sin embargo le puede resultar difícil permanecer callada mientras el otro está hablando. Quien tiene gusto por la música y el canto es una persona a quien se le facilita poner atención en este canal de comunicación y lo preferirá por encima de los otros canales.

El canal visual consiste en todo aquello que puede ser visto.

El canal visual de la comunicación consiste en todo aquello que puede ser visto. En este canal de comunicación las personas prefieren la comunicación a través de gráficos. Las fotografías, videos, dibujos y representaciones son los preferidos por los visuales al momento de emitir o recibir un mensaje. Quien le gusta la pintura, la fotografía y dibujar le será más fácil poner atención a este canal de comunicación.

El canal digital consiste en los signos y símbolos.

El canal digital consiste en todo aquello que ha superado los sentidos, es más abstracto y consiste de signos y símbolos, como la escritura y las matemáticas. Se le llama canal digital por lenguaje utilizado en las computadoras, el sistema binario, basado en ceros y unos. A quienes les gusta la literatura y las ciencias son personas a quienes se les facilita poner atención a través del canal digital, lo prefieren a este por encima de los otros canales de comunicación.

El teatro y el cine, como expresiones del arte, reúnen los cuatro canales de comunicación.

Dos de las bellas artes reúnen los cuatro canales de comunicación: el teatro y el cine. El actor en escena, los aromas y la imagen en movimiento conectan con el kinestésico, la música, el canto y el diálogo conectan con el auditivo, las luces, colores y todos los gráficos conectan con el visual, cada signo y símbolo utilizado conectan con el digital.

Las personas tienen la capacidad de utilizar y desarrollar cada canal de atención.

El pedir o poner atención pide que conozcamos el canal de comunicación preferido personalmente, pero exige que se conozca el canal de comunicación preferido por el interlocutor. Para pedir atención efectiva en las relaciones interpersonales es muy importante saber qué canal de comunicación es dominado por el otro. Todos los seres humanos

cuentan con los cuatro canales de comunicación pero cada persona ha desarrollado mucho más un canal que otro debido a la capacidad que tiene cada sentido.

Un interlocutor visual en su conversación cotidiana constantemente dice: “mira”, “ve”, “por lo visto”, “¿Cómo ves?” con él se recibe más atención emitiendo mensajes gráficos. Una imagen para el interlocutor visual, “dirá más que mil palabras”. La memoria es gráfica, recordará mucho más fácil lo que vio que lo que escuchó, sintió o leyó.

El interlocutor visual utiliza mucha las expresiones “mira”, “ve”, “por lo visto” y “¿cómo ves?”

El interlocutor auditivo está muy atento a las palabras: a lo que se dice y su significado. Recuerda fácilmente las conversaciones y sus comentarios están en relación con sonidos: “¡pum!”, “¡pas!” y “¡zas!” entre otras.

Las conversaciones con el interlocutor auditivo están llenas de sonidos como “¡pum!”, “¡pas!” y “¡zas!”

El interlocutor kinestésico está muy atento al lenguaje corporal y se expresa mucho con las manos, con movimientos del cuerpo. Atraparemos más fácilmente su atención con el lenguaje no-verbal, los gestos, el movimiento de las manos y una conversación de pie o caminando será mucho más efectiva que una conversación meramente pasiva. Los aromas, las sensaciones y el contacto físico es muy importante para el kinestésico.

El interlocutor kinestésico está atento al lenguaje corporal y se expresa de la misma forma.

El interlocutor digital tiende a expresar sus emociones e ideas de la mejor manera posible, estructura y coordina adecuadamente todas sus oraciones, tiende a ser muy formal en lo que dice y cómo lo expresa. Un mensaje de texto, un correo electrónico y un símbolo serán muy efectivos para él.

El interlocutor digital tiende a expresar sus emociones e ideas en forma estructurada.

Al emitir un mensaje conociendo al interlocutor se tiene la oportunidad de mejorar la calidad y efectividad de la comunicación. Los recursos visuales, auditivos, kinestésicos y digitales utilizados en la dinámica de la comunicación, tales como gráficos, fotografías, teléfonos, audios, videos, mensajes escritos, signos y símbolos son apoyos para mejorar la

Gráficos, videos, audios y símbolos son ejemplos de apoyos para hacer la atención más efectiva.

comunicación.

El grado de atención y la calidad de la misma están en función del nivel de relación interpersonal.

El dar y recibir atención podrá tomar diferentes formas de acuerdo al nivel de relación interpersonal en el que nos encontremos. Será diferente ser atento como vecino, en un grupo social, en la escuela o el trabajo, o en las relaciones personales e íntimas. La atención a nivel de vecinos consiste básicamente en la buena educación y la disponibilidad para ayudar en una contingencia, cualquiera que ésta se trate. En el nivel social la atención consiste sobre todo en la simpatía y colaboración con el grupo, en la escuela y en el trabajo, en los niveles íntimo y personal la atención consiste en la comprensión por el otro.

En los niveles íntimo y personal de las relaciones es necesario ser empático y comprensivo.

Para ser atento en los niveles de relación íntimo y personal es esencial ser comprensivo, llegar a ese momento en que diga: “te escucho, comparto tu sentimiento, lo estoy sintiendo contigo, reconozco tu necesidad y trataré de colaborar contigo”. Quien escucha no sugiere soluciones fáciles, no tiene píldoras de compasión, no piensa su respuesta cuando el otro está hablando. –“Dios nos dio dos orejas pero sólo una boca” es un dicho popular de los irlandeses para expresar que es una señal divina de que debemos escuchar lo doble de lo que hablamos.

Quien es atento conoce y respeta que el otro sea diferente, y ha eliminado de su vida los prejuicios y estereotipos.

Además quien es atento conoce y respeta el que el otro sea diferente. Lo único que está en su mente es tratar de comprender sin calificar, ha eliminado de su vida la descalificación, el menosprecio y tiene gran aprecio por quien deposita en él su confianza. Ser atento es una capacidad y también una actitud.

Actividad personal 12:
Mi canal de atención

La atención es la premisa básica de toda relación interpersonal. Actualmente se conocen cuatro canales para captar la atención del otro. En esta actividad descubre cuál es el tuyo.

Actividad personal 12:



Actividad grupal 12:
Sketch de los canales de atención

1. Formen 4 equipos y representen uno de los canales de atención. Cada equipo un canal diferente.
2. Cada equipo hace un sketch o representación teatral de 2 minutos; alusivo al canal elegido y lo presenta frente al resto del grupo.

Video: Agilidad Mental, 3 pruebas de atención a tu cerebro.





Desarrollo Personal



Unidad III. Conductas de riesgo y virtudes

Conoce las conductas de riesgo en esta etapa de tu vida y la forma de ponerte a salvo.

Dolor, debilidad y necesidad son situaciones descritas como estados de vulnerabilidad, propios de cualquier ser humano. El dolor alerta acerca de algo que no anda bien; el duelo es la pérdida irrecuperable de algo o alguien; la debilidad se manifiesta en determinadas áreas que pueden ser fortalecidas o a veces tan sólo protegidas y la necesidad se manifiesta a través de todas las dimensiones del ser humano; desde las fisiológicas, emocionales y mentales, sociales y de trascendencia.

Las conductas de riesgo se derivan de una inadecuada atención a las diferentes tipos de necesidades del ser humano o a tratar de aliviar el dolor sin sanar la causa del mismo. Ver la debilidad como un aspecto imposible de fortalecer o proteger y concebir el duelo irrecuperable como una tragedia insuperable. Vivir estas situaciones así dan como resultado el desarrollo de conductas de riesgo para el ser humano, en especial cuando se carece de conocimiento y recursos para sanar de raíz el dolor y satisfacer adecuadamente las necesidades.

Conocer las situaciones y conductas de riesgo sería insuficiente, es necesario conocer los procesos y las salidas adecuadas para proteger y fortalecer el desarrollo personal en base a virtudes.

Identifica situaciones de riesgo en la etapa de la adolescencia.

Presentación



13. Problemáticas actuales

En lo que se refiere a las tecnologías, los objetos y los instrumentos es prácticamente imposible predecir fallas por lo que se descomponen o dejan de funcionar de un momento a otro. La tecnología ha desarrollado monitores o sistemas de información para alertar al operario acerca del correcto funcionamiento de las máquinas complejas, ejemplo de ellos son los tableros de los automóviles donde se indica la cantidad de aceite, temperatura, gasolina, entre otros. Estos indicadores son para informarse acerca de las condiciones del automóvil para que no termine siendo arrastrado por una grúa o sea parte de un accidente. Un buen operador está al tanto de lo que sucede con la información. Sin embargo, hay muchas cosas en las que la tecnología no ha logrado mostrar información oportuna para evitar daños mayores.

El dolor es sintomático de un problema de fondo. Es señal de que algo no anda bien.

Afortunadamente los seres humanos son capaces de detectar muchas situaciones. El dolor es señal de que algo no anda bien con alguna o algunas de las dimensiones. El dolor viene de un sistema de alerta para intervenir y corregir. Cualquier tipo de dolor, sea físico o emocional es sintomático de un problema de fondo, el dolor es como la punta de un iceberg, es lo que se percibe pero la causa raíz debe ser buscada más profundamente.

El dolor humano es físico y emocional y en el daño o desequilibrio puede estar implicada cualquier dimensión.

El dolor humano no es sólo físico, pueden existir dolores internos aquellos llamados “del alma”. Antiguamente se pensaba que una persona fuerte era quien no experimentaba dolor o quien se hacía más resistente a él. Ahora sabemos que la persona fuerte no es quien no experimenta dolor sino quien sabe ubicar el dolor como un estado de información acerca de enfermedades, crisis o desequilibrios.

El dolor es un estado de alerta e indica las correcciones, cambios y actualizaciones para estar bien.

El dolor es un mecanismo de alerta, él indica acerca de las cosas que deben ser corregidas, cambiadas y actualizadas para estar bien. El

reconocer el dolor es un símbolo de humildad, de reconocer la propia humanidad y sus limitaciones.

13.1 Trastornos alimenticios

Conoce los diferentes trastornos alimenticios.

Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa es una enfermedad característica de la pubertad y se manifiesta casi exclusivamente en niñas. Sus síntomas primordiales son: pérdida progresiva y pronunciada de peso, gran reducción de la ingesta, no por falta de apetito sino por resistencia a comer, amenorrea, constipación e hiperactividad. Pero el rasgo característico más importante es el objetivo de conseguir una delgadez extrema.

La anorexia nerviosa consiste en la pérdida progresiva de peso el objetivo es conseguir delgadez extrema.

Ataca a niñas jóvenes de todos los estratos sociales. La moda subraya la importancia de la delgadez y los cambios sociales dan más libertad y derechos a la mujer, pero a su vez le exigen mayor rendimiento. La anorexia nerviosa es síntoma de miedo intenso a enfrentarse con las complicaciones sociales y sexuales de la vida adulta. Sus manifestaciones físicas corresponden a las de una alimentación insuficiente: piel seca, grisácea y arrugada, su expresión es triste, de agobio, como por vejez o desgracia. Las encías están inflamadas, el cabello es ralo y los músculos pueden atrofiarse.

Es el miedo intenso a enfrentarse a la vida adulta, a sus complicaciones sociales y sexuales.

Son tres las áreas del funcionamiento psíquico que se alteran:

1. Trastorno de la imagen corporal
2. Percepción confusa de los estímulos que surgen del cuerpo
3. Sensación de ineficiencia paralizante.

El criterio para el diagnóstico de la Anorexia Nerviosa está basado en la presencia de uno o más de los siguientes problemas relacionados con la nutrición: pérdida dramática de peso corporal, imagen corporal distorsionada, preocupación excesiva por el alimento y el peso ganado, hábitos alimentarios caóticos, y conductas relacionadas con prácticas físicas con un importante gasto energético.

El método más efectivo para el tratamiento es un enfoque interdisciplinario que incluya psicoterapia individual y familiar, cuidados nutricionales y médicos. Si la intervención es oportuna, en pocos casos requiere ser internado. Las formas severas y/o tratadas tardíamente exigen hospitalización y pueden llevar a la muerte.

Bulimia

La bulimia es un síndrome que se caracteriza por episodios de "atracones" seguidos por vómitos inducidos.

La bulimia es un síndrome que se caracteriza por episodios de "atracones" seguidos por vómitos inducidos, ayunos y uso de laxantes y diuréticos. Las complicaciones físicas incluyen: daños en los dientes, irritación de la tráquea, inflamaciones esofágicas, rupturas y lesiones en los labios, ruptura de los vasos sanguíneos de la cara, y callosidades en los dedos que son colocados en la boca para provocar el vómito.

Mientras que la anorexia gira siempre alrededor del alimento, la bulimia se centra en el individuo.

La raíz psicológica de la bulimia consiste en la incapacidad de tolerar la frustración e intentan aliviar esa sensación con el "llenado" y el "purgado". Una de las principales características psicológicas es el sentimiento de culpabilidad cuando el ciclo de atracones y vómitos se hace en absoluto secreto.

Mientras que la anorexia gira siempre alrededor del alimento, la bulimia se centra en el individuo. Los individuos bulímicos comen compulsivamente para escapar el doloroso problema de ganar peso y ante la vergüenza de no poder controlar su conducta eliminan el alimento antes de que sea

absorbido por el cuerpo.

Obesidad

La obesidad consiste en el exceso de peso y dimensiones corporales. Todos los mamíferos almacenan grasa: esta constituye el 25% del peso corporal en mujeres normales, y el 15% en los varones.

El depósito de grasa, cuya capacidad energética es dos veces superior a la de proteínas o carbohidratos, es una forma de almacenamiento energético para necesidades futuras. Sin embargo, cuando estas reservas son excesivas representan un problema de salud. Los datos de las compañías de seguros demuestran que las personas cuyo peso sobrepasa en un 30% el peso ideal tiene mayor riesgo de padecer enfermedades, (diabetes, gota, enfermedades biliares, aterosclerosis e hipertensión, insuficiencias respiratorias, asma, etc). Son tres factores los que han disparado esta problemática exponencialmente:

1. La vida sedentaria.
2. La ingesta de comida rápida.
3. El consumo excesivo de refrescos.¹

Vigorexia

La vigorexia es un trastorno caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por la apariencia física musculosa y en forma y una imagen distorsionada del cuerpo.

Las diferencias de la anorexia con la vigorexia son:

¹ Enciclopedia Microsoft Encarta 98
AA.VV; Educación Cívica 3, Ed. Santillana, Buenos Aires, 1995.
AA.VV; Familia Cristiana (Revista N°647), Ed. Paulinas, Buenos Aires, 1997.
Longo, Elsa Y Navarro, Elizabeth; Técnica Dietoterápica, ed. El Ateneo, Buenos Aires, 1994.
Brusco, Osvaldo; Compendio de nutrición normal, ed. López, Buenos Aires, 1980.

La obesidad consiste en el exceso de peso y dimensiones del cuerpo.

Sin ser una enfermedad en sí misma, la obesidad es causa y generadora de enfermedades como la diabetes.

Las principales de las causas de la obesidad son: la vida sedentaria, la comida rápida y el consumo de refrescos.

La vigorexia consiste en una preocupación obsesiva por una apariencia física musculosa y en forma.

A diferencia de la anorexia la vigorexia quiere verse fuerte; es padecida por varones y usa anabólicos.

- La auto-imagen en la anorexia es de obesidad; en la vigorexia es de debilidad, aunque en algunos casos, existe la imagen de obesidad.
- En las mujeres es más frecuente la anorexia y por el contrario la vigorexia es más padecida por personas de sexo masculino.
- En la anorexia se usan laxantes y diuréticos; en la vigorexia, anabólicos.

La vigorexia afecta socialmente por el aislamiento sufrido a causa de dedicar mucho tiempo al ejercicio.

La vigorexia se debe a un problema de carácter mucho más psicológico. Siempre que se practique deporte o cualquier tipo de actividad física de manera controlada, sin excesos y atendiendo a las características personales, esta práctica resultará beneficiosa.

La enfermedad puede ser mortal. Una de sus complicaciones es la atrofia del músculo cardíaco, debido a la falta de sangre por su aumento de tamaño. Las afectaciones de la vigorexia no son sólo para el cuerpo sino que puede afectar también la dimensión social debido a la cantidad de tiempo dedicado al deporte se sufre de aislamiento social.

Conoce los diferentes tipos de adicciones para evitar caer en ellas.

13.2 Adicciones

La adicción es la pérdida de control en el consumo de una sustancia o la práctica de una actividad.

La palabra adicción está asociada con las palabras abuso y exceso, dependencia, tolerancia y abstinencia; es la pérdida de control en el consumo de sustancias o en la realización de ciertas actividades, como la ludopatía (adicción al juego o los casinos) y la adicción a internet. El abuso y exceso consisten en la pérdida del control en el consumo, no poder parar de consumir o de realizar ciertas actividades. La dependencia consiste en no poder dejar pasar un periodo sin consumir o realizar la actividad, el periodo puede ser desde un día hasta una semana. La tolerancia consiste en hacerse resistente a los efectos de la sustancia o actividad y poco a

Abuso, dependencia, tolerancia y abstinencia son características de la adicción.

poco se consume más y más. La abstinencia es la sensación de perder algo a falta del consumo o actividad, es una especie de vacío, angustia que pronto se convierte en desesperación hasta conseguir lo adictivo.

Los principales riesgos de adicción y sus consecuencias son los siguientes:

- Cigarro: Mal olor, dientes manchados, insomnio o en el mejor de los casos se duerme por las noches pero no se descansa, pérdida de apetito y energía. El enfisema pulmonar, el cáncer en la garganta y en la piel han sido asociados directamente con la adicción a la nicotina; estos efectos en la salud tardarán años en aparecer.
- Bebidas con alcohol: Hacer el ridículo, “amistades poco sinceras”, pérdida de la integridad personal, poca profundización en relaciones interpersonales, distanciamiento de las personas amadas y accidentes viales. Además muerte de neuronas, delirios, alucinaciones, daños psicológicos a terceros, violencia y agresión física, diabetes, daños irreversibles en el hígado.
- Pornografía, promiscuidad y sexting. Con la pornografía se desvirtúa la imagen del sexo opuesto, idealización del cuerpo por encima de la realidad espiritual, trastorno en las jerarquías de valores, grave desconfianza en las relaciones de noviazgo y matrimonio. Con la promiscuidad se eleva el riesgo de enfermedades venéreas y mortales como el SIDA, además de la poca o nula capacidad para una relación comprometida de pareja. En el caso de sexting el peligro de ser exhibido públicamente, peligro de calumnia y difamación a través de fotografías y videos.
- Internet-Redes sociales: La adicción a internet y a las redes sociales priva a la persona de la capacidad de estar a solas, de escucharse y

Fumar causa cáncer.

Beber alcohol causa daños corporales, mentales, sociales y accidentes viales.

La pornografía desvirtúa la imagen de la relación sexual y la promiscuidad causa enfermedades y rompimientos afectivos.

La adicción a internet evade la relación con uno mismo. Afecta la capacidad de escucharse y encontrarse.

encontrarse consigo misma, además de evadir relaciones personales comprometidas.

Conoce las formas de acoso y evita caer en ellas ya sea como víctima o acosador.

El acoso es la conducta de intimidación y maltrato en forma constante y repetitiva.

El poder, la intención de lastimar y la amenaza, son los elementos comunes del acoso.

El acoso verbal son burlas, insultos, sobrenombres, críticas, difamación, entre otras.

13.3 Acoso, bullying o mobbing

El acoso es la conducta de intimidación y maltrato que principalmente se lleva a cabo de forma constante y repetitiva a lo largo del tiempo. Esta conducta tiene la particularidad de presentarse casi siempre en la ausencia de la autoridad y su principal intención es humillar y someter a una persona considerada como más débil e indefensa (víctima). El acoso es una actividad consciente, deliberada y hostil.

Hay tres elementos importantes comunes en el acoso: desigualdad del poder, intención de lastimar y amenaza de futura agresión. El agresor puede ser de mayor edad, más grande físicamente y con mayor facilidad de palabra, por lo que no se trata de una pelea justa o equitativa. El agresor causa daño físico o emocional, espera que sus acciones lastimen y le agrada ser parte del daño. No se trata de un error o accidente, y en definitiva no es un juego. Finalmente, ambos, agresor y agredido saben que es altamente probable que la situación de acoso se presente de nuevo.

Acoso verbal

El acoso verbal consiste en palabras ofensivas usadas como herramientas que pueden afectar profundamente a quién son dirigidas. Se refiere a burlas, insultos, sobrenombres, críticas, difamación, comentarios ofensivos o notas anónimas con amenazas de violencia, acusaciones falsas, rumores y chismes. A pesar de que puede utilizarse únicamente el acoso verbal, suele ser el primer paso para continuar con más violencia y con los siguientes tipos de acoso.

Acoso físico

Es el más visible y por lo tanto el más identificable. Incluye golpes, cachetadas, estrangulamiento, patadas, mordidas, rasguños, pellizcos, escupitajos, doblar extremidades en posiciones dolorosas, dañar o destruir la ropa y propiedades de la víctima. Entre más grande y fuerte sea el acosador, más peligrosos se convierten estos ataques.

El acoso físico incluye agresiones corporales y daños o destrucción a posesiones.

