



Plan de vida y carrera

Manual de desarrollo humano

Lucrecia G. Flores • Julieta P. Vargas
Karina E. Domínguez

Plan de vida y carrera

Manual de desarrollo humano

Plan de vida y carrera

Manual de desarrollo humano

Lucrecia G. Flores Rosete
Julieta P. Vargas Fernández
Karina E. Domínguez Yebra

REVISIÓN TÉCNICA

Amalia C. Torres Márquez

Ma. de los Ángeles Hernández Carballido

*Departamento de Administración
Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería
y Ciencias Sociales y Administración
Instituto Politécnico Nacional*

PEARSON

Datos de catalogación bibliográfica

**FLORES ROSETE, LUCRECIA G.;
VARGAS FERNÁNDEZ, JULIETA P.
y DOMÍNGUEZ YEBRA, KARINA E.**

**Plan de vida y carrera.
Manual de desarrollo humano**

Primera edición

PEARSON EDUCACIÓN

México, 2014

ISBN: 978-607-32-2185-6

Área: Ciencias sociales

Formato: 18.5 × 23.5 cm

Páginas: 184

Edición en español

Dirección General:

Philip de la Vega

Dirección Educación Superior:

Mario Contreras

Editora Sponsor:

Claudia Sandoval García

e-mail: claudia.sandoval@pearson.com

Editor de Desarrollo:

Bernardino Gutiérrez Hernández

Supervisor de Producción:

José D. Hernández Garduño

Gerencia Editorial

Educación Superior Latinoamérica: Marisa de Anta

PRIMERA EDICIÓN, 2014

D.R. © 2014 por Pearson Educación de México, S.A. de C.V.

Atacomulco 500-5o. piso

Industrial Atoto, C.P. 53519

Naucalpan de Juárez, Estado de México

E-mail: editorial.universidades@pearsoned.com

Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana. Reg. Núm. 1031.

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta publicación puede reproducirse, registrarse o transmitirse, por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotoquímico, magnético o electroóptico, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin permiso previo por escrito del editor.

El préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso de este ejemplar requerirá también la autorización del editor o de sus representantes.

ISBN VERSIÓN IMPRESA: 978-607-32-2185-6

ISBN E-BOOK: 978-607-32-2186-3

ISBN E-CHAPTER: 978-607-32-2187-0

Impreso en México. *Printed in Mexico.*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 – 16 15 14 13

PEARSON

www.pearsonenespañol.com

Contenido

Introducción	ix
Prólogo.....	xiii

UNIDAD 1

Por qué, para qué y cómo elaborar un plan de vida	1
1.1 Por qué y para qué un plan de vida.....	5
<i>¿Qué es un plan de vida?</i>	<i>5</i>
<i>¿Por qué y para qué elaborar un plan de vida?.....</i>	<i>5</i>
1.2 Cómo elaborar un plan de vida	7

UNIDAD 2

La construcción del ser humano	9
2.1 Las tres esferas del ser humano	15
<i>El hombre como ente biopsicosocial.....</i>	<i>15</i>
2.2 El desarrollo de la vida y de la personalidad.....	20
2.3 Ser joven es... ..	27

UNIDAD 3

La autovaloración y el amor a sí mismo	33
3.1 Autoestima: ¿qué es y para qué sirve?	37
3.2 Construcción interna y externa de la autoestima	40
<i>Proceso interno en la construcción de la autoestima</i>	<i>41</i>
<i>Proceso externo de la construcción de la autoestima.....</i>	<i>41</i>
3.3 Tipos de autoestima.....	43
3.4 Factores que determinan la autoestima.....	45

UNIDAD 4

La asertividad como una forma de vida.	49
4.1 El ser pasivo, asertivo y agresivo	52
4.2 ¿Para qué ser asertivo?	57
<i>¿Qué es la asertividad?</i>	57
4.3 La asertividad en mi persona.	60
<i>Derechos asertivos Castanyer (1996:48).</i>	63
4.4 La asertividad en las relaciones interpersonales.	65
<i>¿Qué ganamos siendo asertivos en nuestras relaciones personales?</i>	67
4.5 Causas de la falta de asertividad	67
<i>Mecanismos que obstruyen la asertividad</i>	69

UNIDAD 5

¿Cómo se viven las emociones?	75
5.1 ¿Racional o emocional?	79
5.2 Inteligencia emocional: ¿qué es y para qué sirve?	83
5.3 Esferas principales de la inteligencia emocional.	86
5.4 La relación conmigo mismo y con el mundo	87
<i>Inteligencia personal: conciencia, control y motivación.</i>	87
<i>La vida emocional con los demás.</i>	91

UNIDAD 6

Estilos de vida saludable	99
6.1 Vida saludable	103
6.2 Ser saludable	107
<i>Área física</i>	107
<i>Área emocional</i>	110
<i>Área financiera</i>	113
<i>Área escolar.</i>	114
<i>Área familiar.</i>	115

UNIDAD 7

La planeación estratégica como una herramienta para la construcción del proyecto de vida	119
7.1 Reconociendo el potencial	123

7.2 La planeación estratégica aplicada a mi persona	123
<i>¿Quién soy y hacia dónde voy?</i>	125
<i>La utilidad de elaborar un decálogo</i>	127
<i>Metas</i>	128
<i>Los objetivos</i>	130
<i>Las estrategias</i>	130
<i>FODA: El "método de identificación"</i>	132

UNIDAD 8

Mi plan de vida	137
8.1 Plan de vida	139
Rúbricas	153
Bibliografía	167

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los estilos de vida de los jóvenes se ven influenciados por los acelerados cambios sociales, en especial por los impulsados por los avances tecnológicos. En consecuencia, los valores, las creencias y las tradiciones están cambiando rápidamente. Por otra parte, la imagen personal, un estilo de vida exitoso y la capacidad para adquirir bienes de consumo constituyen la mayor preocupación. Asimismo, la necesidad de aceptación social y la búsqueda de una identidad complementan esas aspiraciones. Vivir bajo estas condiciones requiere de una gran capacidad de adaptación al cambio; colateralmente, esta situación suele provocar un transcurrir inconsciente por la vida y, en consecuencia, llevar a una incorrecta toma de decisiones.

La escuela debe ser para el alumno un ámbito fundamental para el desarrollo académico, emocional y social. Es también el espacio donde puede encontrar la oportunidad de enriquecer su crecimiento personal: sólo a través del ejercicio de la introspección, estará en la posibilidad de revisar sus debilidades y fortalezas para identificar su potencial.

Es en la etapa adolescente donde se produce la mayor cantidad de cambios: físicos, sociales y psicológicos que, además de ser drásticos y trascendentes, dificultan la posibilidad de visualizar y planear su vida futura. Determinar lo que se “quiere ser” el resto de la vida no es fácil, requiere de un análisis acerca de “quién soy y hacia dónde voy”.

Este libro tiene como propósito mostrar —desde la perspectiva psicológica— los elementos que determinan cómo los jóvenes definen la dirección que tendrá su vida, a través de la reflexión y del conocimiento de sí mismo, reconociendo y adquiriendo habilidades personales y sociales que les permitan establecer metas clara para alcanzar un **futuro exitoso**.

Estudiante: en esta tarea no estás solo: recuerda que en tu proceso formativo también se encuentran muy cerca de ti las personas que en los roles de profesores, tutores y padres, con un poco más de edad y experiencia, estarán siempre dispuestos para contribuir y acompañarte en esta fabulosa aventura de encontrar tu camino.

En la unidad uno, *¿Por qué, para qué y cómo elaborar un plan de vida?*, se describe la importancia de elaborar un plan de vida. A través de las reflexiones se busca “contemplar” mentalmente lo que quiere construir y los recursos con los que cuenta, fijando objetivos claros y alcanzables.

En la unidad dos, *La construcción del ser humano*, se describen las tres esferas del desarrollo: psicológico, biológico y social. Su propósito es mostrar el origen de la personalidad, desde el nacimiento hasta la edad adulta; con énfasis en la etapa adolescente y sus implicaciones.

En la unidad tres, *La autovaloración y el amor a sí mismo*, se realiza un análisis de la construcción interna y externa de la autoestima, así como de los tipos y factores que la determinan.