Acoso Social o Relacional

Es en la disminución sistemática del sentido de sí mismo de la víctima al aislarlo, excluirlo, ignorarlo, rechazarlo y evitarlo. Puede ser utilizado para alienar y arruinar amistades, puede incluir gestos sutiles como: miradas fijas, suspiros, risas, fruncir el ceño y lenguaje corporal hostil.

El acoso social tiene por objetivo aislar, excluir, ignorar, rechazar y evitar a la víctima.

Acoso por discriminación

Es el rechazo abierto y discriminación por características físicas o socioeconómicas. El odio por la raza o color de piel se conoce como racismo; el odio a los extranjeros se conoce como xenofobia; el odio y rechazo a los pobres es aporofobia; el rechazo por género tiene varias caras: feminismo, machismo y homofobia.

La discriminación toma las formas de racismo, xenofobia, aporofobia, machismo, feminismo y homofobia.

Acoso Sexual

Engloba el acoso verbal, físico y relacional con una connotación sexual. El acoso verbal consiste en amenazas de violación, chistes sexistas o sexuales y comentarios sobre la vida sexual activa o inactiva de la víctima. El acoso sexual físico consiste en tocamientos, pellizcos, frotarse contra la víctima de manera sexual, bajar pantalones, levantar camisetas ó faldas, jalar ó tomar la ropa interior y asalto sexual. El acoso sexual relacional consiste en la generación de rumores sexuales acerca de la orientación sexual o del cuerpo de la víctima. Otras formas de acosar sexualmente

El acoso sexual se puede dar en forma verbal, física y relacional; palabras obscenas, tocamientos y rumores son ejemplos.

consisten en “escanear” el cuerpo de la víctima, mirar fijamente sus senos, o hacer gestos obscenos.

Acoso cibernético

El acoso cibernético es definido por el uso de tecnologías en combinación con internet.

Se refiere al acto repetido y voluntario de infligir daño por la transmisión de información mediante el uso de tecnología a través de internet. El acoso cibernético consiste en mensajes de texto, obtención de contraseñas de la víctima, blogs, videos y fotografías.

Actividad personal 13:



Actividad personal 13:

Mis debilidades y áreas de oportunidad.

Muchos de los problemas que enfrenta una persona son debido a presiones del entorno. En el siguiente ejercicio tendrás oportunidad de reflexionar en conductas de personas cercanas a ti que pudieran poner en riesgo tu valía personal.

Video: El misterioso funcionamiento del cerebro adolescente.

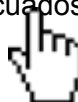


Actividad grupal 13:

Satisfactores adecuados a las necesidades

Imprime el siguiente formato y reúnete en equipo para rellenarlo con los satisfactores adecuados e inadecuados frente a cada situación:

Satisfactores adecuados a las necesidades





Desarrollo Personal



14. El proceso de aceptación

Conoce el proceso de aceptación frente a pérdidas irrecuperables.

Existen dos tipos de pérdidas para el ser humano: las recuperables y las irrecuperables. Las pérdidas materiales, en teoría, son recuperables, sin embargo, hay para quienes la pérdida es tan grande que nunca recuperan el nivel que habían logrado, sobre todo cuando las pérdidas materiales están ligadas a una crisis a nivel nacional o internacional. Las pérdidas irrecuperables son inapelables.

Presentación



Duelo significa perder alguien o algo sin posibilidad de recuperarlo. El duelo tiene muchos rostros cuyo denominador común, además de la pérdida irreparable, es un gran dolor emocional; para salir de este estado de dolor lo primero es aceptar la pérdida. Para llegar a la aceptación se debe pasar todo un proceso de duelo.

El duelo es un estado emocional de dolor por la imposibilidad de recuperar lo perdido.

Ejemplos de estados de duelo son: perder a un ser querido, perder la salud y por lo tanto alguna facultad o competencia e incluso llegar a perder la inocencia o buena reputación, factores intangibles valiosos para todo ser humano. La intensidad y duración del duelo variará en función del significado de la pérdida, es diferente la pérdida de una mascota a la de un ser querido, en ambas se sufre pero por el significado de las pérdidas uno podría durar semanas y el otro meses.

La intensidad y duración del duelo depende de lo significativo de la pérdida.

Conoce las etapas del duelo.

La Doctora Elisabeth Kubler Ross estudió el proceso de duelo en pacientes desahuciados.

14.1 Etapas del duelo

La Doctora Elisabeth Kubler Ross, psiquiatra suizo-estadounidense (1926-2004) estudió miles de casos de familiares de pacientes y desahuciados, y por supuesto los mismos pacientes, y observó que todos ellos pasaban por cierto proceso para llegar a la aceptación, la aceptación abría la posibilidad de que ellos continuaran con su vida sin ser paralizados por el dolor emocional. Más tarde, antropólogos y psicólogos descubrieron que el proceso de aceptación de Kubler Ross era aplicable también a toda persona que experimentaba una situación de duelo.

La Doctora descubrió que había cinco momentos clave y comunes a todos en el proceso de aceptación: la negación, el enojo, el regateo, la resignación y la aceptación. Según la teoría de Kubler Ross, toda persona en estado de duelo pasa por él; el tiempo y esfuerzo que pone cada persona para pasar de una etapa a otra es diferente, de esto se deriva que las personas pueden pasar por el mismo proceso pero de diferente



manera. La duración e intensidad de cada uno de las etapas del patrón será diferente para cada persona.

La forma y ritmo de cada persona para vivir el duelo debe ser respetada. Alterar el proceso trae consecuencias negativas.

De acuerdo con Kubler Ross, cada etapa debe ser vivida en la forma y ritmo que cada persona establezca para sí, pues forzar a alguien a pasar de una etapa a otra traerá como consecuencia que la persona se quede

“ciclada” sin que pueda llegar a la aceptación. Una persona a quien fue forzada a pasar de una etapa a otra podría quedarse estancada y no continuar el proceso hacia la aceptación.

La etapa de negación es un estado en el que la persona no acepta la situación de duelo por la que está atravesando, las siguientes son ideas que vienen a su mente: “esto no es verdad”, “esto no puede estar pasando”, “me están mintiendo”, “esto es una pesadilla y debo despertar”. En teoría es la primera etapa de duelo y se da inmediatamente al tener noticia de la pérdida irrecuperable.

“Esto no es verdad”, “No puede estar pasando”, “me están mintiendo” y “es una pesadilla” Son ideas de negación.

La segunda etapa es la de coraje. La persona experimenta mucho enojo por lo que ha perdido, ideas como estas pasan por su mente: “¿Por qué a mí?”, “esto no debió haberme pasado”, “Dios no existe,” y “habiendo gente tan mala”. Es una etapa de buscar y no encontrar culpables. La persona puede dirigir su enojo hacia sí misma, hacia los demás e incluso hacia Dios. La energía emocional del duelo toma la forma de coraje y puede llegar a apoderarse de la voluntad de la persona en forma de ira. Es una etapa dolorosa y de muy alto riesgo para la toma de decisión, si no se controla el enojo o si se le dirige a una acción equivocada. La ventaja que representa esta etapa es la superación de la negación y la gran energía emocional que se produce que siendo aprovechada positivamente se tendrán resultados positivos, la energía del enojo puede ser canalizada a un logro importante.

“Por qué a mí”, “esto no debió haberme pasado”, “Dios no existe,” y “habiendo gente tan mala” son ideas de enojo.

La tercera etapa es la de regateo. Esta etapa presenta gran riesgo para las personas en proceso de duelo pues se suele ofrecer todo para recuperar lo perdido, ideas como estas pasan por la mente: “debe haber una solución mágica a este asunto”, “seré mejor persona y así recuperaré lo perdido” y “haré un pacto con Dios”. Un enfermo de cáncer comprará las mágicas pastillas o acudirá a curanderos con tal de recuperar la salud. En la etapa de regateo se puede llegar a perder el patrimonio, la dignidad, hasta la

“Debe haber una solución mágica”, “seré mejor persona” y “haré un pacto con Dios” son ideas de regateo.

misma vida. Se ofrecen mandas, dinero y todo lo que esté al alcance para recuperar lo irrecuperable. La importancia de estar consciente de que se está en una situación de duelo es porque la persona no debe permanecer mucho tiempo en esta etapa.

"Ya nada será igual", "jamás podré recuperarme" y "la vida sin ti no es vida" son ideas de resignación.

La cuarta etapa, la etapa de resignación, es muy parecida a la etapa de aceptación sin embargo se vive sin paz ni tranquilidad y se puede permanecer aún inmovilizado, sin continuar con la propia vida. Es una aceptación con dolor. Ideas como éstas pueden pasar por la mente del doliente: "Ya nada será igual", "jamás podré recuperarme", "la vida sin ti no es vida"

"A seguir adelante", "me siento mejor", "quiero lograr más" y "lo estoy superando" son ideas de aceptación.

La quinta etapa, la etapa de aceptación es cuando el proceso de duelo ha culminado y la vida continua, se puede tener todavía un poco de dolor emocional sin sufrimiento, los objetivos y las metas de la persona se mantienen íntegros. Ideas como las siguientes pasan por la mente de la persona: "A seguir adelante", "ya me siento mejor", "quiero lograr más cosas".

Conoce frases empáticas en el proceso de duelo.

14.2 La empatía en el proceso de duelo

La empatía, como ya se ha leído en el tema de inteligencia emocional, tiene tres momentos importantes: el duelo, la celebración y la carencia. Acompañar a un doliente en el proceso es un acto de compromiso, de amistad y de amor. En las cuatro etapas previas a la aceptación se puede tener una actitud correcta y algo qué decir para ayudar y aliviar un poco el dolor emocional.

Decir la frase "todo va a estar bien" al doliente será de gran ayuda en la etapa de negación.

La mayor parte de las personas reaccionan en forma natural a los acontecimientos desagradables diciendo "no pasa nada" o "no ha pasado

nada”. Esta frase, en una situación de duelo, puede ser muy empática pero suele ayudar poco a la persona para avanzar a la siguiente etapa. Si se quiere ayudar, la frase “todo va a estar bien” ayudará mucho más en la etapa de negación.

En la etapa de coraje la empatía ayuda mucho a la persona. Dar espacio a expresar el enojo es de gran ayuda para superar esta etapa. La persona puede expresarse equivocadamente de quien sea pero esto se debe a su estado emocional. Las frases “no digas eso” o “no te sientas así” o peor aún “no te enojas”, son de poca ayuda. La frase “se cómo te sientes” o “en tu lugar sentiría mucho más rabia” pueden ayudar mucho más pues la empatía es básica para ayudar a alguien a superar un duelo.

Decir la frase “en tu lugar sentiría más rabia” al doliente será de gran ayuda en la etapa de enojo.

La etapa más difícil de acompañar a alguien en proceso de duelo es la de regateo, en esta etapa la persona en proceso está convencida que puede hacer algo para recuperar su pérdida, la mayor parte de las veces esta persona se tendrá que convencer por sí misma de que no hay nada más por hacer. La frase “¿qué no haría uno por regresar el tiempo?” será de gran ayuda para quien está en regateo. Existen manipuladores que sacarán provecho a la etapa de regateo, una serie interminable de charlatanes harán pasar momentos de gran esperanza a la persona quien sufre el duelo, la verdad es que lo único que traerán son más pérdidas. En esta etapa es importante insistir a la persona en duelo que recurra a segundas y terceras opiniones para evitar que caiga en una manipulación.

Decir la frase “¿qué no haría uno por regresar el tiempo?” al doliente será de gran ayuda en la etapa de regateo.

La cuarta etapa, la de resignación, es una etapa que puede prolongarse por años y puede convertirse en depresión. La frase “muy pronto te sentirás mejor”, será de gran ayuda al doliente. El no aceptar del todo la pérdida irrecuperable puede incluso ciclar a la persona en esta y las etapas anteriores. Pasando nuevamente por una situación de negación, coraje y regateo.

Decir la frase “muy pronto te sentirás mejor”, al doliente será de gran ayuda en la etapa de regateo.

La aceptación es la superación de la tragedia y salud emocional. El doliente habla de la pérdida sin perturbarse.

La etapa de aceptación es el objetivo del proceso de duelo, es cuando se puede hablar de la pérdida sin perturbarse. Es propiamente la superación de la tragedia y el dominio del dolor emocional. La aceptación es ver de nuevo la luz, sentirse conectado con los demás y tener la capacidad de ver las necesidades de los demás no sólo el propio dolor.

Actividad personal 14:



Actividad personal 14:

Mis Pérdidas Irrecuperables ¿en qué momento estoy?

Reflexiona en tu vida y las pérdidas irrecuperables que has tenido. Enseguida te presentamos un ejemplo de ellas:

Pérdidas personales: Muerte de familiares, muerte de mascotas, enfermedades crónicas, pérdida de una extremidad.

Pérdidas materiales: Teléfonos y computadoras, información (fotos y otros recursos digitales), autos, empresas o negocios, propiedades.

Pérdidas de relaciones personales: Relaciones familiares, amigos, socios, pareja.

Video: Las 5 etapas del duelo:



Actividad grupal 14:

Compartiendo en parejas

Comparte en pareja un proceso de duelo personal, cómo lo has vivido y en qué etapa te encuentras.



Desarrollo Personal

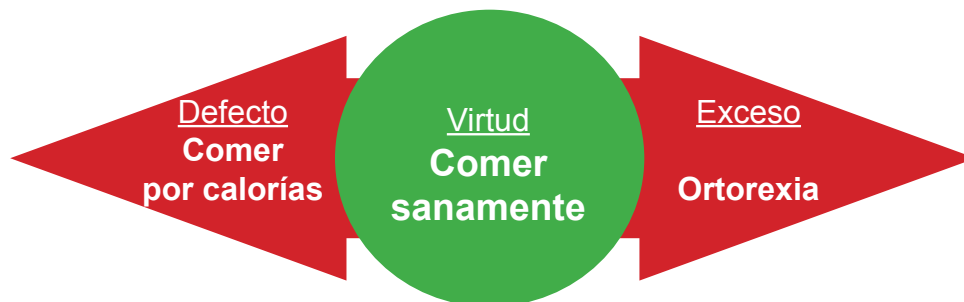


15. Integridad corporal y falsas salidas

Conoce las 8 virtudes para fortalecer tu integridad corporal y protege posibles debilidades.

En este tema tendrás oportunidad de reflexionar en las virtudes, excesos y defectos de la dimensión corporal. La metodología a seguir consiste en buscar el justo medio entre dos extremos donde el justo medio es la virtud y los extremos serían el defecto y el exceso.

1. Comer sanamente



Comer sanamente significa mantener el cuerpo con los nutrientes adecuados en cantidad y calidad. Para que el nivel de hemoglobina esté en el rango adecuado y evitar problemas como la anemia o desnutrición.

El problema de comer por calorías implica una dieta basada en la cantidad de energía necesaria para operar el cuerpo. Esta dieta puede llegar a omitir nutrientes necesarios para conservar los niveles de hemoglobina adecuados y aún y cuando el peso puede estar en un nivel adecuado se podría presentar anemia u otro tipo de situaciones derivadas de la falta de nutrientes.

La ortorexia es la conducta inadecuada respecto a la alimentación "correcta" al grado de preferir dejar de comer u omitir alguna comida con

Presentación



Comer sanamente consiste en obtener nutrientes necesarios para el cuerpo.

Las dietas basadas en calorías aportan energía pero pueden llegar a omitir nutrientes.

La ortorexia es la conducta obsesiva por la alimentación "correcta".

tal de encontrar algo sano, nutritivo u orgánico. Como toda exageración esto puede traer desnutrición y denota una conducta obsesiva.

2. Mantener un cuerpo esbelto



El cuerpo esbelto es buena imagen, condición de salud y condición física.

La obesidad afecta la imagen y es condición de muchas enfermedades.

La anorexia nerviosa y la delgadez excesiva son efectos de una obsesión por la imagen.

El cuerpo esbelto contribuye a tu buena imagen y es un factor importante para mantener la salud y condición física.

Además de afectar la imagen personal, la obesidad está relacionada directamente con la diabetes, colesterol, triglicéridos altos e hipertensión. La mayor parte de las consecuencias de la obesidad se viven en la vida adulta. La primera causa de muerte en México es la obesidad.

La anorexia nerviosa y la delgadez excesiva son efectos de una obsesión por la imagen. Los efectos negativos en la salud van desde la anemia hasta el riesgo de muerte. Esta conducta está basada en modelos de comerciales o revistas donde la mujer aparece sumamente delgada para lucir mejor las prendas de vestir.

3. Hacer ejercicio



El ejercicio moderado y frecuente, de 30 a 60 minutos al día y cinco veces a la semana, ayudará a mantener un cuerpo saludable.

El ejercicio moderado, de 30 a 60 minutos al día es condición de un cuerpo saludable.

Por las condiciones actuales donde la mayoría de los trabajos y las mismas actividades de esparcimiento (video juegos y otras relacionadas también con pantallas), dependen de estar sentados detrás de un escritorio, el sedentarismo se ha convertido en un estilo de vida que puede estar poniendo en riesgo la salud y el nivel de energía de las personas.

El sedentarismo consiste en permanecer la mayor parte del día sentados y con escasa actividad física.

Se le ha llamado vigorexia al exceso de ejercicio. Es importante poner atención a esta conducta pues acelera el envejecimiento y desgaste de articulaciones y órganos vitales. Además de generar aislamiento pues al estar tan obsesionado con el cuerpo y el ejercicio la persona dedica mucho tiempo al ejercicio y poco tiempo a sus relaciones interpersonales. La vigorexia está asociada al consumo de sustancias que incrementan el tono y volumen muscular pero que perjudican la salud.

La vigorexia es el exceso de ejercicio. Es una obsesión por la apariencia atlética y musculosa.

4. Cuidar la higiene personal



Cuidar de tu higiene ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con gérmenes, virus y bacterias.

La higiene personal ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con gérmenes, virus y bacterias.

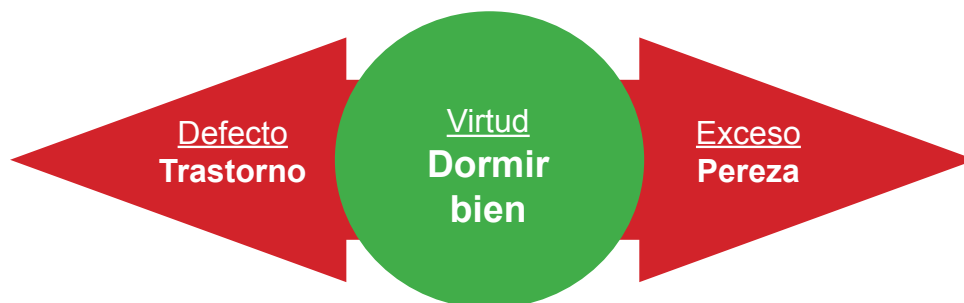
El descuido de la higiene personal está relacionado con gérmenes, bacterias y virus que pueden ocasionar problemas de salud.

El exceso de higiene puede ocasionar problemas de la piel y/o cuero cabelludo. Las lesiones en la piel por exfoliaciones la pueden dejar más

El exceso de higiene ocasiona problemas en la piel y denota una conducta obsesiva.

expuesta al contagio y enfermedades. Denota una conducta obsesiva.

5. Dormir bien



El sueño y descanso son parte fundamental para la recuperación del cerebro.

El sueño es una parte fundamental para la recuperación del cerebro y del cuerpo.

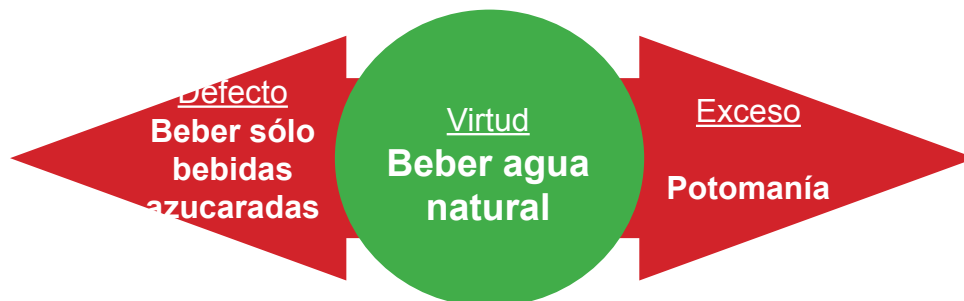
Los trastornos de sueño son efectos de problemas corporales o del entorno.

Los trastornos de sueño son efectos de otros problemas como fobias, ansiedad e incluso sentir mucha comezón en la piel. El dormitorio o el entorno también pueden ser un obstáculo para el buen descanso si carecen de la oscuridad necesaria y silencio o incluso si hay mucha radiación por aparatos electrónicos. Es necesario identificar y resolver los problemas de raíz para recuperar el buen dormir.

La pereza aleja a las personas de su propio desarrollo y de actividades productivas.

La pereza puede llegar a inmovilizar el desarrollo de las personas. Es necesario vencerla para ocupar el tiempo en el desarrollo personal y actividades productivas.

6. Beber agua natural



La hidratación adecuada del cuerpo consiste en beber agua natural.

La hidratación adecuada produce múltiples beneficios en tu cuerpo,

principalmente para el óptimo y correcto funcionamiento de tus órganos.
Consiste en beber agua natural, de 6 a 8 vasos diarios.

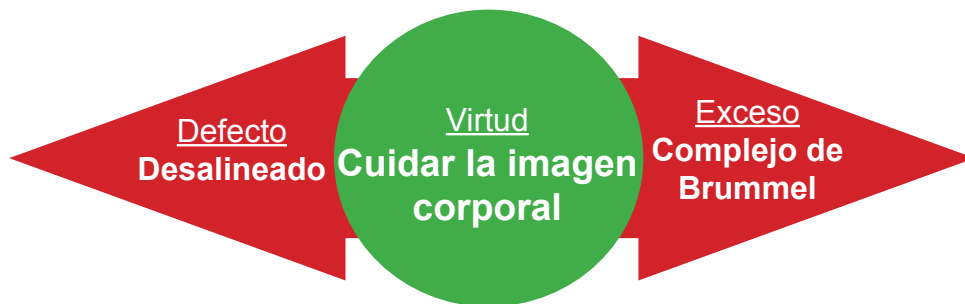
Aún y cuando la mayoría de alimentos y bebidas poseen un gran porcentaje de agua, es importante consumir de 6 a 8 vasos diarios de agua natural. Los jugos y refrescos son innecesarios y perjudiciales por sus grandes cantidades de azúcar.

Los jugos y refrescos contienen grandes cantidades de azúcar.

La potomanía, beber agua en exceso, puede dañar a los riñones e incluso cambiar la composición de la sangre.

La potomanía es beber agua en exceso.

7. Cuidar la imagen corporal



La imagen y presentación son un medio para expresar la forma de ser, las cualidades y los valores. Cuidar de ellas es importante para proyectar la personalidad. Presentarse desaseado o desalineado impide una buena proyección personal.

La presentación personal es importante para proyectar el propio ser.

La preocupación obsesiva por la imagen y la apariencia termina siendo un complejo: el de Brummel. Se denomina complejo personal a la conducta que hace evidente la falta de autoestima y autoaceptación.

El complejo de Brummel es obsesión por la imagen, esto puede denotar falta de autoestima.

8. Tener buen apetito



El buen apetito es señal de salud y capacidad de disfrutar.

La hiporexia es falta de apetito y denota desequilibrio corporal.

La gula o exceso de apetito es señal de una descompensación, ya sea física o emocional.

El buen apetito y la capacidad de disfrutar la comida van de la mano; además de ser un signo de salud corporal.

La hiporexia es la falta de apetito. Aunque más que una enfermedad ésta es un efecto de algún desequilibrio físico. Es necesario identificar y solucionar la causa raíz de este síntoma para corregirlo.

La gula o exceso de apetito puede ser el efecto de algún padecimiento tal como la gastritis o algún desequilibrio emocional, esto cuando se trata de compensar una necesidad afectiva con comida.

Actividad personal 15:



Actividad personal 15:

Hábitos corporales

En esta actividad tendrás oportunidad de revisar el equilibrio de tu dimensión física. Para esta reflexión nos hemos basado en los hábitos o virtudes necesarias para mantener tu integridad. Los hábitos o virtudes son los que te permiten el equilibrio. Es importante buscar una conducta siempre equilibrada pues el exceso o defecto te puede conducir a una enfermedad, a un vicio o situaciones indeseables para tu desarrollo personal.

Actividad grupal 15:

Dinámica de relajación corporal

Una de las virtudes importantes para el cuerpo y la mente es aprender a relajarse. En esta actividad tendrás oportunidad de aprender a manejar tu respiración para relajarte y manejar el estrés.

Video: Cuida de ti mismo



1. Mantén una postura física correcta. Siéntate con tu espalda derecha, tu cabeza debe estar erguida, sin inclinarse a ningún lado. Tus pies en el piso sin cruzarlos ni cruzar las piernas. Los pies deben descansar perfectamente en el piso. Las piernas deben formar un ángulo de 90°.
2. Cierra los ojos.
3. Respira profundamente y en tres tiempos: respira contando hasta 4, contén el aire contando hasta 4, suelta el aire contando hasta 8.
4. Concéntrate en las prendas de vestir más ajustadas.
5. Trata de sentir tu cuerpo.
6. Concéntrate en los sonidos del entorno.
7. Mantén tu respiración.
8. Realiza este ejercicio durante 3 minutos.
9. Realiza movimientos circulares de muñecas, tobillos, hombros y cuello.
10. Abre los ojos.
11. Comparte con algún compañero la respuesta a la pregunta ¿cómo te sentiste?



Desarrollo Personal



16. Integridad mental y falsas salidas

Conoce las 11 virtudes para fortalecer tu integridad mental y evitar falsas salidas.

En este tema tendrás oportunidad de reflexionar en las virtudes, excesos y defectos de la dimensión mental. La metodología a seguir consiste en buscar un justo medio entre dos extremos donde el justo medio es la virtud y los extremos serían el defecto y el exceso.

1. Tengo ego, aceptación y amor propio

Presentación



El ego, el amor propio y la auto aceptación son condiciones para mantener la salud mental, sentirse y pensarse bien.

El autorechazo es lastimoso en sí mismo. La propia aceptación es una tarea de toda la vida.

El amor propio en exceso llamado egotría da paso a la soberbia y al desprecio de los demás, considerándolos inferiores, esto lastimaría cualquier relación.

2. Me siento motivado

Ego, amor propio y autoaceptación son condiciones para la salud mental.

El autorechazo y la egotría son las formas de pensar opuestas al amor propio.



La automotivación es una característica de las personas exitosas.

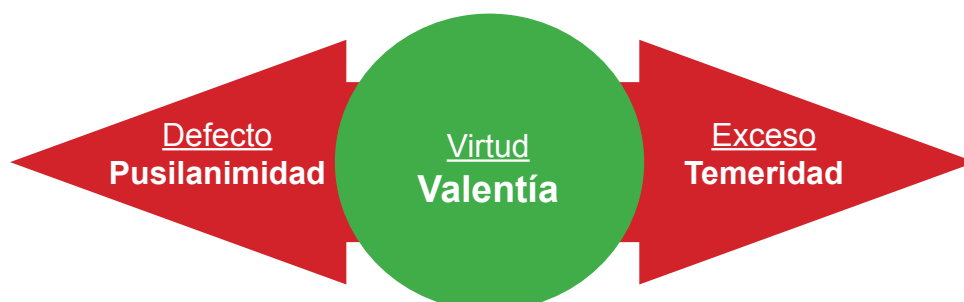
La desmotivación y la euforia son extremos opuestos de la automotivación.

La automotivación es una característica de las personas con éxito. Ellas encuentran dentro de sí mismas la energía y el ánimo para seguir adelante.

La desmotivación y falta de energía constantes pueden estar en relación con la depresión. Ésta puede deberse a muchos factores como pérdidas de seres queridos, falta de algún nutriente en el cuerpo y hasta la carencia de luz solar. Se debe investigar la raíz del desánimo.

La euforia en sí misma, con su gran dosis de energía, puede considerarse positiva. El gran problema de sentirse eufóricos es el gran riesgo de actuar por impulso, sin haber tenido decisiones reflexionadas.

3. Tengo valentía



La valentía es la determinación del ánimo para alcanzar las metas.

La pusilanimidad es la ausencia de ánimo.

La Valentía consiste en la determinación del ánimo de vencer los temores y emociones inmovilizantes para alcanzar las metas y objetivos.

La pusilanimidad o falta de valentía pudiera verse como una especie de cobardía. Lograr algo en tu vida implica gran valor para hacer las cosas. La valentía se requiere para vencer muchos obstáculos, en particular el temor.

La temeridad es valentía sin medir los riesgos y esto puede traer consecuencias graves a la integridad personal.

La temeridad, o exageración de valor es actuar sin medir riesgos o peligros.

4. Soy diligente



La Diligencia o confianza en sí mismo consiste en la capacidad de permanecer en el intento de una forma inteligente y sin comprometer la integridad personal.

La diligencia es confianza en sí mismo.

La Inseguridad personal inhibe la parte más importante de los logros y de los éxitos: el intento. La confianza en sí mismo se incrementa al concentrarse en las fortalezas y no en las debilidades, en las cualidades y no en los defectos.

La inseguridad personal inhibe el emprendimiento de metas y objetivos.

La Obstinación o terquedad por lograr algo consiste en ir mucho más allá de las capacidades al grado de comenzar a tener mucho más pérdidas que ganancias. Se pierde la percepción de la relación costo/beneficio.

La obstinación es la pérdida de la relación costo/beneficio.

5. Soy atento



La Atención consiste en enfocarse en el tiempo presente, en lo que se

Atención y enfoque son condiciones para dirigirse al objetivo.

realiza. Es como saber apuntar una lámpara en el camino, hacia donde se quiere dirigir la energía y el logro.

Dispersión es ausencia de enfoque mientras que obsesión es ausencia de atención global.

La Dispersión consiste en la ausencia o carencia de enfoque. Una lámpara ayuda a enfocar el camino y ayuda a ver para no tropezar. La dispersión es como si se caminara apuntando la lámpara a cualquier otro lugar que no sea el camino.

La Obsesión consiste en sentirse atrapado por una sola idea que orienta las acciones en un solo sentido al grado de poder dominar la voluntad sin margen para considerar otras posibilidades de ideas.

6. Disfruto la sensualidad



La sensualidad consiste en la capacidad de disfrutar lo que viene por los sentidos y la sexualidad.

La capacidad de disfrutar lo que viene a través de los sentidos es algo importante en el ser humano, en especial la vivencia de la sexualidad. La vista, el oído, el tacto, el olfato, el gusto son canales y extraordinarios receptores del placer. El placer es una sensación positiva para detectar el valor y rechazar conductas inadecuadas. La sensualidad consiste en disfrutar al máximo los sentidos, a través del placer, encontrando el valor y rechazando los placeres de consecuencias dolorosas.

La latencia es el poco o nulo interés en el placer sensual, puede ser síntoma de depresión.

La Latencia o poco de interés en el placer puede ser incluso síntoma de depresión. La sensualidad es una capacidad importante para disfrutar la misma vida humana. Sabores, aromas, sensaciones, sonidos e imágenes son parte de lo que puede disfrutarse sensualmente y por lo tanto parte

de la vitalidad personal, la ausencia o carencia de sensualidad puede ser síntoma de desequilibrio o falta de desarrollo.

El exceso de sensualidad, en el tema de los sexual puede llevar a perversiones o adicción a la actividad sexual. Existen diferentes tipos de perversiones: la zoofilia, que tiene que ver con los animales; la necrofilia, con cadáveres; el fetichismo, con prendas u objetos; la bisexualidad, tener relaciones heterosexuales y homosexuales; la pedofilia o pederastia, que tiene que ver con menores y también la adicción a la pornografía, imágenes que distorsionan el ejercicio de la sexualidad y las relaciones íntimas; y la promiscuidad, que es tener relaciones sexuales con diferentes personas en periodos muy cortos.

La perversión es una pérdida del equilibrio por el placer sexual y tiene connotación de enfermedad y delito.

7. Soy emotivo



La emotividad permite mantener el contacto con uno mismo y propicia la empatía. Implica sensibilidad a las demás personas y al entorno, es la capacidad de captar, con cierta intuición, los sentimientos y necesidades de los demás.

La emotividad es una cualidad importante para captar sentimientos y necesidades.

La Frialidad puede mantener a salvo de sentirse profundamente mal por una situación ajena pero también puede llegar a distanciarte de las personas y volverte materialista. Convertirse en indolente, sin afección por el dolor ajeno.

La frialidad lleva al aislamiento e incluso a la indolencia.

Sentirse abrumado por una situación puede no ser tan malo pero

Una persona emotiva en exceso constantemente se siente abrumada, invadida por sentimientos.

cuando estos sentimientos comienzan a paralizarte al grado de no poder concentrarse en los asuntos propios y sacar adelante los compromisos requiere un cambio de forma de pensar y de sentir.

8. Tengo un juicio moral formado



El juicio moral es tener claridad en lo correcto y lo incorrecto.

Los tipos de conciencia laxa y escrupulosa son los extremos opuestos del sano juicio.

El Juicio Moral consiste en tener claridad acerca de lo correcto o de lo incorrecto, del bien y del mal.

La Conciencia Laxa consiste en pensar como correctas cualquier tipo de acción aunque sea lastimosa para la propia dignidad o de las demás personas, animales o el entorno.

La Conciencia Escrupulosa consiste en pensar que todo es incorrecto, malo o pecado. Existe demasiado escrúpulo al querer actuar y esto inhibe muchas experiencias positivas para la propia vida.

9. Vivo en el presente



Vivir en el presente es un estado de conexión y de fluir con la vida.

Vivir en el presente significa vivir disfrutando, enfrentando y resolviendo. Es experimentar esa conexión con uno mismo y con los demás. Es fluir en

la vida Y estar conectado con el instante y con todas las sensaciones que esto implica.

La Culpa es un estado mental de reproches o remordimientos por cosas del pasado. La culpa puede llegar a robar la motivación y sembrar las ideas del inmerecimiento de la felicidad y del poco o nulo autovalor.

La culpa es vivir en el pasado y la ansiedad vivir en el futuro.

La Ansiedad tiene conexión directa con el futuro y la incapacidad de resolver algo, o de establecer un plan a seguir y “emparejar” la realidad con modelos. Es importante mantenerse conectado con el presente y flexible en los planes y modelos.

10. Busco el control mental y la perfección



La búsqueda del control y de la perfección ha sido una gran motivación para el ser humano. Conceptos como calidad y belleza motivan a buscar la perfección en lo que se hace.

La calidad y belleza son conceptos ligados a la búsqueda de perfección.

La Perturbación como un estado mental es la pérdida del orden y control de los pensamientos al grado de desconectar con modelos y aspiraciones de belleza y calidad.

La perturbación es la pérdida del orden y control mental.

La Neurosis es un estado mental obsesionado con la perfección y los modelos. Está bien tener modelos de perfección pero siempre y cuando se asuma que es una aspiración y no un rompimiento con la realidad y con las relaciones interpersonales.

La neurosis es obsesión por los modelos y la perfección al grado de llegar al desprecio de los "humanos imperfectos".

11. Cultivo mis sentidos y mis emociones, me siento vivo



El estímulo mental es necesario para mantener niveles altos de energía.

La ataraxia es el desapego emocional, es el deseo de dejar de sentir.

La adicción a los estímulos producidos por la mente está en relación directa con neurotransmisores.

Una buena dosis de estímulo emocional, mental y de los sentidos es ideal para mantener altos niveles de energía.

La Ataraxia y o desapego emocional normalmente es el resultado de "dejar de sentir". Experiencias fuertes de decepción o desamor (cualquier tipo de desamor) pueden llegar a desactivar la capacidad de asombro y deseo por "sentirse vivo".

El cuerpo humano es capaz de generar sustancias adictivas. Conocidas como neurotransmisores estas sustancias están asociadas a ciertas actividades que las generan. La adrenalina a actividades excitantes, la oxitocina a actividades placenteras, la serotonina a actos de bondad, la dopamina al reconocimiento, y las endorfinas al ejercicio físico. Debes cuidar el exceso en estas actividades.

Actividad personal 16:



Actividad personal 16:

Hábitos mentales

En esta actividad tendrás oportunidad de revisar tu equilibrio en tu dimensión mental. Para esta reflexión nos hemos basado en los hábitos o virtudes necesarios para mantener tu integridad. Los hábitos o virtudes son los que te permiten el equilibrio. Es importante buscar una conducta

siempre equilibrada pues el exceso o defecto te puede conducir a un trastorno, obsesión, perversión o situaciones indeseables para tu desarrollo personal.

Actividad grupal 16:

Meditación

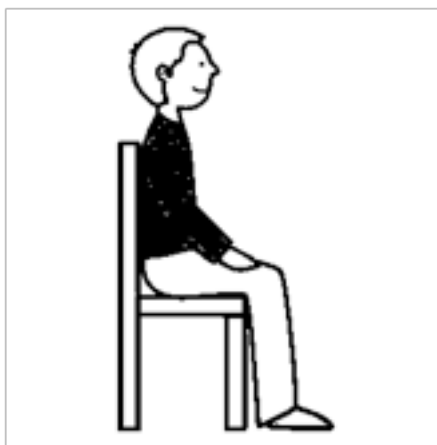
Sigue los primeros 7 pasos de la sesión anterior para relajarte física y mentalmente. El maestro te guiará en la siguiente meditación.

1. Mantén una postura física correcta. Siéntate con tu espalda derecha, tu cabeza debe estar erguida, sin inclinarse a ningún lado. Tus pies en el piso sin cruzarlos ni cruzar las piernas. Los pies deben descansar perfectamente en el piso. Las piernas deben formar un ángulo de 90°.
2. Cierra los ojos.
3. Respira profundamente y en tres tiempos: respira contando hasta 4, contén el aire contando hasta 4, suelta el aire contando hasta 8.
4. Concéntrate en las prendas de vestir más ajustadas.
5. Trata de sentir tu cuerpo.
6. Concéntrate en los sonidos del entorno.
7. Mantén tu respiración.
8. Meditación:
 - Viaja con tu imaginación a un lugar con todos sus sonidos, colores, olores y sensaciones.

Video: Florece y prospera:



- Visualiza una meta a mediano plazo.
- Trata de poner muchos detalles a este momento en el que estás logrando algo importante y trascendente para tu vida.
- Trata de imaginar a las personas que están contigo celebrando tu triunfo.
- Contéplate feliz, capaz y satisfecho.





Desarrollo Personal



17. Integridad social y falsas salidas

Conoce las 12 virtudes para fortalecer tu integridad social y evitar falsas salidas.

En este tema tendrás oportunidad de reflexionar en las virtudes, excesos y defectos de la dimensión social. La metodología a seguir consiste en buscar un justo medio entre dos extremos donde el justo medio es la virtud y los extremos serían el defecto y el exceso.

1. Soy extrovertido

Presentación



Un nivel adecuado de extroversión permite mostrar tus talentos, conocimientos y habilidades a los demás, La extroversión es signo de autoconocimiento y confianza en sí mismo. La extroversión permite también lograr el reconocimiento de los demás porque los logros quedan descubiertos a los demás.

La extroversión permite mostrar tu ser mientras que la introversión lo esconde.

La timidez, al contrario de la extroversión, puede ocultar la valía personal. El autoconocimiento es un excelente medio para incrementar la autoestima y la seguridad personal. Vencer la timidez significa también salir de uno mismo para mostrarse a los demás.

El cinismo es una exageración al "mostrarse" a los demás incluso en los yerros.

El descaro o cinismo pone en evidencia las fortalezas y debilidades

personales. Pone en evidencia los aciertos y también los yerros, los desaciertos de tipo moral. Nadie está obligado a acusarse a sí mismo de alguna situación y hablar de los yerros propios puede ser motivo de escándalo, es decir, motivar a las demás personas a obrar mal.

2. Siento confianza en las demás personas



La confianza en los demás es una condición para relaciones saludables.

La confianza en los demás mantiene saludables las relaciones interpersonales y da espacio para el desarrollo propio y de los demás.

Mantener una relación de desconfianza demanda una gran energía y produce desgaste.

La desconfianza en los demás impide construir relaciones interpersonales positivas además de que demanda gran energía para estar verificando todo lo que dice o hace la otra persona.

La ingenuidad es riesgo de abuso o manipulación.

La ingenuidad o exceso de confianza en los demás es riesgosa pues puede poner a la persona en una situación de abuso o manipulación.

3. Soy simpático



La simpatía es conexión con el otro a través del sentido del humor.

La simpatía es conexión con el otro a través de la sonrisa y del sentido del humor. Humor tiene la misma raíz etimológica que humano, del latín

humus que significa tierra. El sentido del humor es sentido humano, es el propio reconocimiento de la fragilidad humana y de la fortaleza humana cuando se logra la conexión y el compromiso con los demás. Por eso la simpatía es una puerta abierta a relaciones interpersonales positivas.

La antipatía dificulta la conexión con las demás personas. Estar de mal humor pone gran distancia entre las personas.

Caer bien a los demás es una buena forma de conectar pero exagerar el grado de la bufonería puede llevar a la persona a proyectar una imagen pobre de sí misma.

La antipatía es mal humor y distanciamiento.

La exageración de la simpatía es bufonería.

4. Soy asertivo



La asertividad consiste en expresar emociones, pensamientos, necesidades y deseos en una forma pertinente y sin lastimar u ofender a los demás. Esto crea relaciones interpersonales fuertes y positivas.

La asertividad consiste en expresarse sin lastimar, ofender o imponerse a los demás.

La conducta pasiva esconde a los demás los sentimientos, ideas, necesidades y deseos. La dificultad para crear una relación fuerte y positiva con una persona pasiva radica en la imposibilidad de conocerla a profundidad y con certeza.

La conducta pasiva esconde a los demás sentimientos, ideas, necesidades y deseos.

La actitud agresiva no sólo consiste en gritar o golpear a alguien sino también en imponer sentimientos, deseos, necesidades u opiniones a los demás. Convivir con un agresivo es menos difícil que con un pasivo pero en el largo plazo tanto egoísmo lastima las relaciones interpersonales y se

La conducta agresiva impone formas de sentir, de pensar y de querer.

vuelve imposible una relación de compromiso.