En la unidad cuatro, *La asertividad como una forma de vida*, se abordan tres tipos de comportamiento: pasivo, asertivo y agresivo. Se aborda principalmente la

importancia de la asertividad en las relaciones interpersonales y de las causas que determinan si el comportamiento es asertivo o no asertivo.

En la unidad cinco *¿Cómo se viven las emociones?* se describe el desarrollo de la inteligencia emocional, así como su relación con el mundo. También se analiza, desde la inteligencia personal, el desarrollo de la conciencia, el control y la motivación.

En la unidad seis, *Estilos de vida saludable*, se abordan los hábitos de vida saludable en las áreas emocional, escolar, familiar y financiera, con la finalidad de que permitan un adecuado desarrollo personal.

En la unidad siete, *La planeación estratégica como una herramienta para la construcción del proyecto de vida*, se aplica esta técnica administrativa para construir la misión y visión personal que ayuda a determinar claramente metas y objetivos.

En la unidad ocho, *Cómo construir tu plan de vida*, se plasma de manera concreta la parte práctica del trabajo de análisis y reflexión de toda la obra para poder construir el plan de vida.

Cada unidad de este libro comprende varias secciones, cuyo objetivo es facilitar el desarrollo de las actividades que se presentan. Las secciones son las siguientes:

Había una vez...

Esta sección, que siempre aparece al inicio, presenta un caso detonador que busca facilitar el análisis, relacionando cada unidad con un tema de la vida cotidiana.



Reflexiona

Esta parte relaciona el caso detonador con los conceptos teóricos del capítulo y busca aplicarlos de forma sencilla a la teoría.

TOC TOC

Consiste en observaciones sencillas y claras que facilitan la comprensión de los conceptos presentados.

IDENTIFICA...

Son ejercicios que permiten aplicar los conocimientos sobre los temas abordados.

Algo más...

Es información adicional que busca ampliar el conocimiento sobre los temas presentados; se presentan a manera de tips o de aplicaciones sencillas.

PORTAFOLIO

Consiste en ejercicios más complejos que incluyen todos los temas abordados en la unidad. Sirve también como evidencia y evaluación.

La suma de todos los portafolios servirá para la elaboración de tu plan de vida.

Entonces.....

Es una reflexión final que busca la recapitulación de los conceptos y su aplicación en tu vida.

Esta obra reúne todos los elementos que creemos necesitarás para la construcción de tu plan de vida; esperamos que te sean muy útiles. No olvides que mirar hacia el futuro ayuda a entender tu presente.

Las autoras

Lucrecia G. Flores Rosete
Julieta P. Vargas Fernández
Karina E. Domínguez Yebra

Prólogo

Elaborar un plan para enfrentar las diversas etapas de la vida y disminuir los riesgos y obstáculos que se presentan cuando no se tiene asegurado el futuro, en lo económico y social, es muy difícil si se desconocen los factores que influyen y las acciones que es necesario emprender.

Aunque toma como sujetos de análisis a estudiantes de una escuela superior, este libro constituye una gran herramienta que cualquier persona puede utilizar y aprovechar sin importar su grado escolar, puesto que está diseñado para que sea utilizado de una manera simple.

El plan de vida que aquí se presenta como un manual de desarrollo humano, prueba que aun personas con alguna deficiencia física, familiar, o de otro tipo, son capaces trascender en el tiempo.

También muestra, a través de técnicas y procedimientos sencillos de seguir, cómo puede usted lograr un grado de satisfacción o felicidad que lo haga sentir que su vida ha sido completa y atinada. Asimismo, le proporciona instrumentos de análisis y autoevaluación para que visualice el punto en que se encuentra y las acciones que debe realizar para alcanzar esos objetivos que le permitan lograr la calidad de vida que desea.