5. Siento admiración por los demás



La admiración es la capacidad de reconocimiento de los demás.

La admiración por los demás consiste en la capacidad de reconocimiento de los demás por sus dones, talentos, virtudes, habilidades, cualidades o pertenencias. Es la capacidad de ver el otro lo que uno mismo puede lograr.

La envidia es el sentimiento de impotencia de no poder lograr lo que el otro ha logrado.

La envidia deriva de la equivocada comparación con los demás, esta comparación se mezcla con un sentimiento de impotencia, de no poder lograr lo que el otro ha logrado. Es el sentimiento equivocado de estar enojado porque "yo no soy tú". La envidia es falta de autoconocimiento y del reconocimiento del propio valor que lleva inmerso un sinnúmero de cualidades y virtudes.

La adulación consiste en halagos a personas por cualidades que no tienen.

La adulación consiste en inventar halagos a otras personas por cualidades que no tienen. En lugar de conectar y acercar a los demás, la adulación separa. Ninguna relación puede ir lejos si se basa en una mentira.

6. Soy tolerante



La aceptación y tolerancia a las demás personas crea puntos de encuentro con formas de ser, de pensar, de creer y de sentir diferentes a las propias. Da apertura mental para establecer relaciones interpersonales con personas diferentes.

La tolerancia crea puntos de encuentro con formas de ser y de pensar diferentes a la propia.

Es prácticamente imposible una aceptación universal a las personas pero el rechazo y la intolerancia son la raíz de muchas guerras y separaciones entre los seres humanos.

La intolerancia es la raíz de guerras y separaciones entre los seres humanos.

La actitud indulgente de perdonar todo tipo de conducta es riesgoso al establecer relaciones con personas que realizan acciones ilegales, indebidas o inmorales. El juicio moral permite distinguir lo correcto y lo incorrecto, nadie está obligado a relacionarse con quien pueda inducirlo a una conducta inaceptable.

La actitud indulgente pone en riesgo de ser inducido en conductas inmorales o ilegales.

7. Pertenezco



El sentido de pertenencia es una de las necesidades humanas más

El sentido de pertenencia es clave para la salud de la dimensión social.

importantes para la salud de la dimensión social. La familia y los grupos de amigos son los núcleos más importantes para pertenecer. Las fraternidades son grupos abiertos que buscan la aceptación total por el otro aún y cuando la afinidad por gustos, preferencias o formas de pensar sean un tanto incompatibles.

El aislamiento y la fusión son las conductas contrarias a la pertenencia.

El aislamiento ocasional es valioso para el encuentro consigo mismo pero convertirlo en una actitud crea separación de los demás.

La fusión o masificación es el fenómeno en el que las personas se identifican tanto con el grupo que llegan a perder de vista su propia valía e identidad personal. La percepción del sentido de pertenencia es equivocada al pensar que ser parte de un grupo significa perder personalidad.

8. Soy considerado



Ser considerado consiste en la comprensión por la persona en su proceso de crecimiento y madurez.

La consideración positiva de las demás personas y de sí mismo es una clave para crear lazos sociales positivos. Ser considerado significa ampliar la comprensión por la persona y pasar por alto ciertos defectos a cambio de la aceptación y valoración de todas sus virtudes y cualidades. Ser considerado significa un cambio de visión hacia los demás al contemplarlos con ojos de valoración. La consideración está ligada a la paciencia con el otro y sus procesos propios de crecimiento y maduración.

Acoso, rechazo y abrumar a los demás son las conductas contrarias a la consideración.

La falta de consideración a las demás puede convertirse en dos formas de acoso: el directo para molestar a la persona o el indirecto que es una

forma de rechazo.

El exceso de consideración a los demás puede llegar a abrumarlos y sentirse incómodos con consideraciones exageradas. El exceso de consideración se confunde con la subestimación, el dejar de creer que el otro sea capaz de lograr metas, crecer y madurar.

9. Soy cortés



La cortesía y el trato suave ayudan al encuentro interpersonal que ya de por sí es bastante complejo. Carlos G. Vallés en su libro “Te quiero, te odio” hace una analogía de las relaciones interpersonales con la “danza de los puercoespines” donde estos para poder aparearse tienen que acercarse y alejarse hasta encontrar el punto en el que no se lastimen. La cortesía alivia la tensión de las relaciones y permite acercarse suavemente al otro para no lastimarlo.

La cortesía y el trato suave ayudan al encuentro interpersonal, aliviando tensiones y permitiendo el acercamiento.

La convivencia se hace ligera con la buena educación, al carecer de ella o comportarse en una forma grosera se dificulta el contacto personal y se lastiman las relaciones.

Ser grosero lastima las relaciones interpersonales mientras que el “besamanos” lastima el ego.

La llamada actitud de besamanos es un exceso de cortesía o buena educación como si se tuviera que “rendir honores” a todas las personas. Es importante ser educado y cortés pero no tener esto como un escudo de baja autoestima.

10. Soy amable



Ser amable significa ser fácilmente amado.

Ser amable significa ser fácilmente amado. La amabilidad consiste en una forma de ser, de comportarse y de conducirse, es el arte de equilibrar el amor hacia sí mismo y hacia los demás. La buena educación, los modales, la cortesía, la atención y el buen trato van ligados directamente a la amabilidad. La amabilidad es reconocer la propia dignidad y la dignidad de los demás.

Ser odioso significa ser fácilmente rechazado.

El desprecio por los demás, la falta de atención y el egoísmo están relacionados directamente con comportamientos odiosos. Es un ciclo vicioso porque se comienza despreciando y se termina siendo despreciado. La soberbia, el complejo de superioridad y el narcisismo son actitudes ligadas al ser odioso.

Empalagar es un exceso de la amabilidad.

Empalagar en el trato, ser demasiado dulce, puede ser contraproducente para las relaciones interpersonales. Las personas creen poco en quien es toda dulzura y amabilidad; en una relación interpersonal, tarde que temprano, se presentan conflictos y situaciones que resolver.

11. Soy pertinente



La pertinencia es saber pedir atención en tiempo y lugares oportunos.

Ser impertinente consiste en solicitar atención en momentos y lugar inadecuados. Cuando esto sucede con frecuencia puede ser un signo de soberbia como si los asuntos personales fueran los únicos importantes.

La pertinencia es saber pedir atención en tiempos y lugares oportunos, lo contrario es ser impertinente.

El retraimiento consiste en la autodescalificación para pedir atención a las propias ideas, sentimientos, necesidades o deseos. Mostrarse tan “respetuoso” aleja del logro de las metas.

El retraimiento es autodescalificación para pedir o exigir atención.

12. Se “conectarme” y “desconectarme”



Saber “desconectarse” para “conectarse” es una virtud de este milenio. Las tecnologías y las redes sociales han traído una obsesión por la conexión y la ilusión de poder estar en más de un lugar a la vez. Saber atender a quien está presente personalmente es una fortaleza.

Desconectarse para conectarse.

Las nuevas tecnologías son una gran oportunidad para hacer crecer tus círculos y redes sociales. Un rechazo o desconexión de la tecnología

Las nuevas tecnologías son oportunidad para hacer crecer las redes sociales.

puede privarte de oportunidades importantes.

La ciberfrenia es una disfunción que impide la relación personal y permite sólo la virtual.

La ciberfrenia es una disfunción en las relaciones interpersonales al grado de impedir relaciones con personas que están presentes y sólo poder relacionarse en un plano virtual.

Actividad personal 17:



Actividad personal 17:

Virtudes sociales

En esta actividad tendrás oportunidad de revisar tu equilibrio en tu dimensión social. Para esta reflexión nos hemos basado en los hábitos o virtudes necesarios para mantener tu integridad. Los hábitos o virtudes son los que te permiten el equilibrio. Es importante buscar una conducta siempre equilibrada pues el exceso o defecto te puede conducir al rechazo, a la manipulación e incluso a la difamación y al escarnio público.

Video: Intenta tratar a los demás como te gustaría que te trataran.



Actividad grupal 17:

Los múltiplos de 3

1. Reunidos en grupo formen un círculo.
2. La meta sería llegar al número 20.
3. El Facilitador comenta a los participantes que deben numerarse en voz alta y que a todos los que les toque un múltiplo de tres (3,6,9,12,15, 18, 21, 24, 27 y 30) o un número que termine en tres (13 o 23 etc.) deberán dar un aplauso en lugar de decir el número. La persona que sigue deberá continuar la numeración. Ejemplo: La primera persona empieza diciendo UNO, el siguiente DOS, el que

sigue (al que le corresponde decir TRES) da un aplauso el siguiente dice CUATRO, etc.

4. El participante que se equivoca vuelve a iniciar la numeración por el número UNO.
5. La numeración debe decirse rápidamente; si un participante se tarda mucho (más de tres segundos) también deberá volver a comenzar.
6. Al término del ejercicio, cuando el grupo haya logrado llegar al número 30, el facilitador dirige una discusión sobre las conductas y actitudes mostradas en el desarrollo del ejercicio.



Desarrollo Personal



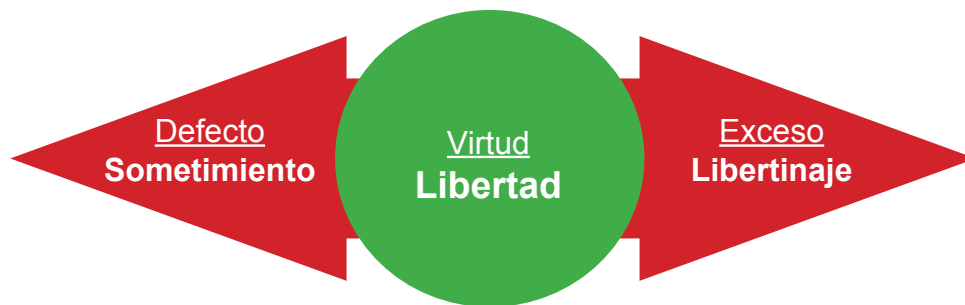
18. Integridad trascendente y falsas salidas

Conoce las 17 virtudes para fortalecer tu dimensión trascendente y evitar falsas salidas.

En este tema tendrás oportunidad de reflexionar en las virtudes, excesos y defectos de la dimensión trascendente. La metodología a seguir consiste en buscar un justo medio entre dos extremos donde el justo medio es la virtud y los extremos serían el defecto y el exceso.

1. Libertad

Presentación



La libertad es la principal virtud de la dimensión trascendente. A través de ella se ejerce la toma de decisiones y el albedrío humano. La libertad y la responsabilidad es un binomio inseparable.

Si existe responsabilidad y no hay libertad eso se llama sometimiento, éste impide lograr la autonomía y por consecuencia metas y objetivos propios.

La libertad sin responsabilidad se llama libertinaje. En ausencia de responsabilidad existe el grave riesgo de verse sometido a las pulsiones instintivas.

A través de la libertad se ejerce el libre albedrío y ésta va de la mano con la responsabilidad.

Responsabilidad sin libertad es sometimiento.

Libertad sin responsabilidad es libertinaje.

2. Generosidad



La generosidad es ver posibilidades creativas.

La palabra generosidad, proviene de la raíz etimológica genius, que significa capacidad mental extraordinaria para crear o inventar cosas nuevas y admirables, para ver posibilidades creativas que la mayoría no percibe. La generosidad comienza con un estado de salud mental que permite a la persona dar y darse.

Egoísmo y dadivosidad son contrarias a la generosidad.

El egoísmo es la incapacidad de reconocer las necesidades de los demás y sólo considerar las propias.

La dadivosidad consiste en dar lo que ya no es propio sino tomar de terceros para dar a los demás. La dadivosidad también es despilfarro.

3. Honestidad



La honestidad es vivir con apego a la verdad personal.

La honestidad es vivir con apego a la verdad personal, de quien se es, de lo que se ha vivido y de las propias capacidades y competencias.

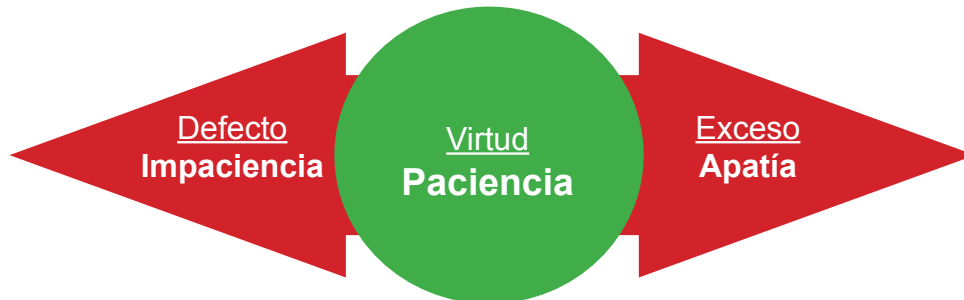
La deshonestidad puede tener pocos castigos pero tampoco premia. Mentir y hacer trampa puede ser una salida a los retos y problemas que se

van presentando en la vida pero es una puerta falsa, en realidad se están complicando las cosas en lugar de dar una verdadera solución.

La exageración de honestidad se conoce como cinismo. Una vez reconocido algún error debe enmendarse, no hablar de él con orgullo.

La deshonestidad y el cinismo son contrarios a la honestidad.

4. Paciencia



La paciencia es la capacidad de permanecer en paz cuando se están buscando resultados, por más que éstos puedan tardar.

La paciencia mantiene la paz durante la búsqueda de resultados.

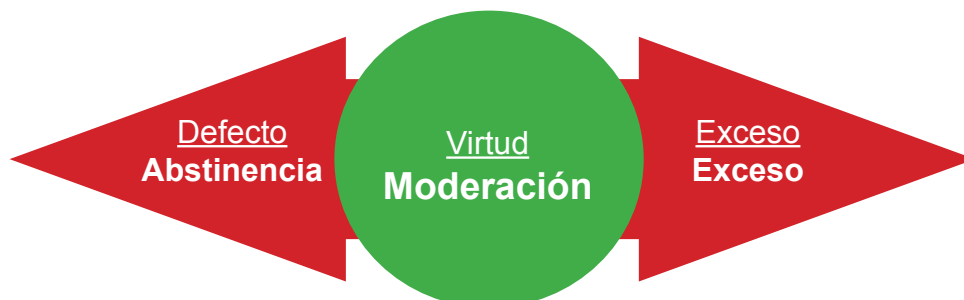
Las gratificaciones inmediatas son sólo eso “placeres momentáneos e instantáneos”. Lograr cosas trascendentes lleva tiempo. La impaciencia trae logros y méritos pequeños, para grandes proyectos se requiere de mucha paciencia.

La impaciencia corta las grandes metas y los grandes proyectos.

La apatía por el mismo desarrollo personal o por grandes proyectos aparta a la persona del logro y de la trascendencia. Las metas y los objetivos no llegan por sí solos, se lucha por ellos.

La apatía es contraria a la paciencia por dejar de buscar metas y objetivos.

5. Moderación



La moderación es equilibrio en el uso y consumo de lo placentero.

La moderación en el uso y consumo de las cosas placenteras es sumamente importante para el equilibrio personal y así evitar caer en una situación vertiginosa en la que no se pueda recuperar la propia dignidad y trascendencia.

La abstinencia de placeres legítimos tiene un trasfondo de escrúpulo.

La actitud de prohibir o llenar de tabúes la vida puede alejar de estímulos benéficos que ayuden a mantener la energía para salir adelante en el propósito de vida. La abstinencia de placeres legítimos tiene un trasfondo de escrúpulo y rechazo hacia la propia naturaleza humana.

El exceso de placeres puede ser síntoma de vacío existencial.

El exceso de placeres puede ser también connotación de un vacío existencial que pretende ser colmado con cosas que incluso pueden dañar o lastimar la integridad personal.

6. Responsabilidad



La aspiración y realización de la libertad está ligado directamente a la responsabilidad.

Tomas de Aquino define la responsabilidad de la siguiente manera: "La responsabilidad es signo de la dignidad humana: sólo la persona libre es responsable. Así, actuando responsablemente, puede el hombre alcanzar el grado supremo de dignidad que le es dado: el poder conducirse a sí mismo hacia su fin (...). De este modo puede elegir y realizar en cada momento, entre las múltiples posibilidades de actuar, los actos que le perfeccionan y acercan a su fin último"¹.

La aspiración y realización de la libertad da por resultado el ser personas responsables, sólo aquellos quienes se sienten verdaderamente libres,

¹ Tomás de Aquino, Coment. Epístola a los Romanos, II,3.

libres “desde el fondo” asumirán con gran valor su responsabilidad frente a su propio desarrollo personal y la trascendencia.

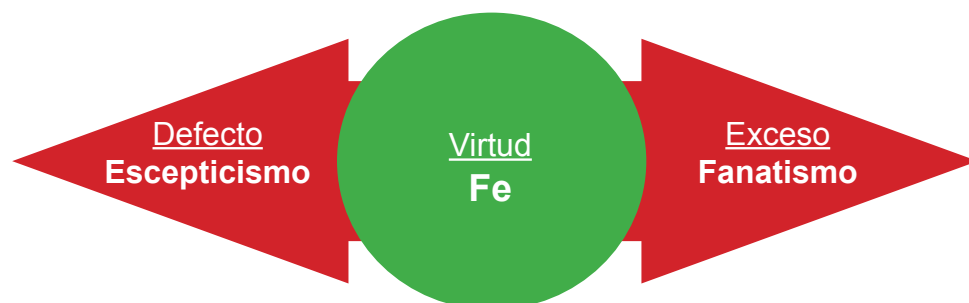
La responsabilidad, cuya etimología significa responder o dar respuesta; es dar respuesta por las acciones. La actuación tiene efectos en la realidad, positivos o negativos. La sociedad se estructura para preservar el orden y promover la convivencia humana, establece mecanismos para ejercer autoridad y procurar justicia. De esta manera el hijo es responsable ante los papás, el alumno frente al maestro, el ciudadano frente a las autoridades públicas y en cada ámbito se estructuran mecanismos para lograr la responsabilidad.

La irresponsabilidad y la conducta aprehensiva son contrarias a la responsabilidad.

La irresponsabilidad sería totalmente contraria a la responsabilidad. Al carecer de libertad y autonomía el ser humano es incapaz de dar respuesta, se encuentra sometido o libertino.

Por otra parte el exceso de responsabilidad es conocida como una conducta aprehensiva donde los deberes consumen gran cantidad de energía por la gran preocupación que existe. La aprehensión es un desgaste mental que llega inhibir la acción y desgasta al ser humano en su interior.

7. Fe



La fe es una virtud necesaria. Al día de hoy se ha valorado mucho el sistema de creencias, tanto de las personas como de las organizaciones.

La fe consiste en un sistema de creencias de cuestiones que no contamos con evidencias..

Tenemos actos de fe todo el tiempo, el impulso para obrar consiste más en las creencias que en datos duros. La apuesta de las organizaciones por la calidad, la belleza, el servicio o la innovación tiene que ver con el sistema de creencias pues las relaciones entre el éxito y estos factores la mayor parte de las veces resulta poco evidente. Tener fe no es un acto del todo religioso, es también un acto humano. Al abordar un transporte público, de cualquier naturaleza como un autobús o un avión, la creencia es que éste llegará a determinado destino. Creer es un acto humano.

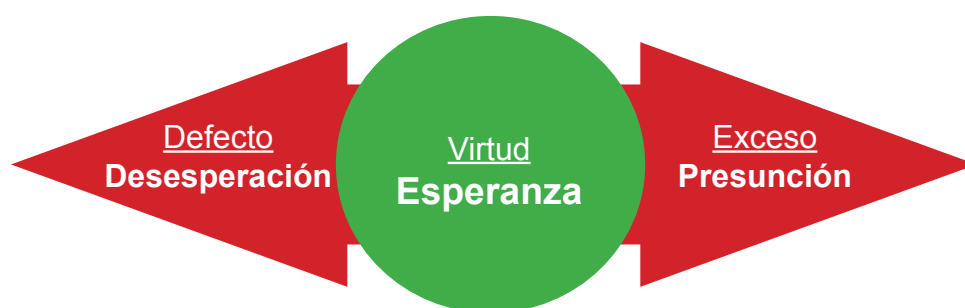
El escepticismo o la duda evita los sistemas de creencias y por consecuencia el compromiso.

El escepticismo puede ser un mecanismo para mantenerse en la zona de confort y así evitar compromisos en otros ámbitos. Creer significa también comprometerse con un sistema de valores y principios postulados en los diferentes ámbitos.

El fanatismo es la reducción de la vida a un solo ámbito.

El fanatismo es la reducción de la vida a un solo ámbito. Los ámbitos básicos de la vida humana son: familiar, económico, social, espiritual, laboral, educativo y recreativo. Es una creencia absoluta en un solo ámbito menospreciando o dejando de lado los demás.

8. Esperanza



La esperanza es la búsqueda y lucha por lograr lo que se quiere.

La esperanza consiste en la búsqueda y la lucha por lograr lo que se quiere. La esperanza puede confundirse con la simple espera, como un paciente que aguarda la consulta de un médico. La esperanza va más allá de la espera, es lucha y esfuerzo por los ideales y valores buscados. Tener esperanza en el amor, la verdad, la justicia y la paz significa un gran

esfuerzo por lograrlos.

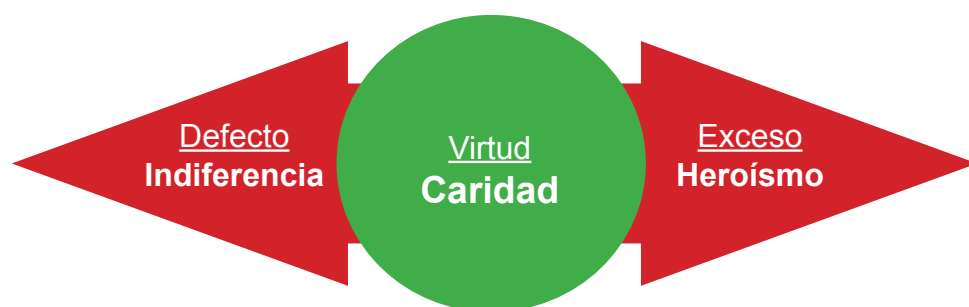
La desesperación es una ilusión. Es la percepción equivocada de las puertas cerradas, como si no existiera una salida. Pensar en positivo, en lo que si se quiere activa una parte del cerebro que mostrará las puertas abiertas.

La desesperación es la ilusión de las puertas cerradas.

La presunción consiste en el pensamiento de haberlo logrado todo, de estar en un nivel superior a los demás. Es contraria a la esperanza porque ésta busca los valores más elevados y persigue los ideales, que por ser ideales son inalcanzables. La esperanza lucha por realizar lo irrealizable, está perfectamente encaminada a la trascendencia a ir más allá del tiempo y del espacio, es una constante superación, evolución y desarrollo. La presunción aparece como un estado acabado, donde el nivel logrado significa todo.

La presunción prescinde de los ideales y aparece como un estado acabado.

9. Caridad



La caridad o amor a los desconocidos en situaciones vulnerables; es una virtud ligada a la capacidad de ser creativo y ofrecer una solución a problemas propios que en apariencia son un tanto ajenos.

La caridad es la manifestación del amor a desconocidos en situación vulnerable.

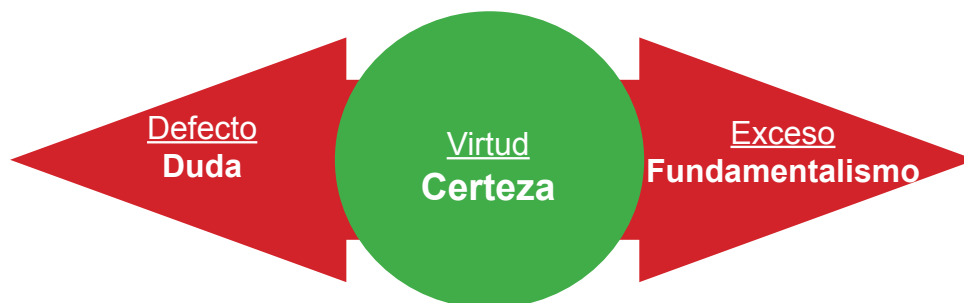
La indiferencia a las necesidades de los demás puede deberse a la falta de creatividad para ayudar y encontrar soluciones.

El heroísmo puede llegar a ser nocivo cuando por la adicción a lo que bien que se siente puede causar una desconexión del sentido de las

La indiferencia y el heroísmo son los extremos opuestos a la caridad.

acciones.

10. Certeza



La certeza es el estado de adhesión del espíritu a la verdad.

La duda es contraria a la certeza.

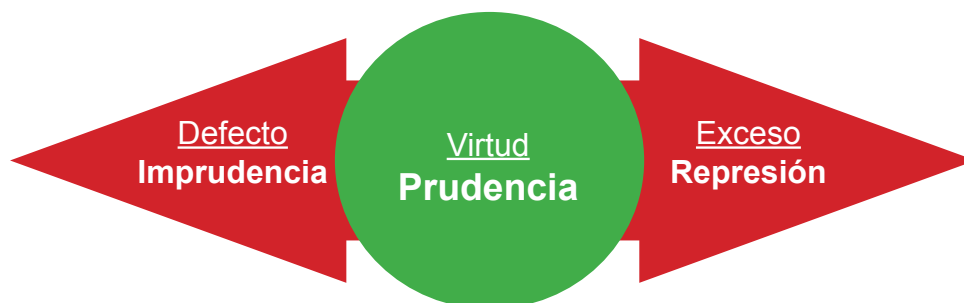
El fundamentalismo es la exagerada convicción de las creencias propias y el desprecio por otras.

La certeza es el estado de adhesión del espíritu a la verdad. Es tranquilidad y paz por lo que se cree, se espera y se ama. La certeza es una virtud que facilita vivir en paz y por tanto está asociada también a la felicidad.

La duda, como actitud, ata a la imposibilidad del conocimiento de la verdad y por tanto a una sensación de desconfianza profunda.

El fundamentalismo consiste en una exagerada convicción de las creencias como si éstas fueran las únicas verdaderas. Se está dispuesto a dar la vida por las creencias e incluso a exterminar a quien piense diferente. El fundamentalismo está del todo mal.

11. Prudencia



La prudencia es decidir con conciencia y discernimiento para lograr buenos resultados.

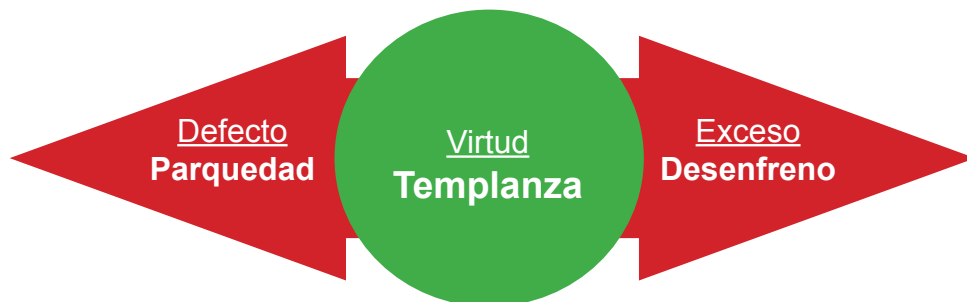
Pensar un poco antes de hacer las cosas y planear más la vida ayudará a tener más dominio y libertad en el futuro. La imprudencia irrumpe en la vida de los demás en una forma impertinente.

La prudencia es decidir con conciencia y discernimiento para lograr buenos resultados.

Pensar o sentir demasiado las cosas conduce a una situación de represión o retraimiento por los que se inhiben la expresión de los pensamientos y emociones, la toma de decisión y por consecuencia el actuar. El exceso de prudencia es nocivo para el desarrollo personal y la trascendencia.

La imprudencia y represión son los extremos opuestos a la prudencia.

12. Templanza



La templanza es la sobriedad en el ejercicio del poder, del conocer, del tener y del uso de las cosas. Es de gran ayuda para evitar obsesionarse o caer en abusos. La templanza es el centro de todas las virtudes. El ser humano siente gran atracción y motivación por el estatus y lo material. La templanza ayuda a mantener el equilibrio para que estos grandes motivadores de la conducta humana estén encaminados a la evolución y desarrollo.

La templanza es la sobriedad en el ejercicio del poder, del tener y del placer.

El poder y el tener tienen un sentido positivo cuando se ejercen para el servicio y beneficio de sí mismo y de los demás. La parquedad es una especie de renuncia a los poderes dados a la persona. Es aparecer débil e impotente cuando en realidad se goza de gran capacidad y posibilidades.

La parquedad es aparecer débil e impotente cuando en realidad se goza de gran capacidad.

El desenfreno es una exageración del poder, del conocer o del tener y es equivocado porque lastima la justicia.

El desenfreno es la exageración del poder.

13. Respeto



El respeto permite crear vínculos con seres humanos, otras formas de vida y con el entorno.

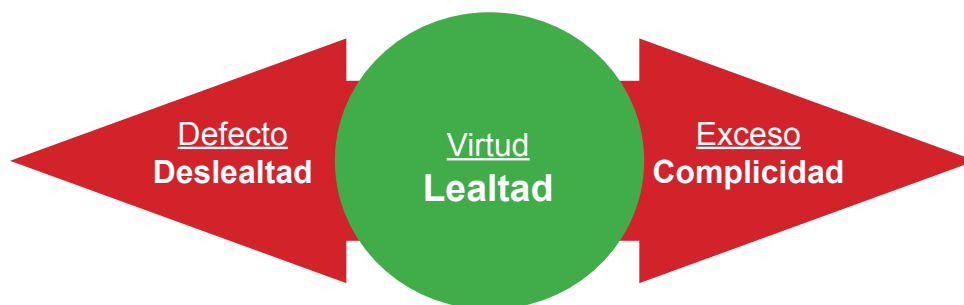
El respeto es la actitud original del ser humano para ser creativo. Quien es respetuoso crea vínculos con los diferentes modos de realidad: con los seres humanos, con otras formas de vida y con su entorno. El respeto es el reconocimiento de la propia dignidad y de la dignidad todo cuanto existe. Es el primer paso para establecer relaciones de largos términos y cuyo fruto será desarrollo y trascendencia.

El miedo y la conducta irrespetuosa son contrarios al respeto.

El respeto viene desde el corazón y es el reconocimiento de la propia dignidad y de la dignidad de los otros, de las actividades e incluso de otros seres vivos y de las cosas. Una conducta irrespetuosa es ausencia de este reconocimiento.

Cuando se exagera la dignidad o la autoridad del otro puede despertarse el miedo por el otro en lugar del respeto.

14. Lealtad



La lealtad es el cuidado de la confianza depositada en uno mismo.

La lealtad es el cuidado de la confianza, información o secretos recibidos

por parte de amigos, socios e instituciones. Es una virtud protectora de los vínculos más sagrados del ser humano.

La deslealtad genera desconfianza, traiciona y defrauda.

La complicidad consiste en ser parte de cuestiones inmorales o ilegales. Mientras que la lealtad obliga para todos, la pretensión de alguien por la complicidad libera del compromiso con el otro. Ningún socio o amigo está obligado a la complicidad, a la asociación ilegal o inmoral.

Ninguna persona está obligada a la complicidad a asociarse en cuestiones ilegales o inmorales.

15. Justicia



La justicia consiste en dar a cada quien según le corresponda. En ese sentido quien se ha esforzado recibirá mucho y quien no se ha esforzado recibirá poco o nada.

Justicia es dar a cada uno según le corresponda.

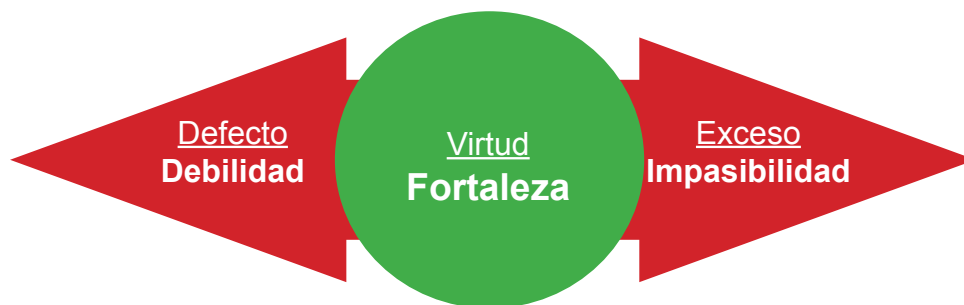
El tener cosas es el resultado del esfuerzo y talento. Acaparar cosas abusando de los demás o del entorno crea injusticia, algo bastante alejado de la virtud.

La injusticia es obtener beneficios inmerecidos.

El populismo consiste en otorgar beneficios a las personas sin que les correspondan o lo merezcan con el propósito de ser popular o ser aceptado.

El populismo consiste en otorgar beneficios no merecidos con tal de ganar popularidad.

16. Fortaleza



La fortaleza consiste en superar la adversidad.

La fortaleza consiste en superar la adversidad, la tragedia y la ignorancia para lograr lo que se quiere asumiendo riesgos calculados.

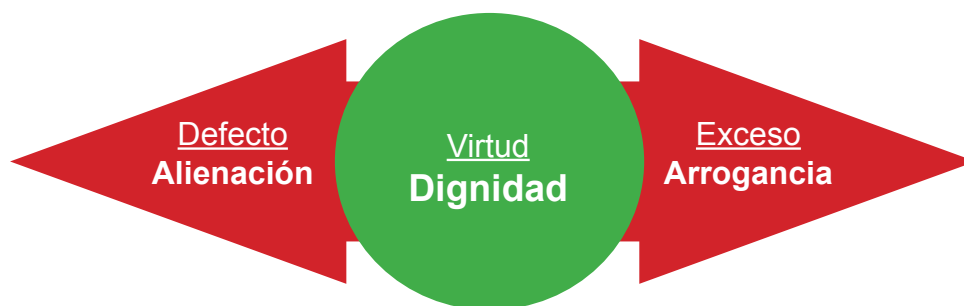
La debilidad es falta de valor para el logro.

El evitar todo riesgo puede ser síntoma de debilidad o falta de valor para lograr lo que se quiere.

Ser impasible es poner en riesgo la propia integridad.

Ser impasible consiste en la incapacidad para calcular riesgos y ponerse en situaciones de peligro para la propia integridad. La impasibilidad es terquedad y obstinación por algo.

17. Dignidad



La dignidad humana consiste en el propio valor persona recibido en forma inherente y gratuita.

La dignidad consiste en el valor de la vida humana por sí misma, es decir el valor humano es algo gratuito e inherente a la persona. Los méritos están de sobra cuando se habla de dignidad pues ninguno de ellos puede agregar valor a la vida, tampoco los errores o defectos personales les quitarían valor.

La alienación es pérdida de la autovaloración.

La alienación personal consiste en la pérdida de autovaloración

confundiendo al ser humano con una máquina o un objeto.

El exceso de orgullo personal es también menosprecio por los demás. La arrogancia y prepotencia quedan fuera de quien reconoce la dignidad y competencia de los demás.

La arrogancia es la exageración del orgullo personal.

Actividad personal 18: Virtudes trascendentes

En esta actividad tendrás oportunidad de revisar tu equilibrio en tu dimensión trascendente. Para esta reflexión nos hemos basado en los hábitos o virtudes necesarios para mantener tu integridad. Los hábitos o virtudes son los que te permiten el equilibrio. Es importante buscar una conducta siempre equilibrada pues el exceso o defecto te puede conducir a errores morales o a la carencia del sentido de vida

Actividad personal 18:



Actividad grupal 18: La trascendencia

Reunidos en equipo elijan 4 virtudes de la dimensión trascendente junto con sus términos opuestos y representen en un sketch en el que representen las virtudes y las falsas salidas de esta dimensión.

Video: Historia de un letrero.





Desarrollo Personal



19. Fuentes de ayuda y apoyo

Reconoce las fuentes de ayuda y apoyo para salir adelante en situaciones de crisis.

Existe una forma segura y efectiva para curar las adicciones: la prevención. Las fuentes de ayuda y apoyo en situaciones de riesgo para la integridad personal son mucho más efectivas y seguras cuando se recurre a ellas antes de que se utilicen las falsas salidas.

La pertenencia a grupos y la realización de actividades son clave para la prevención. La selección de los grupos de pertenencia y de los modelos a seguir es esencial para evitar las falsas salidas.

La recreación, la pertenencia a grupos culturales y edificantes, el descanso, el deporte, el arte, la lectura, los buenos amigos, los centros de ayuda, de apoyo y superación y la más importante de todos: la familia; contribuyen a mantener el equilibrio físico, mental, social y trascendente.

Presentación



19.1 La recreación

Conoce el significado de la palabra recreación.

La palabra recreación sugiere re-crearse, es decir, volver a ser, volver a nacer. El desgaste producido por el servicio a los demás, por crecer y estudiar exige la recreación. Aún y cuando la recreación implica actividad, estas actividades están dirigidas a recargar de energía y vitalidad.

La palabra recreación significa re-crearse.

Cuando hay desgaste y no hay recreación se deriva una situación de vulnerabilidad respecto a situaciones que puedan lastimar la integridad

personal. Creación se opone a destrucción, recreación es totalmente opuesta a la alienación, a la pérdida de la percepción del propio valor.

Patinar, andar en bicicleta, conversar, dar un paseo y jugar son ejemplos de recreaciones.

La recreación es, además de descanso, un medio para aprender habilidades como patinar, andar en bicicleta; habilidades mentales como desarrollar la memoria e incluso la capacidad de razonar; habilidades sociales, es decir, de diálogo y comunicación con las demás personas. La recreación es una actividad que no necesita mucha inversión económica pero sí de mucha creatividad.

Distingue entre una subcultura y una cultura.

19.2 La pertenencia a culturas y grupos edificantes

El ser humano ha nacido para la unidad y el problema de todas las generaciones ha sido principalmente el de cómo superar la separación. La separación del hombre y de la mujer, de los padres a los hijos y de los hijos a los padres, la separación de los hermanos, la separación del mundo. La primera separación del género humano que se ha sufrido es la del hombre de la mujer.

El sentimiento de separación es la raíz del dolor emocional.

La separación es la raíz de todos los problemas generacionales. Mitigar el dolor de la separación con sustancias que son analgésicos para el dolor emocional, como el alcohol o estupefacientes, es una salida falsa. La adicción al sexo, la adicción al trabajo o la ludopatía son actividades que pretenden también mitigar el dolor emocional, convirtiéndose también en falsas salidas.

En la búsqueda de la unidad se puede buscar la pertenencia a subculturas.

En la búsqueda de la unidad se puede perder un poco el rumbo. La persona puede caer fácilmente en la conformidad, adoptar la forma del otro, vestirse igual y expresarse igual pero los vínculos de unión son muy débiles. Las subculturas son grupos de pertenencia con un nivel muy

importante de identificación pero sin un propósito concreto de aportar algo socialmente.. Actualmente han surgido una serie de grupos que caen en esta conformidad: geeks, gamers, metaleros, reguetoneros, raperos, fresas, chundos, emos, góticos, gadgeteros, darks, vaqueros, punks, punketos y una serie interminable de grupos con una identidad fuerte y definida pero sin lograr aportar algo socialmente.

Por otra parte existen culturas de pertenencia, unidad y también de gran identidad: la cultura de calidad, respeto, ecología, bien-ser, responsabilidad, participación social, justicia y solidaridad, desarrollo sostenible, democracia, amor y todo aquello que sea una aportación al desarrollo de los demás podrá conectar mucho mejor al grupo dándole ese carácter de unidad auténtica que supera el ensimismamiento grupal para proyectar las energías de los grupos en algo que tiene sentido. Aquí la unidad se robustece y crea un sentimiento de amparo, la separación ha superada y se experimenta la pertenencia al género humano, al universo y a las fuerzas que lo han creado.

El sentido de pertenencia y la búsqueda de unidad encuentran más sentido en las culturas.

19.3 El descanso

Reflexiona en la necesidad de descansar.

El descanso es parte importante y fundamental de la recreación. A través actividades de descanso como el sueño, la relajación, la meditación, el contemplar un paisaje, salir de día de campo, etc. Se obtiene nuevamente energía necesaria para seguir adelante. La parte más importante del descanso es dormir por las noches.

Dormir, relajarse, meditar, salir y contemplar son ejemplos de descanso.

La noche da al ser humano las condiciones adecuadas para dormir, baja la temperatura, se oculta el sol, los sonidos de la naturaleza se acallan, etc. La noche es propicia para dormir y el dormir es propicio para el descanso y el descanso es propicio para disfrutar mucho más intensamente la vida.

Periodos breves de descanso durante la jornada evitan el exceso de desgaste y cansancio.

Además de dormir adecuadamente por las noches se recomiendan periodos breves de descanso entre cada hora, cuando se desempeñan acciones, de cualquier naturaleza como razonar, conducir un vehículo, realizar cualquier servicio; estos breves periodos de descanso logran mantener la energía, la atención y mejoran también el desempeño.

Un adulto promedio debe dormir 8 horas diarias mientras que un niño debe dormir 11 horas.

El adulto promedio necesita dormir 8 horas por la noche mientras un niño pequeño hasta 11 horas. El joven se ubica entre ese rango de descanso. Un mejor descanso para un mejor servicio es una idea para mantenerse activos, despiertos, con la mente despejada y con energía y así hacer las cosas con mayor entusiasmo.

Hay formas de descansar que implican un cambio de actividad son lo que llamamos pasatiempos, es decir, actividades relajantes que ayudan al descanso.

Reflexiona en el deporte como una fuente de energía y esparcimiento.

Para los griegos la salud de la mente está ligada a la salud del cuerpo "mente sana en cuerpo sano".

19.4 El deporte

Una de las formas de recreación es la práctica de algún deporte. La disciplina, la formación de la virtud dimensiona no sólo el ámbito recreativo sino a la persona completa. El principio griego de "mente sana cuerpo sano" se refiere a cómo el deporte puede producir una mente sana y alejada de las ideas equivocadas que causan depresión. Cuando en las universidades preguntan acerca de los alumnos con mejor desempeño académico, resultan ser personas con cuerpos atléticos pues el beneficio directo del deporte es la oxigenación del cerebro, esto produce una mentalidad abierta al conocimiento, el raciocinio y la reflexión.

19.5 El arte

Considera el arte como un canal de expresión de tu interior.

Existen muchos y diversos modos de expresarse, la mayor parte de las veces sucede de forma verbal; a través de las palabras se muestran estados de ánimo, deseos, metas, ilusiones, sentimientos y emociones, puntos de vista e ideas. La capacidad de expresarse, comunicarse y compartir es algo esencial para mantener alejados de las falsas salidas. El arte es un vehículo para expresar puntos de vista y formas de sentir acontecimientos y la misma realidad.

Al ser el arte una expresión del espíritu, las actividades artísticas son excelentes para la liberarse interiormente.

A la fecha se reconocen principalmente siete bellas artes:

- Música y la danza como una derivación
- Arquitectura
- Pintura
- Escultura
- Literatura
- Teatro
- Cine

Podemos crear y transformar a través del arte, además de comunicarnos y expresarnos con las demás personas.

19.6 La lectura

Considera la lectura como una fuente de ayuda.

A través de la lectura se establece contacto con personas quienes desean comunicar un mensaje o experiencia, ya sea de vida o en algún

Existen numerosos libros de ayuda y orientación en momentos difíciles de la vida.

área de conocimiento. La lectura es un medio poderoso para acercarse a las ideas de las personas, a través ella se ha resuelto el evitar repetir una enorme cantidad de problemas y se han evitado malas decisiones. La lectura ofrece la posibilidad de “echar a volar” la imaginación y la posibilidad de analizar, de entretenerse o recrearse; de despejar la mente.

Considera tus relaciones como un gran apoyo.

Los buenos amigos apoyan de forma incondicional y también confrontan conductas equivocadas.

19.7 Los buenos amigos

La reflexión de las fuentes de ayuda y apoyo apuntan no sólo a qué puede ayudar sino es necesario pensar en quien puede ayudar. Por eso además de la familia, es fundamental crear amistades que perduren a lo largo del tiempo. Dios, la familia y los buenos amigos son quienes ayudan de manera incondicional y siempre buscando lo mejor.

Los amigos, a diferencia de los hermanos, son elegidos por afinidad, simpatía o empatía; a veces son elegidos en función de otras cosas más superficiales por su físico, por su popularidad o por su posición socioeconómica. Una decisión inteligente es pensar en los amigos en cuanto al sentido de la vida, es decir elegir a se comprometa y sea sincero en un proceso de desarrollo y crecimiento juntos.

Un amigo está comprometido con el desarrollo y crecimiento personal.

Definitivamente un buen amigo no estará de acuerdo en mentir, tampoco estará de acuerdo en “experimentar” cosas incorrectas, un buen amigo tampoco estará de acuerdo en lastimar a alguien con mentiras o fraudes. Se debe tener clara la distinción entre amistad y complicidad.

Considera los grupos y centros de ayuda para salir delante de las crisis.

19.8 Centros de ayuda, apoyo y superación

En cada ciudad existen grupos y fraternidades para ayudar a superar

las crisis y las adicciones. Algunos de ellos son atendidos por profesionales y otros son atendidos por personas que han superado algún quiebre emocional. Tener ubicados estos centros y personas dedicadas a la ayuda y apoyo personal es de mucha utilidad.

19.9 La familia

Reflexiona en la familia como el núcleo de pertenencia del ser humano.

El ser humano tiene una gran capacidad de amar a los demás. Pensamientos, sentimientos, buenos deseos, acciones, manifestaciones de afecto y la firme resolución de buscar el bien y lograrlo es lo que comprende el acto de amar. La principal actividad de amar se da en la mente de las personas cuanto los pensamientos y emociones se encuentran dirigidos positivamente hacia el ser amado. En la familia se desarrollan tres formas de amar y pertenecer fundamentales en la vida del ser humano por lo que éste es el grupo más importante de pertenencia, de ayuda y de apoyo para el crecimiento y desarrollo.

El amor incondicional y desinteresado viene de la familia, por eso es la primer fuente de ayuda y apoyo.

Existe más de una forma de amar y estas formas de amor pueden coexistir dando mucho más fuerza y estabilidad mental a las personas. El ego es el amor a sí mismo y prácticamente se nace con esta programación. Los pequeños están orientados naturalmente a poseerlo todo, merecer el afecto y la atención de los demás. Incluso lo que tiene valor es porque tiene relación con él. Sólo en ésta óptica se puede comprender el valor de las cosas y de las personas, el ego acepta amar a otro pero sólo en función de sí mismo, del beneficio obtenido.

La filiación es el primer despertar del amor hacia los demás y consiste, en su forma primaria, en el amor de los niños hacia sus padres. Es un amor todavía relacionado con el ego porque se ama a los padres por los cuidados y protección que éstos prodigan a los hijos. Un amor un poco

más desinteresado por los papás se desarrollará conforme la persona va creciendo. La filiación consiste principalmente en la pertenencia y esta forma de amar está en función de buscar y encontrar relaciones que prodigan amparo, una sensación de sentirse seguro y protegido.

Muy pronto los niños comienzan a aprender, prácticamente en forma natural, una de las connotaciones más auténticas del amor: la fraternidad. La fraternidad consiste en amar a quien no se eligió y que tal vez no comparte intereses, aficiones, gustos; no hay afinidad. El amor fraterno es el amor de hermano. En la familia, en los hermanos y en los primos, se descubre esa natural inclinación de cuidar por el otro y procurar su bienestar “aunque seamos muy diferentes”. La familia no se elige y la mayoría de las veces no hay mucha afinidad en los hermanos y sin embargo es posible amarlos a pesar de no haberlos elegido y ser tan diferentes. Para el ser humano será importantísimo superar toda rivalidad en la relación con los hermanos para aprender amar en un sentido mucho más auténtico. La familia será la fuente de ayuda, apoyo y el núcleo más importante de pertenencia.

Actividad personal 19:



Actividad personal 19:

Inventario de oportunidades de mi entorno

Cuando te encuentras en una situación personal difícil de resolver, encontrar apoyo y ayuda se vuelve una tarea un poco más compleja que cuando estás en tiempos de prosperidad. Por eso conviene una reflexión ahora en la que te des cuenta y descubras que no estás solo en situaciones de problemática personal.

¿Cuáles son las oportunidades que tengo para evitar caer en una situación de riesgo personal?

Actividad grupal 19:

Ubicación de centros de ayuda y superación

Ubica geográficamente en tu ciudad, estado o país fuentes de ayuda y de apoyo. Imprime el siguiente formato e investiguen los datos, según pide la tabla, de fuentes de ayuda y apoyo diferentes a la familia y los amigos dentro de tu ciudad o los más cercanos a ti:

Centros de ayuda y superación



Video: Kindness
boomerang.





Desarrollo Personal



20. Piensa global, actúa local

Conoce la conexión de los microsistemas y su influencia en el desarrollo de las personas.

El pensamiento sistémico busca comprender y resolver los problemas haciendo conexiones entre la entidad y el sistema al que ésta pertenece. Mientras que un neurólogo buscaría la causa de un problema de conducta en el cerebro de un niño, en sus neuronas, un teórico de los sistemas buscaría la causa en el sistema al que pertenece: la familia. Pero para comprender la familia habría que entender a la sociedad, para comprender a la sociedad se tendría que comprender el país, luego el continente, luego el mundo y su momento histórico hasta encontrar todas las conexiones que pueden estar afectando el desarrollo de un niño.

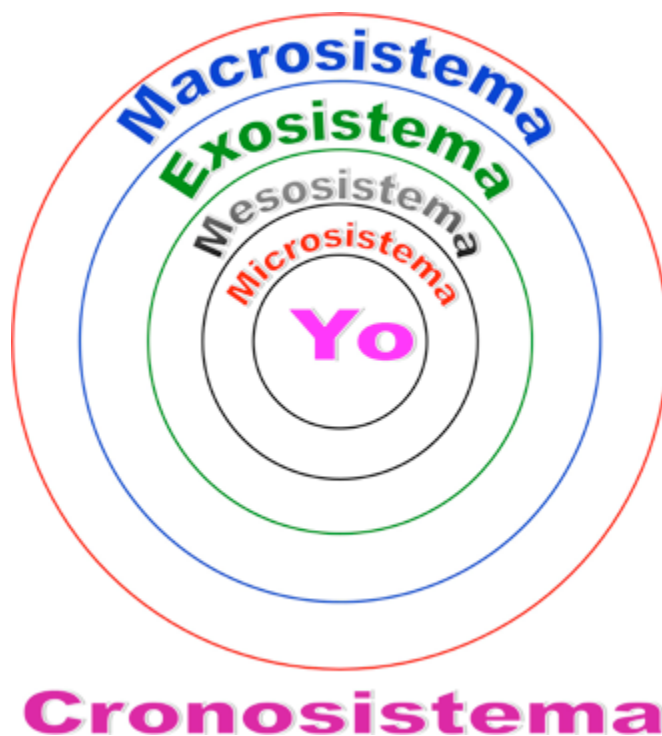
Presentación



El pensamiento sistémico busca la raíz de los problemas ampliando la comprensión de los mismos.

Urie Bronfenbrenner, psicólogo estadounidense (1917-2005) describe cómo múltiples niveles del entorno que rodea al ser humano influyen en su desarrollo. La teoría de sistemas presenta una interesante visión del desarrollo humano pues proporciona un análisis detallado acerca de cómo el entorno, descrito en círculos concéntricos puede influir en el desarrollo. Para Bronfenbrenner el ambiente es un conjunto de estructuras anidadas, cada una en el interior de la otra.

El modelo de Bronfenbrenner consiste en círculos anidados para explicar la interacción del entorno de la persona.



El microsistema se refiere a la persona, sus hábitos, temperamento y características.

El microsistema es el núcleo, el círculo más interno, y se refiere propiamente a la persona y al conjunto de actividades que esta realiza. Los hábitos, temperamento, características físicas y capacidades influyen en la forma en cómo se va a relacionar con los sistemas de mayor amplitud.

El mesosistema consiste en las interacciones del de los microsistemas: familia, escuela, iguales, iglesia.

El mesosistema, el segundo de los círculos de Bronfenbrenner, se refiere a las conexiones o interacciones de la persona con otros microsistemas: el hogar, el colegio, los grupos de iguales, el vecindario y la iglesia. En el mesosistema la persona se encuentra con ciertos grupos de pertenencia. En este nivel los grupos deben estar un tanto alineados con los logros que se desean para el desarrollo de las personas, por ejemplo, si se persigue el éxito académico los papás deben mostrar interés porque este se realice, los grupos de iguales deben estar en la misma sintonía y por supuesto la escuela debe incentivar el mismo logro. Cuando los grupos de pertenencia se encuentran desalineados con el propósito de desarrollo será mejor cambiar de grupos de relación, de vecindario e incluso el colegio.

El exosistema es el tercer círculo de Bronfenbrenner. Lo interesante de este nivel es que aunque no se trata de grupos de pertenencia directos, los microsistemas de este nivel pueden llegar a influir en el desarrollo personal. Los padres se desenvuelven en un ambiente laboral agradable o desagradable y esto puede influir indirectamente en el desarrollo de los hijos. De forma parecida el comportamiento del grupo de iguales puede ser afectado por una situación social en la que los padres de los niños o adolescentes se vean afectados por el desempleo o una crisis económica. El colegio puede estar vinculado con empresas que patrocinan su operación, si la empresa decide dejar de patrocinar al colegio, esta puede influir indirectamente en los niños o adolescentes, dado el grado de tensión de directivos y maestros.

El exosistema influye indirectamente en el desarrollo, por ejemplo: Ambiente laboral de los padres o crisis económica.

El cuarto círculo es el llamado por Bronfenbrenner macrosistema que es un contexto socio-cultural que contiene a los microsistemas. Las políticas de gobierno, el sistema económico, los valores sociales, las políticas de las grandes corporaciones y la globalización afectará el desarrollo de las personas. En una sociedad en la que se valora mucho el dinero pero poco la educación se tendrá personas ricas pero poco cultas.

El macrosistema es el contexto socio-cultural que contiene a los microsistemas.

Bronfenbrenner ubicó la forma en que los diferentes “espacios” pueden influir en el desarrollo de la persona. Él añade a su modelo el tiempo que será importante también considerarlo pues la forma en que influyen los grupos de iguales será diferente para el niño o el adolescente, de igual forma el conflicto entre el niño y sus padres será de una forma muy diferente al conflicto del adolescente y sus padres. El cronosistema será la base para comprender como los diferentes subsistemas interactúan entre sí. Incluso los cambios en la cultura, debido al momento histórico, podrán ser considerados en el cronosistema.

El cronosistema es el contexto en el que los sistemas se desarrollan e interactúan.

¿Cómo se podría modelar positivamente un sistema? Imagina un papá

¿Cómo se podría modelar positivamente un sistema?

mucho más dispuesto a participar en la educación de los hijos dado que su empresa le da un día pagado al mes para atender asuntos escolares, en la comunidad existen escuelas de apoyo que ofrecen orientación y guía a los padres acerca de cómo tratar a los hijos, la cultura promueve el trato digno a los jóvenes. A todo esto se añade una política que garantiza la educación y seguridad social.

El mundo como una aldea global es un mundo cercano y conectado.

El mundo ahora es tan solo una “aldea global” donde los problemas y necesidades de los demás son también problemas y necesidades propios. Hay para quienes la globalización significa la oportunidad de ganar más recursos, de competir en todo el mundo y así obtener más ingresos. Hay una triste idea de pensar en que la globalización es igual a competir y ganar los mercados para dominar a los países más débiles.

La conciencia ahora consiste en pensar en forma global y actuar en forma local.

La globalización genera una conciencia global y el imperativo de actuar localmente. Es muy complejo modelar un sistema a nivel global pero se puede actuar e influir directamente en los microsistemas de pertenencia: como la familia, la escuela, la relación entre iguales y el vecindario.

Es importante descubrir cómo los sistemas afectan a la persona y cómo la persona modela los sistemas.

Se trata de descubrir la afectación del sistema en el desarrollo personal, se trata de pensar y darse cuenta de las influencias positivas y negativas del entorno, de las expectativas del mundo respecto a la persona y su desarrollo; también se trata del desarrollo de las personas para influir en los sistemas y cambiar el rumbo, la historia, el destino. La mayor parte de las problemáticas sociales han sido creadas, no son una tormenta o la puesta del sol que escapa de la responsabilidad humana. Las formas de convivencia, integración y desarrollo social han sido creadas, por tanto, pueden cambiar y mejorar todo el tiempo.

Actividad personal 20:

Expectativas a seguir y rechazar del entorno

Estamos en una época fascinante, llena de retos y oportunidades. Reflexiona en equipo en las expectativas de las personas a tu alrededor como familia, amigos, vecinos, sociedad, publicidad y corporaciones; y piensa en las expectativas exageradas y en otras que sean positivas acerca de ti, de tu comportamiento y forma de ser.

Actividad personal 20:



Actividad grupal 20:

Reflexión en equipo

Comparte con el resto del grupo las conclusiones de la reflexión en equipo que llevaron a cabo en la actividad personal 20.

Video: Did you know in 2028.





Desarrollo Personal



Unidad IV. Desarrollo y proyección

Conoce las etapas de desarrollo de cada una de las dimensiones de la persona.

Las personas pasan por diferentes etapas de desarrollo: La gestación, que va desde la concepción hasta el nacimiento; la infancia, desde el nacimiento hasta la toma de conciencia; la niñez, desde la toma de conciencia hasta los brotes de los caracteres sexuales secundarios; la adolescencia, desde los brotes sexuales secundarios hasta la mayoría de edad; la juventud, desde la mayoría de edad hasta la independencia de los padres, o el asentimiento en un compromiso de vida; y la vida adulta, que va desde un compromiso estable en adelante; son las etapas de la vida, definidas por factores corporales, psicosexuales, intelectuales, sociales y morales y de sentido de vida.

21. Desarrollo y proyección corporal

Identifica las características de una persona desarrollada en su dimensión corporal.

1. Concepción al nacimiento

La vida humana comienza en la concepción, el tipo de ser desarrollándose es un ser humano. Los cuidados y atención para el desarrollo comienzan desde la gestación. Es en esta etapa cuando el desarrollo corporal es muy rápido, en cuestión de meses se deberán desarrollar los órganos y sistemas del cuerpo humano.

El desarrollo prenatal consta de tres etapas: germinal, embrionaria y fetal. Durante la etapa germinal el cigoto se divide, se vuelve más complejo

Presentación



El desarrollo prenatal tiene tres etapas: germinal, embrionaria y fetal.

El feto respira, pateo, gira, se flexiona, entrecierra los ojos, traga, cierra el puño, le da hipo y succiona el pulgar.

A los meses de edad los bebés son capaces de muchas cosas; a los 3 sujetar sonajas o a los 6 sentarse solos.

Durante la niñez temprana se pierde el aspecto de bebé y la motricidad fina y gruesa tienen grandes avances.

y se implanta en la pared del útero. Durante la etapa embrionaria (de las 2 a las 8 semanas) se desarrollan con rapidez los principales órganos y sistemas corporales: respiratorio, digestivo y nervioso. Durante la etapa fetal (de las 8 semanas al nacimiento) aparecen las primeras células óseas, que indican el inicio de la etapa fetal, durante este periodo el feto crece con rapidez y hasta cerca de veinte veces su longitud previa, los órganos y sistemas corporales se vuelven más complejos. Los fetos respiran, patean, giran, flexionan el cuerpo, dan vueltas, entrecierran los ojos, tragan, cierran el puño, tienen hipo y succionan el pulgar.

2. Del nacimiento a los tres años

Todos los sentidos y sistemas corporales funcionan al nacimiento en grados variables. El cerebro aumenta su complejidad y es altamente sensible a la influencia ambiental. El crecimiento físico y el desarrollo de las habilidades motoras son rápidos. A los 3 meses el bebé podrá darse vuelta y sujetar una sonaja, a los 6 meses podrá sentarse sin apoyo, a los 7 meses se podrá parar con ayuda, a los 8 meses podrá sujetar con el pulgar e índice, a los 12 meses podrá ponerse de pie bien incluso algunos podrán caminar, a los 15 meses podrá construir una torre de dos cubos, a los 17 meses subir escalones, a los 24 meses saltar en el mismo sitio y a los 3 años y medio dibujar un círculo.

3. Niñez temprana 3 a 6 años

A los tres años empiezan a perder el aspecto de bebé y adoptan el aspecto atlético y delgado de la infancia. El vientre endurece, el tronco, los brazos y las piernas se alargan y la cabeza es relativamente grande pero el crecimiento continúa para lograr las proporciones corporales similares a las del adulto. Los niños preescolares realizan grandes avances en la motricidad gruesa, como correr y saltar. La psicomotricidad fina involucra coordinación ojo mano y tiene que ver con dibujar, abotonarse o cerrar o

abrir cremalleras.

El crecimiento es continuo; el aspecto se vuelve más delgado y las proporciones más similares a las adultas. El apetito disminuye y los problemas de sueño son comunes. Aparece la preferencia manual, mejora la fuerza así como las habilidades motrices finas y gruesas.

4. Niñez intermedia 6 a 11 años

Mientras que el desarrollo corporal en edades tempranas sucede prácticamente en forma espontánea, los 6 años de edad significan la edad de la escolarización lo que significa la posibilidad de educar la motricidad fina y la gruesa, se puede contribuir al desarrollo corporal.

Durante la niñez intermedia la motricidad gruesa y la fina pueden ser desarrolladas a través de la educación.

A los 6 años las niñas son más precisas en sus movimientos mientras que los niños son más fuertes. A los 7 años es posible balancearse en un pie sin mirar y caminar en barreras de equilibrio, pueden saltar con precisión en cuadros pequeños y pueden saltar también en estilo mariposa. A los 8 años pueden participar en juegos con reglas y pueden llevar mejor el ritmo. A los 9 años los niños pueden correr 5 metros por segundo y pueden lanzar una pelota pequeña a 21 metros de distancia. A los 10 años pueden interceptar pelotas a distancia y las niñas correr a 5 metros por segundo. A los 11 años pueden saltar, sin correr, más de un metro.

5. Adolescencia 11 a 20 años

El crecimiento físico y otros cambios son rápidos y profundos. Ocurre la madurez reproductiva. Los principales riesgos para la salud surgen de problemas conductuales como los trastornos alimentarios y el consumo de drogas.

Durante la adolescencia los cambios corporales son rápidos y profundos.

En las adolescentes se experimentan los siguientes cambios: crecimiento de los senos, crecimiento del vello púbico, crecimiento corporal, menarquia

y vello axilar. También hay mayor producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas (que pueden producir el acné).

El cuerpo del hombre y de la mujer adquieren las condiciones y características para la capacidad reproductiva.

En los adolescentes se dan los siguientes cambios: crecimiento de los testículos y el saco escrotal, crecimiento del vello púbico, crecimiento corporal, crecimiento del pene, la próstata y las vesículas seminales, cambio de voz, primera eyaculación de semen, vello facial y axilar y mayor producción de glándulas sebáceas y sudoríparas.

6. Edad adulta temprana 20 a 40 años

En la edad adulta temprana el cuerpo humano alcanza la cima de la salud, fuerza, energía y resistencia.

Los adultos jóvenes se encuentran en la cima de la salud, fuerza, energía y resistencia. También están al máximo de su funcionamiento sensorial y motor. Para mediados de los 20, la mayoría de las funciones corporales está totalmente desarrolladas. La agudeza visual es óptima y el gusto y el olfato permanecen intactos hasta los 45, sin embargo, puede haber una pérdida gradual de audición.

7. Edad adulta intermedia 40 a 65 años

En la edad adulta intermedia puede tener lugar el declive de la salud, el vigor y la destreza.

Puede tener lugar cierto deterioro de las habilidades sensoriales, la salud, el vigor y la destreza.

En la mujer esta etapa es el término de la capacidad reproductiva. En el hombre puede haber un decremento.

En la mujer se experimenta disminución de estrógeno y progesterona, bochornos, sequedad vaginal y disfunción urinaria. En cuestión sexual la excitación es menos intensa, los orgasmos son menos frecuentes y más rápidos, en esta etapa termina para la mujer la capacidad reproductiva.

En el hombre disminuye la testosterona y en cuestión sexual hay pérdida de la excitación psicológica, erecciones menos frecuentes, orgasmos más lentos, recuperación más larga entre eyaculaciones y mayor riesgo de disfunción eréctil. Aunque la capacidad reproductiva continúa, puede ocurrir un decremento de la fertilidad.

8. Edad adulta tardía 65 años en adelante

La mayoría de la gente es saludable y activa, aunque la salud y las habilidades físicas declinan en cierto modo. La menor velocidad del tiempo de reacción afecta algunos aspectos del funcionamiento.

Algunos cambios físicos son obvios para un observador casual. La piel más vieja tiende a palidecer, se llena de manchas y pierde elasticidad; y a medida que se reducen la grasa y los músculos, la piel se arruga. Las venas varicosas de las piernas se hacen más comunes. El cabello de la cabeza se vuelve blanco y adelgaza y el vello corporal se torna más escaso. Los ancianos pierden estatura a medida que se atrofian los discos entre las vértebras, y la postura encorvada los hace parecer incluso más pequeños. La composición química de los huesos cambia, creando así un mayor riesgo de fracturas.

Otro cambio importante es la declinación de la capacidad de reserva, una capacidad de respaldo que ayuda a los sistemas corporales a funcionar hasta sus límites en momentos de estrés.

Los cambios físicos de la vida adulta tardía son evidentes: pelo cano, piel menos elástica y pérdida de estatura.

Los adultos mayores no deben ser sometidos a situaciones de estrés por la declinación de la capacidad de reserva.

Actividad personal 21:

Proyección corporal

En esta sesión tendrás oportunidad de construir una versión de ti mismo con oportunidad de descubrirte y proyectarte en el futuro físicamente. Puedes tomar información de la Actividad 5 para recordar habilidades de motricidad fina y gruesa.

Actividad personal 21:



Video: El desarrollo del cuerpo humano.



Actividad grupal 21:

Modelo corporal.

1. Lleven plastilina play doh o cualquier otro material para modelar, una base rígida para la escultura que van a realizar y tarjetas que puedan pegarse en la base.
2. Modelen un cuerpo humano desarrollado con características de motricidad fina y gruesa.
3. Añadan tarjetas en la base con la descripción de las habilidades de motricidad fina y gruesa.
4. Muestren y expliquen al resto del grupo su modelo.



Desarrollo Personal



22. Desarrollo y proyección emocional

Identifica las características de una persona desarrollada psicosexualmente.

Sigmund Freud, conocido como el padre del psicoanálisis, psiquiatra austriaco (1856-1939); teoriza acerca de un desarrollo psicosexual considerando 6 aspectos fundamentales: la edad, la etapa, la zona de placer, el rasgo de realización, de frustración y la fijación, que consiste en continuar en una zona de placer a través de conductas.

Presentación



La edad es la propia de la persona, su edad cronológica. Las etapas son las definidas por Freud, la zona de placer está en relación con el placer sexual experimentado, la realización consiste en la que la etapa se haya llevado a cabo con éxito. La frustración es cuando la etapa no se realizó con éxito y la fijación consiste en una consecuencia a causa de la frustración reflejada propiamente en la conducta o comportamiento.

Etapas de desarrollo psicosexual propuestas por Sigmund Freud					
Etapas	Edad (años)	Zona de placer	Realización	Frustración	Fijación
Oral	1 - 1.5	Boca	Autónomos e independientes	Pesimistas, hostiles e inseguros	Cigarros. Dulces, objetos, dedos

Anal	1.5 - 3.5	Ano	Orden, frugalidad y pertinencia	Desordenados, egoístas, desconectados de la realidad	Estreñidos, obstinados y tacaños
Fálica	3.5 - 6	Genitales	Valor, decisión y seguridad en sí mismo	Inseguros, impulsivos, retraídos, reprimidos	Relación infantil con el progenitor
Latencia	6 - 12		Sublimación	Agresividad o indiferencia	
Genital	12 -	Atracción por el otro	Flexibilidad y apertura a los demás	Neurosis	

La experiencia del niño en cada etapa le da a su personalidad rasgos que perduran en la adultez.

La experiencia del niño en cada etapa le da a su personalidad rasgos que pueden perdurar en la vida adulta. La tesis de Freud es que si al niño se le priva o se le permite demasiada satisfacción en la zona de placer, en cierta etapa de su vida, este quedará sin cerrar ese ciclo lo que traerá por consecuencia frustración o fijación.

Oral, anal, fálica, latencia y genital son las etapas de desarrollo en relación con zonas erógenas.

Las etapas presentadas por Freud, la oral, anal, fálica, latencia y genital, reciben su nombre de las zonas erógenas que predominan en las diversas edades. Cada etapa tiene un conflicto que debe resolverse para pasar a la siguiente etapa con éxito. Cuando este conflicto no se resuelve se deja más libido en la etapa anterior lo que produce fijación y esta fijación origina rasgos inadecuados de personalidad en la vida adulta.

La zona de placer de la etapa oral es la boca, cuando el infante mama, come o mastica.

En la etapa oral el placer se centro en la boca y se obtiene de mamar, comer y masticar. El conflicto se halla en el destete. En esta etapa, que pertenece a los infantes, será muy importante la relación del bebé con sus padres. El contacto físico, los abrazos y las caricias al bebé son beneficios

que se verán reflejados tanto en su desarrollo emocional como en el físico. Se ha observado que las personas con mejor estructura física son aquellos que fueron más abrazados en la infancia. La superación del conflicto durante la etapa oral evitará que en el futuro la persona se sienta atraída a todo aquello que pueda introducir y mantener en su boca, como el cigarro, las golosinas, objetos como plumas o lápices e incluso los dedos.

El contacto físico, caricias y abrazos, es de gran beneficio para el desarrollo positivo.

El carácter oral se centra en la dependencia, abarca dos rasgos fundamentales: la independencia y la autonomía. Ser independiente significa realizar actividades básicas para sobrevivir sin depender de los demás como alimentarse, abrigarse y tener higiene, en la juventud y vida adulta ser independiente significará también sostenerse por los propios medios. La autonomía se refiere a la capacidad de la persona de tomar decisiones en base a principios que ha asimilado y que dicta a su conducta. La autonomía se da en forma gradual y paulatina a lo largo de la vida. El infante necesita que la mamá le diga que el fuego o el cuchillo representan un peligro para él, el niño autónomo no necesitará más reprensión, amonestación o alerta para saber que no debe poner su vida en riesgo.

La independencia y la autonomía son características de la realización de la etapa oral.

En la etapa anal el conflicto se encuentra en el control de los esfínteres. Es la etapa donde la mamá desea que el bebé comience a controlar los esfínteres lo más pronto posible para que pueda dejar el pañal. Dejar el pañal debe darse en forma natural, cuando el niño lo pida.

La zona de placer de la etapa anal es el ano. Su realización consiste en el control de los esfínteres.

El carácter anal abarca tres rasgos fundamentales: el orden, la frugalidad y la pertinencia. En la vida adulta quien superó el conflicto adecuadamente será una persona que busque tener sus cosas en orden, bien organizadas. La frugalidad se refiere a la capacidad de generar más recursos con los propios, ser frugal quiere decir salir adelante bajo los propios medios. La pertinencia se refiere a la conexión entre los aprendizajes y el desarrollo propio con el entorno. Es como detectar una necesidad y poder dar

El orden, la frugalidad y la pertinencia son rasgos de una etapa anal bien realizada.

respuesta pues se está preparado para hacerlo. Los conocimientos y las habilidades desarrolladas tienen aplicación en la vida práctica y también son útiles para los demás.

La zona de placer de la etapa fálica se centra en los genitales.

En la etapa fálica el placer se centra en la región genital. El conflicto en esta etapa está en que el niño se siente atraído por el progenitor del sexo opuesto y a esto se le conoce como complejo de Edipo, en el caso de los niños, o complejo de Elektra, en el caso de las niñas. La resolución de este conflicto será fundamental para un sano desarrollo de la personalidad.

Valentía, decisión y seguridad en sí mismo serán los rasgos de personalidad de una etapa fálica realizada.

El carácter fálico se encuentra en la seguridad en sí, el rasgo de personalidad será tener una persona valiente, decidida y segura de sí. El valor y la seguridad en sí son las alas de una persona decidida. La vida presentará retos importantes que lleguen a tener ciertos riesgos y se necesitará valor y seguridad en sí mismo para la toma de decisiones. La represión, el impulso y el retraimiento son obstáculos para la toma de decisiones. Reprimir una idea o emoción por prejuicios interrumpe el ciclo de la toma de decisión, sentirse incapaz o poco preparado evita que se desarrolle el pensamiento o el sentimiento. El retraimiento se da cuando la persona sabe que puede, quiere y debe hacerlo pero no lo hace, esto por inseguridad o por temor al qué dirán. El impulso será uno de los obstáculos de mayor riesgo de la gente decidida y este puede ser visto como un extremo equivocado de gente decidida. El proceso natural de una toma de decisión implica la toma de conciencia y el discernimiento para llegar a actuar, el impulso va de la idea y emoción directamente a la acción. Dejar de la lado la represión, el impulso y el retraimiento será básico para ser una persona decidida.

La zona de placer de la etapa de latencia continúa en los genitales o bien se pierde el interés en esta zona.

La etapa de latencia puede ser vista como una prolongación de la etapa fálica o bien como un periodo donde no existe mayor desarrollo psicosexual. El carácter de esta etapa consistirá sobre todo en la sublimación ya que la

Íbido se canaliza a las actividades de la escuela, el deporte y los amigos.

La etapa genital comienza en la pubertad y dura hasta la etapa adulta, el conflicto de esta etapa está en la aceptación por el otro. La superación de este conflicto será fundamental para tener una vida adulta saludable.

El carácter de la etapa genital se centra en la neurosis, los rasgos consistirán en la flexibilidad y disfrutar de las relaciones interpersonales en todos sus niveles. El neurótico se caracteriza por la obsesión con el orden de las cosas y formas de ser de las personas que deben corresponder exactamente con los modelos que se tienen, el neurótico se lamenta de que los demás “no sean tan perfectos como yo”. El rasgo de la flexibilidad ofrece una gran aceptación de los demás y por tanto la capacidad de establecer relaciones interpersonales positivas con la mayoría de las personas.

Saber sublimar será el principal rasgo de esta etapa bien realizada.

La zona de placer de la etapa genital se encuentra en el descubrimiento del otro..

La flexibilidad y la apertura a las relaciones interpersonales serán los rasgos de la etapa genital bien realizada.

Actividad personal 22: Proyección emocional

En esta actividad tendrás oportunidad de construir una imagen de ti mismo en tu dimensión emocional.

Actividad personal 22:



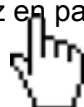
Actividad grupal 22: Quiz en parejas

Imprime el siguiente formato y responde en parejas el siguiente quiz y comparte las respuestas para verificar que estén correctas.

Video: Etapas psicosexuales según Freud.



Quiz en parejas





Desarrollo Personal



23. Desarrollo y proyección intelectual

Identifica las características de una persona desarrollada intelectualmente.

Otro de los autores que concibe el desarrollo de la personalidad por etapas es Jean Piaget, psicólogo suizo (1896-1980) quien se centra en el desarrollo cognitivo de la persona; logra clarificar lo que el ser humano debe de desarrollar, a nivel intelectual, en las diferentes etapas de la vida. La percepción, clasificación, sustitución y abstracción, entre otras, serán habilidades intelectuales fundamentales en el desarrollo de una persona. Los dos procesos más importantes del intelecto humano, para Piaget, son: la asimilación y la acomodación, que son potenciales innatos y pueden desarrollarse con la educación.

Presentación



Piaget propuso cuatro etapas de desarrollo cognitivo: el estadio sensoriomotor (0 a 2 años), el estadio preoperacional (2 a 7 años), el estadio operacional-concreto (7 a 11 o 12 años), y el estadio operacional-formal (desde los 11 o 12 años en adelante). Estas etapas fueron concebidas por Piaget como una secuencia de desarrollo invariante, todos los niños pasan por todas las etapas en el orden mencionado.

Las cuatro etapas del desarrollo intelectual son: sensoriomotor, preoperacional, operacional y formal.

En el estadio sensorio-motor el bebé desarrollará habilidades que le serán de gran utilidad en la vida adulta tales como la conducta dirigida a metas, la experimentación interna, la imitación y el desarrollo de la permanencia del objeto.

Metas, experimentación interna, imitación y permanencia del objeto son rasgos del sensorio motor.

La conducta intencional o dirigida a metas, consiste en que los niños puedan obtener algo realizando una actividad que no les resulta tan

La orientación a metas consiste en desarrollar actividades de esfuerzo con tal de lograr los objetivos.

agradable. El niño aprenderá a obtener un juguete que está debajo de la almohada con cierto esfuerzo, Piaget reconoce que cuando un bebé hace este tipo de cosas está logrando ciertas metas al hacer un esfuerzo, como levantar la almohada, por obtener un juguete.

La experimentación interna es la capacidad de resolver problemas sin caer en la prueba-error.

La experimentación interna es otro de los rasgos importantes a desarrollar en la personalidad desde la etapa sensorio motor, es lo que Piaget llamó la capacidad de lograr resolver un problema sin caer en una situación de prueba y error. Piaget pone el ejemplo del papá que ve a su hijo deseando alcanzar un pan en la mesa y que al acercarle una vara éste es capaz de tomar la vara como una extensión de su brazo para alcanzar el pan, la resolución del problema tuvo lugar en un nivel simbólico.

La imitación consiste en la capacidad de adaptación social.

La imitación es otro de los rasgos que Piaget relaciona con la capacidad de adaptación y que será también desarrollado durante la primera etapa de desarrollo. Será mucho más fácil participar en la sociedad cuando la capacidad de imitación sea fuertemente desarrollada.

La permanencia del objeto consiste en la conciencia de que éste sigue existiendo a pesar de no sentirlo.

El desarrollo de la permanencia del objeto será uno de los logros más importantes para Piaget, en esta primera etapa de vida. La idea de que los objetos siguen existiendo cuando ya no son visibles o identificados por los sentidos tiene que ver con la memoria, la capacidad de abstracción y una serie de procesos mentales importantes para el desarrollo de la persona pues en la vida futura podremos establecer relaciones sin depender de lo físico.

En el preoperacional se desarrollan la función simbólica, el ego y la percepción.

En el estadio preoperacional se logran rasgos de personalidad como la función simbólica, el ego y la percepción. La función simbólica es la capacidad para hacer que una cosa esté en el lugar de otra cosa diferente, el símbolo representa una realidad análoga a sí mismo, a esto se refiere la función simbólica. Este rasgo significa que los niños a los 2 o 3 años comienzan a utilizar palabras o imágenes para representar sus experiencias

y reconstruir acontecimientos pasados. Los niños pueden simular también que son personajes, como súper héroes, se visten de objetos relevantes para representar estos papeles como con un palo o una caja de zapatos. El desarrollo de la función simbólica es muy importante pues será la base de una vida moral y social, ya que a través del símbolo se da la comunicación y una más amplia comprensión de las cosas.

La función simbólica consiste en el uso de palabras e imágenes para representar la realidad.

El ego exagerado puede llegar a considerarse como una deficiencia en la vida adulta, sin embargo, en el desarrollo natural de los niños el ego es necesario para construir una mejor vida futura donde el mundo tiene una interpretación también personal. Bajo la función del ego, el niño puede descubrir e interpretar el entorno desde una perspectiva única y original para más tarde dar paso a la escucha de cómo el otro interpreta el entorno. El ego consiste en el amor a sí mismo y en el desarrollo cognitivo significa la propia interpretación de la realidad.

A través del ego se descubre e interpreta el entorno desde una perspectiva única y original.

La capacidad de percepción es también desarrollada en la etapa preoperacional y consiste, para Piaget, en prestar mucho más atención a las apariencias que a las cosas como son. La atención se centra en la característica más sobresaliente. Para la percepción, en la etapa preoperacional, lo más importante de percibir un autobús es que éste es grande, sin importar su capacidad de carga o el beneficio social que éste tiene.

La percepción presta mucho más atención a la apariencia que a las cosas como son.

En el estadio operacional-concreto se desarrollan capacidades mentales tales como la conservación, la compensación, la reversibilidad, la seriación y la transitividad.

En el operacional concreto se desarrollan la conservación, la compensación, la reversibilidad, la seriación y la transitividad.

La capacidad de observar que el volumen o masa de una sustancia no ha variado a pesar del cambio de su forma pertenece propiamente al estado operacional concreto. Al observar el cambio de un recipiente de un líquido o de la forma de una masa ellos pueden descubrir que se conserva

La conservación consiste en observar cómo el volumen de una masa no varía a pesar del cambio de forma.

La compensación consiste en descubrir como la altura puede compensar con anchura en una masa..

la misma cantidad. Junto con la capacidad de conservación se da la de compensación pues ahora los niños son capaces de atender a dos aspectos de un objeto, por ejemplo pueden descubrir que al cambiar un líquido de recipiente, menos alto y más ancho, la altura de un líquido disminuye y aumenta su anchura para conservar la cantidad absoluta. Los niños pueden ahora centrarse más en los contenidos que en las apariencias.

La reversibilidad consiste en deshacer algo mentalmente o invertir la acción.

La reversibilidad es la capacidad de deshacer mentalmente algo o bien invertir una acción. Por ejemplo sabrá que al devolver el líquido de un recipiente ancho a uno alto este recuperará su forma sin haber perdido el contenido.

La seriación es la encargada de poner orden a una secuencia de cosas.

Uno de los rasgos distintivos del periodo operacional es la seriación o capacidad que nos permite establecer un orden o una secuencia de las cosas. Como por ejemplo formarse por estaturas, ya que se tienen la capacidad de ordenar elementos mentalmente a lo largo de una dimensión cuantificable como la altura. Relacionada con esta capacidad está la transitividad que consiste en la inferir con precisión las relaciones entre elementos ordenados en serie. Por ejemplo si $A > B$ y $B > C$, entonces $A > C$.

En la etapa operacional formal se desarrollan la hipótesis, abstracción y deducción.

En la etapa de operacional-formal se desarrollan capacidades tales como formulación de hipótesis, la abstracción y la deducción.

La formulación de hipótesis consiste en responder a la pregunta ¿qué pasaría si?

La formulación de hipótesis consiste en trabajos meramente mentales que pueden ser desarrollados a partir de algunas ideas. Cuando el adolescente puede responder a la pregunta ¿qué pasaría si? Es cuando ha entrado oficialmente a la operación formal ya que pasa de la experiencia de objetos concretos a la formulación de una idea hipotética o ideal.

La abstracción consiste en definiciones abstractas sin la referencia concreta a un evento.

La abstracción consiste en poder tener una definición abstracta de un concepto sin que se tenga que tener una referencia a un evento en concreto. Si se le pide a alguien que defina el amor y esta persona aún

está en la etapa operacional-concreta no podrá elaborar una definición de amor sino que dirá amor es “cuando mi mamá me besa o mis papás se abrazan”. En la etapa de operaciones formales se pueden elaborar conceptos abstractos y tener una comprensión de ellos sin necesidad de que se dependa de lo concreto y particular.

La capacidad de deducción viene de la observación de entidades concretas pero cuya conclusión son leyes o principios que no son observables por los sentidos. Cuando la persona puede seguir el método científico podemos afirmar que ha entrado en la etapa de la operación formal.

La deducción consiste en lograr conclusiones a partir de razonamientos lógicos.

Actividad personal 23:

Proyección intelectual

En esta actividad tendrás oportunidad de construir una imagen de ti mismo en tu dimensión intelectual.

Actividad personal 23:

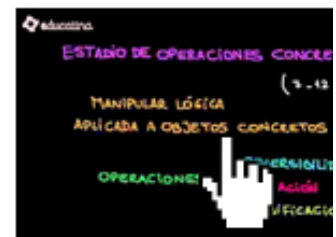


Actividad grupal 23:

Gráfico representativo de las etapas de desarrollo cognitivo

1. El facilitador les asignará una etapa por equipo para que desarrollen un gráfico que la represente.
2. Utilicen un recurso digital para elaborar su gráfico como power point o prezi.
3. Al momento de exponer la etapa cada miembro del equipo participa.

Video: Estadios del desarrollo cognitivo según Piaget.





Desarrollo Personal



24. Desarrollo y proyección social

Identifica las características de una persona desarrollada socialmente.

Las relaciones sociales y afectivas que se establecen desde la infancia influyen en la identidad de la persona y en algunos de sus rasgos característicos de la vida adulta. Así como en el desarrollo psicosexual y en el cognitivo los rasgos psicosociales de la personalidad se van configurando a través de las diferentes etapas de la vida.

Presentación



Las etapas de desarrollo social están definidas por los agentes sociales clave y por la personalidad.

Erik Erikson, psicoanalista estadounidense de origen alemán (1902-1994) estudió el desarrollo de la personalidad en función de las etapas psicosociales, acerca de la integración de las mismas, de los agentes sociales clave con los que la persona se relaciona en cada etapa y de los rasgos de personalidad por los que alguien puede ser identificado.

Erikson dividió la vida humana en ocho etapas de desarrollo social.

Erikson dividió la vida humana en ocho etapas, desde el nacimiento hasta prácticamente la muerte. La primera etapa va del nacimiento al año de vida, la segunda del año a los tres años de edad, la tercera etapa de los tres años a los seis, la cuarta de los seis a los doce, la quinta de los doce a los veinte, la sexta de los veinte a los cuarenta, la séptima de los cuarenta a los sesenta y cinco años y la octava de los sesenta y cinco hasta la muerte.

En la primera etapa de desarrollo, el primer año de vida, los bebés aprenden a confiar.

En la primera etapa Los bebés tienen que aprender a confiar en quienes cuidan de sus necesidades básicas. Si los cuidadores los rechazan o no son consistentes en el cuidado que les procuran, el niño puede ver el mundo como un lugar peligroso, poco o nada fiable. La madre o el

cuidador principal es el agente social clave. La confianza será el rasgo de personalidad a desarrollar en esta etapa. La persona será confiada si la etapa fue bien integrada o por el contrario se volverá desconfiada cuando no se haya logrado integrar adecuadamente.

En la segunda etapa de desarrollo, del año 1 al 3 de edad, los infantes aprenden la autonomía.

En la segunda etapa, los infantes deben aprender a ser “autónomos” -a comer y vestirse solos, a cuidar de su propia higiene, etc. El no lograr esta independencia puede llevar al niño o a la niña de dudar de sus propias capacidades y a sentirse avergonzados. El padre y la madre son los agentes sociales clave.

En la tercera etapa de desarrollo, del año 3 al 6 de edad, los niños aprenden a tomar responsabilidades.

En la tercera etapa los niños empiezan a comportarse como mayores y empiezan a aceptar responsabilidades que están más allá de su capacidad. A veces se proponen objetivos o actividades que entran en conflicto con los de los padres y otros familiares y estos conflictos puede hacerles sentirse culpables. La solución positiva de esta crisis requiere un equilibrio: El niño debe conservar un sentido de iniciativa y aprender además que no afecte los derechos, privilegios o metas de otros. La familia es el agente social clave. La iniciativa será el rasgo de personalidad a integrar en esta etapa, contra la culpa que puede sentir al no lograr algo.

En la cuarta etapa de desarrollo, del año 6 al 12 de edad, los niños aprenden a ser diligentes.

En la cuarta etapa los niños tienen que dominar importantes habilidades sociales y académicas. En este periodo el niño o la niña se comparan con sus iguales. Si son diligentes, los niños adquirirán las habilidades académicas que les hagan confiar en ellos mismos, para ello deben combinar su inteligencia y aplicarse en las tareas escolares. Si no se logran estos importantes atributos, aparecen sentimientos de inferioridad al no integrar adecuadamente esta etapa. Los agentes sociales significativos son los profesores y los compañeros.

En la quinta etapa, de los 12 a los 20 de edad. El adolescente establece su identidad social.

La quinta etapa es el cruce donde se encuentran la niñez y la madurez, es una etapa crucial pues su integración adecuada dará por resultado

la identidad de la persona, tanto en su género como en su “lugar en el mundo”. El adolescente se encuentra con las preguntas “¿Quién soy?” y “¿Qué hago aquí?” Los adolescentes deben establecer su identidad social y ocupacional básica o permanecerán confusos en cuanto a los papeles que desempeñarían como adultos. El agente social clave es el grupo social.

En la sexta etapa la tarea primordial será formar amistades fuertes y lograr un sentido del amor y de pertenencia, una relación de un compromiso estable con otra persona. Cuando esta etapa no es bien integrada es probable que surjan sentimientos de soledad o aislamiento como resultado de una incapacidad para formar amistades o una relación íntima. Los agentes sociales clave son novios, cónyuges y amigos íntimos.

En la sexta etapa, de los 20 a los 40 de edad, el sentido de amor y de pertenencia será primordial.

En la séptima etapa los adultos se enfrentan a las tareas de ser productivos en su trabajo y sacar adelante a sus familias o si no, cuidar de las necesidades de los segmentos jóvenes de la población. Ser productivo será el rasgo de personalidad característico de una sana integración en esta etapa. Quienes son incapaces o no desean asumir estas responsabilidades se quedarán estancados y/o quedan centrados en sí mismos. Los agentes sociales son el cónyuge, los hijos y las normas culturales.

En la séptima etapa, de los 40 a los 65 de edad, ser productivo será lo más importante.

Finalmente, en la última etapa, el adulto mayor mirará su vida pasada contemplándola bien como una experiencia llena de sentido, productiva y dichosa, o como una gran decepción llena de promesas incumplidas y metas no realizadas. Es la etapa de la integridad y de la esperanza, los ancianos podrán experimentar que su vida tuvo sentido. La sociedad y la descendencia, a través de los reconocimientos que les den, serán los agentes sociales claves en esta etapa.

En la octava etapa, de los 65 de edad en adelante, la integridad y la esperanza serán las claves del desarrollo.

Actividad personal 24:



Video: Erik Erikson
Desarrollo Psicosocial



Actividad personal 24:

Proyección social

En esta actividad tendrás oportunidad de construir una imagen de ti mismo en tu dimensión social.

Actividad grupal 24:

Gráfico representativo de las etapas de desarrollo social

1. El facilitador les asignará una o dos etapas por equipo para que desarrollen un gráfico que la represente.
2. Utilicen un recurso digital para elaborar su gráfico como power point o prezi.
3. Al momento de compartir la etapa cada miembro del equipo participa exponiendo la parte de la gráfica que aportó.



Desarrollo Personal



25. Desarrollo y proyección trascendente

Identifica las características de una persona desarrollada en su dimensión trascendente.

El ser humano tiene una gran capacidad de amar a los demás. Pensamientos, sentimientos, buenos deseos, acciones, manifestaciones de afecto y la firme resolución de buscar el bien y lograrlo es lo que comprende el acto de amar. La principal actividad de amar se da en la mente de las personas, los pensamientos y emociones se encuentran dirigidos positivamente hacia el ser amado.

Existe más de una forma de amar y éstas pueden coexistir dando mucho más fuerza y estabilidad mental a las personas. El ego, el amor filial, la fraternidad, el amor de amistad, el amor de pareja, el amor hacia los hijos y el amor a una misión en la vida son diferentes expresiones del amor.

Presentación



25.1 El desarrollo del corazón en el amor

Conoce las diferentes formas de amar y cómo se aglutinan a lo largo del desarrollo personal.

El ego es el amor a sí mismo y prácticamente se nace con esta programación. Lawrence Kohlberg, psicólogo estadounidense (1927-1987) descubrió cómo los pequeños están orientados naturalmente a poseerlo todo y merecer el afecto y la atención de los demás. Incluso lo que tiene valor es porque tiene relación con ellos. Sólo en ésta óptica se puede comprender el valor de las cosas y de las personas, el ego acepta amar a otro pero sólo en función de sí mismo, del beneficio obtenido.

El ego es el amor hacia sí mismo.

La filiación es el primer despertar del amor hacia los demás y consiste,

La filiación aparece en los primeros años de vida como una forma de amor de los hijos a los padres.

en su forma primaria, en el amor de los niños hacia sus padres. Es un amor todavía relacionado con el ego porque se ama a los padres por los cuidados y protección que éstos prodigan a los hijos. Un amor un poco más desinteresado por los papás se desarrollará conforme la persona va creciendo. La filiación consiste principalmente en la pertenencia y esta forma de amar está en función de buscar y encontrar relaciones que prodigan amparo, una sensación de sentirse seguro y protegido.

La fraternidad es el amor entre hermanos, es aprender a amar "a quien no elegí".

Muy pronto los niños comienzan a aprender, prácticamente en forma natural, una de las connotaciones más auténticas del amor: la fraternidad. La fraternidad consiste en amar a quien "no elegí" y que tal vez "no comparte mis intereses, aficiones, gustos"; no hay afinidad. El amor fraterno es el amor de hermano. En la familia, en los hermanos y en los primos, se descubre esa natural inclinación de cuidar por el otro y procurar su bienestar "aunque seamos muy diferentes". La familia no se elige y la mayoría de las veces no hay mucha afinidad en los hermanos y sin embargo es posible amarlos a pesar de no haber tenido la elección y ser tan diferentes. Para el ser humano será importantísimo superar toda rivalidad en la relación con los hermanos para aprender amar en un sentido mucho más auténtico. Aún en la relación de amistad o de pareja, en las que se presupone la libertad en la elección habrá momentos en que "no me caes bien y como quiera te amo", tiempos en los que a pesar de la reciente discusión o distanciamiento "estará ahí por si me necesitas".

El amor de amistad tiene como condición la elección.

El amor de amistad es parecido al amor fraterno e implica una gran responsabilidad: la elección. Si bien se elige con toda libertad también se es responsable por quienes son amigos. La fraternidad y la amistad se parecen porque son amores desinteresados, lo primordial es buscar el bien del otro. La amistad es una de las formas más bellas del amor y se ha reconocido como un valor, el amigo es el hermano elegido, existe afinidad y total aceptación. El amor de amistad se da a lo largo de toda la vida

pero hay una etapa especial para vivirlo: la adolescencia. En esta etapa se acentúa el amor por los amigos pues es una etapa de franco desarrollo social, el tejido social comienza a consolidarse y continua desarrollándose.

El amor de pareja centra la atención en el intercambio de manifestaciones de afecto expresadas a través del contacto físico. El deseo, las caricias, besos y abrazos entre dos personas manifiestan el amor del uno por el otro. En el amor de pareja aparece la reciprocidad: la necesidad de ser correspondido en el amor y la aceptación. La reciprocidad consiste en un intercambio asimétrico y asincrónico, si lo que se recibe a cambio equivale a lo que se ha dado entonces la relación se convierte más bien en una relación mercantil. La asimetría y asíncrona de los intercambios en una relación de pareja suceden porque no se puede corresponder en igual proporción e intensidad a los beneficios recibidos. Una mujer ha sido apoyada por su pareja durante los días que estuvo en el hospital, al ser dada de alta ella mira a los ojos a su esposo, lo abraza y lo besa por todas las horas que él la cuidó, sería un error que el esposo pensar, una vez que ella salga del hospital: “ella cuidará de mí las mismas horas que yo la cuidé a ella”. La reciprocidad está muy lejos de ser un pago de servicios, pero sin ella una relación de pareja no puede ir lejos, ¿qué pasaría si el esposo no recibe las “gracias” por parte de la esposa?

La sabiduría de llevar una relación de pareja consiste precisamente en esa asimetría y asincronía al momento de corresponder con el otro. Sería inapropiado pagar por la cena que ella preparó para él pero podrá corresponder en una forma creativa. La reciprocidad es la clave para avanzar en la relación.

La reciprocidad se da en forma asincrónica porque la correspondencia sucede en una forma atemporal. Dar y recibir suceden en tiempos totalmente diferentes, así como en formas diferentes.

La base del amor de pareja es la reciprocidad.

El amor recíproco consiste en un intercambio asimétrico y asincrónico.

El amor oblativo lo da todo sin esperar nada a cambio.

Existe una forma de amor que va más allá de recibir, de ser aceptado y de la reciprocidad: el amor oblativo. Este amor consiste en una donación de sí mismo hacia el otro sin esperar ser correspondido. Es la forma en que la mamá ama a su hijo, la forma en que un consagrado se entrega a su vocación, la forma en que un emprendedor se entrega a su empresa. El amor oblativo da sin esperar.

Descubre los estadios y características del desarrollo moral.

25.2 Desarrollo moral

Lawrence Kohlberg concluyó que el desarrollo moral avanza a través de una serie invariable de tres niveles cada uno de los cuales consiste en dos estadios morales distintos. Cada persona debería pasar por un nivel pre-convencional, donde lo bueno tendría que ver con uno mismo, después por el nivel convencional donde lo bueno tendría que ver con uno mismo y con el grupo social para finalmente ir al nivel post-convencional donde lo bueno tendría que ver con lo que es bueno para uno, para el grupo social y para la humanidad.

Los niveles y los estadios de razonamiento moral de Kohlberg son estructuras “universales” relacionadas con la edad. Sin embargo, Kohlberg reconoce que los participantes en estos niveles, todos ellos, son personas diferentes.

El estadio uno del desarrollo moral consiste en evitar el castigo.

En el nivel pre-convencional correspondería, en todo caso a lo que los conductistas entendían como la modelación de la personalidad en base al premio y castigo. Por tanto si el acto a realizar representa algo bueno para uno mismo se debe seguir el acto, si no, debe ser evitado. En este nivel se integraría adecuadamente la figura de autoridad, de manera que toda relación en la vida adulta con quien representa a la autoridad, sea el jefe, policía, maestro o ministro de culto. En este nivel los juicios morales están

basados en consecuencias. El niño se conforma a las reglas impuestas por figuras de autoridad para evitar el castigo o para obtener recompensas personales.

Kohlberg dividió a la vez los niveles en estadios. El estadio uno está marcado por evitar el castigo y así lograr la obediencia, entre peor sea un acto peor será el castigo. El estadio dos es llamado hedonismo ingenuo, ya que la persona se conforma a las reglas para ganar recompensas o para satisfacer objetivos personales. A diferencia del estadio uno aquí la conducta busca las recompensas, más que evitar el castigo.

El estadio dos consiste en buscar el premio.

En el nivel convencional el individuo se esfuerza por obedecer las reglas y las normas sociales para ganar la aprobación de los demás y así ser parte del grupo social. En este nivel tenemos los estadios tres y cuatro.

El estadio tres es el del “buen chico”, la conducta se orienta a hacer lo bueno para ser aceptado.

En el estadio tres se encuentra la orientación “buen chico” o de la “buena chica”. La conducta moral es la que agrada, ayuda o aprueban los demás. Las acciones se evalúan a partir de la intención del actor. Aquí la persona estará mucho más dispuesta a tomar una conducta que sea buena para sí y buena para el grupo.

En el estadio cuatro se encuentra la moralidad mantenedora del orden social: En este estadio, el individuo considera las perspectivas del otro generalizado, es decir, la voluntad de la sociedad reflejada en la ley. La razón de conformarse no es el miedo ante el castigo sino la creencia de que las reglas y leyes mantienen un orden social que merece la pena preservar. Es este estadio donde el niño y el adolescente tienen capacidad de participar en equipos de competencias que están reglamentadas. Se tiene una percepción de que las reglas buscan equilibrar la competencia para que gane el mejor y no se saque ventaja de unos sobre otros.

El estadio cuatro se caracteriza por la aceptación de las reglas para mantener el orden.

En el nivel post-convencional la persona define ya lo bueno y lo malo

desde el punto de vista de amplios principios de justicia que pueden superar las reglas que el grupo social ha establecido. En ese sentido se puede tener un choque de conciencia al descubrir que el grupo primario sigue ciertos principios que sólo buscan el bien de sí mismos y que deja de lado el bien de la humanidad. En el nivel post-convencional encontramos los estadios cinco y seis.

En el estadio cinco la conducta se orienta a los valores y principios que contribuyen a la justicia y dignidad humana.

En el estadio cinco se da la orientación del contrato social. El individuo considera las leyes como instrumentos que expresan la voluntad de la mayoría y cuya meta son los valores humanos. Las leyes que logran estos objetivos son consideradas como contratos sociales que uno tiene la obligación de seguir, pero las leyes impuestas que ponen en peligro los derechos o la dignidad humana se consideran injustas y dignas de ser desafiadas.

En el estadio seis se logra la autonomía moral: "elige como si tu forma de actuar fuera válida para todos".

En el estadio seis se logra la autonomía moral. El individuo define lo bueno y lo malo sobre la base de los principios éticos de su conciencia, elegidos por sí mismo y que son elaborados con la base Kantiana de "elige como si tu acción moral fuera válida para toda la humanidad".

Kohlberg también pretendía que el desarrollo cognitivo, en sí mismo, no es suficiente para garantizar el desarrollo moral. Los niños deben exponer a personas o situaciones que introducen desequilibrio cognitivo es decir, conflictos entre los conceptos morales existentes e ideas nuevas que les obligarán a revisar sus puntos de vista. Las interacciones entre iguales, los intercambios de juicio o razonamiento moral, la educación avanzada, y la influencia cultural pudieran ser catalizadores del desarrollo del juicio moral.

Para Kohlberg las interacciones con los iguales podrían contribuir más al desarrollo moral que las discusiones de desiguales, con figuras de autoridad adultas. Los jóvenes parecen pensar más activa y profundamente acerca de sus propias ideas morales y las de sus compañeros en discusiones

como iguales que en charlas con sus madres y otros adultos.

El juicio moral también se puede desarrollar a través de intercambios en los que cada participante realiza operaciones mentales sobre el razonamiento de iguales. Los razonamientos expuestos por los compañeros significaría la construcción del juicio moral de acuerdo al nivel de desarrollo.

Actividad personal 25:

Proyección trascendente

En esta actividad tendrás oportunidad de construir una imagen de ti mismo en tu dimensión trascendente.

Actividad personal 25:



Actividad grupal 25:

Gráfico representativo de la dimensión trascendente

1. El facilitador les asignará los subtemas por equipo para que desarrollen un gráfico que los represente.
2. Utilicen un recurso digital para elaborar su gráfico como power point o prezi.
3. Al momento de exponer la etapa cada miembro del equipo participa exponiendo la parte de la gráfica que aportó.

Video: Etapas de razonamiento Moral de Kohlberg.





Bibliografía

Baldwin, M. (2002). Autosabotaje. Madrid: Edaf.

Baleón, J. A. (2014). Relación Humana, Competencias, teorías clásicas de personalidad y sentido de vida. Monterrey: Editorial Digital del Tecnológico de Monterrey.

Berger, G. (1961). Carácter y personalidad. Buenos Aires: Paidos.

Berger, G. (1961). Carácter y personalidad. Buenos Aires: Paidos.

Bowlby, J. (1985). Cuidado maternal y amor. Cd de México: Fondo de Cultura Económica.

Bowlby, J. (1985). Cuidado maternal y amor. Cd de México: Fondo de Cultura Económica.

Coleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). El líder resonante crea más. Barcelona: Plaza & Janés editores.

Covey, S. (1998). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva : la revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa . México: Paidós.

Covey, S. (1999). Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos : la mejor guía práctica para el éxito juvenil. México: Grijalbo.

Covey, S. (2005). El 8vo hábito: de la efectividad a la grandeza. México: Paidós.

Covey, S. (2007). Las 6 decisiones más importantes de tu vida : guía para jóvenes . México: Random House Mondadori.

Bibliografía

DuBrin, A. J. (2008). Relaciones Humanas: Comportamiento humano en el trabajo. México: Pearson-Prentice Hall.

Dyer, W. (1999). La sabiduría de todos los tiempos : cómo acercar las verdades eternas a nuestra vida cotidiana. Barcelona: Grijalbo Mondadori.

Dyer, W. (2005). El poder de la intención. México: DeBolsillo.

Dyer, W. (2007). Tus zonas erróneas : guía para combatir las causas de la infelicidad . Barcelona: Debolsillo.

Frankl, V. E. (1998). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.

Fromm, E. (1998). El arte de amar. México: Paidós.

Fromm, E. (2000). El arte de amar: una investigación sobre la naturaleza del amor. México: Paidós.

Fromm, E. (2007). Del tener al ser: campos y estravíos de la conciencia. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (2001). La inteligencia emocional. México: Punto de Lectura.

Goleman, D. (2006). Inteligencia social: la nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas. México: Planeta.

Goleman, T. B. (2001). Alquimia emocional. Madrid: Javier Vergara Editor.

Kohlberg, L. (1997). La educación moral según Lawrence Kohlberg. Barcelona: Gedisa.

Lieber, & Spieler. (2000). Personalidad. México: Thomson Editores.

Lopez Quintás, A. (2002). Inteligencia creativa : el descubrimiento personal de los valores. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.

Riso, D. R. (1995). Tipos de personalidad. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Sferra, A., Wrigth, M. E., & Rice, L. A. (2007). Personalidades y relaciones humanas. México: Mc Graw Hill.

Shaffer, D. R. (2000). Desarrollo Social y de la Personalidad. Madrid: Thomson.

Valdés, V. (2005). Relación Humana: del nosotros al yo. México: Pearson Educación.

Maximiza tu potencial identificando tus fortalezas y áreas de oportunidad. Logra equilibrio y salud emocional aplicando útiles y modernas herramientas. Establece relaciones humanas armoniosas al desarrollar habilidades sociales. Reflexiona sobre la importancia de tu desarrollo personal.



MACHTIANI®