En primer lugar se utiliza una técnica para determinar en qué etapa de la vida se encuentra, sus características y grado de autoestima, porque a partir de ello se puede valorar a sí mismo y a quienes lo rodean o con quienes convive; en segundo lugar se establece la forma en que el individuo llega a conocer los procesos de asertividad para tener un mejor conocimiento de sí y de los demás para mejorar su comportamiento; en tercer lugar se describe un análisis del manejo de las emociones que, como seres humanos, estamos obligados a hacer para mejorar la convivencia con otras personas o grupos con los que nos relacionamos; finalmente se nos ofrecen formas de analizar cómo nos comportamos en nuestro estilo de vida en la salud, en lo financiero, en lo educativo y en lo familiar, para utilizar esta herramienta administrativa de planeación estratégica con el fin de iniciar la construcción de la vida que deseamos. Todas estas técnicas se explican de manera sencilla y se aterrizan en este libro para lograr nuestros propósitos de felicidad.

Dr. Daniel Pineda Domínguez
Departamento de Posgrado de Ciencias Administrativas
Escuela Superior de Comercio y Administración
Unidad Santo Tomás
Instituto Politécnico Nacional

Unidad 1

Por qué, para qué y cómo elaborar un plan de vida

"La vida es muy peligrosa. No por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa".

—Albert Einstein



PROPÓSITOS A LOGRAR

- Conocer qué es un plan de vida.
- Identificar para qué sirve un plan de vida.
- Saber elaborar un plan de vida.



Había una vez...

Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:

—Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

—Pero yo no sé volar —contestó el hijo.

—Ven —dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

—Ves, hijo, éste es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó.

—¿Y si me caigo?

—Aunque te caigas no morirás, sólo algunos machucones que te harán más fuerte para el siguiente intento —contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente dijeron:

—¿Estás loco?

—¿Para qué?

Tu padre está delirando...

—¿Qué vas a buscar volando?

—Y además, ¿quién necesita?

Los más lúcidos también sentían miedo:

—¿Será cierto?

—¿No será peligroso?

—¿Por qué no empiezas despacio?

—En todo caso, prueba tirarte desde una escalera.

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían.

Subió a la copa de un árbol y con coraje saltó...

Desplegó sus alas.

Las agitó en el aire con todas sus fuerzas... pero igual se precipitó a tierra...

Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

—¡Me mentiste! No puedo volar. Probé y ¡mira el golpe que me di! No soy como tú. Mis alas son de adorno —lloriqueó.

—Hijo mío —dijo el padre—, para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen.

Es como tirarse en un paracaídas... Necesitas cierta altura antes de saltar.

Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo.

Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando como siempre.

Jorge Bucay

Reflexiona

La vida consiste en atreverse, correr riesgos, alcanzar metas, lograr objetivos. Para todo ello se requiere dirección en las acciones e identificación de los recursos.

- Una vez que has concluido con esta lectura, ¿qué piensas de la actitud del hijo?
- ¿El hijo identificó sus recursos?
- ¿Qué consideras que le hizo falta para lograr sus objetivos?



1.1 Por qué y para qué un plan de vida

“Quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre el cómo”.

—Nietzsche

¿Qué es un plan de vida?

Es un procedimiento detalladamente elaborado que indica hacia dónde se pretende ir, con qué recursos se cuenta y las estrategias a seguir para conseguirlo. Incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales, y ofrece la oportunidad de reflexionar sobre las ideas que se tienen con respecto al futuro, con miras a generar una visión y misión personales.

Es también un proceso que parte desde la conciencia de lo que significa ser humano, la identificación de habilidades y capacidades personales y sociales, e involucra la potencialización de las mismas. Además implica establecer metas u objetivos a corto, mediano y largo plazo, así como fijar las estrategias que lleven al logro de los objetivos.

¿Por qué y para qué elaborar un plan de vida?

Planear da estructura al individuo y le permite tener información oportuna y clara para la toma de decisiones. La toma de decisiones es indispensable en el plan de vida pues permite definir acertadamente qué estudiar, con quiénes establecer relaciones de amistad o de pareja, cómo se administrará el tiempo libre y las aficiones, cómo se abordarán los aspectos familiares, cuáles estilos de vida se adoptarán, etcétera.

Estas decisiones van reuniendo elementos para construir la vida. Se puede actuar con base en lo planeado o ir decidiendo sobre la marcha, pero los resultados que se obtienen con uno u otro método varían significativamente. Es precisamente en este punto donde radica la importancia de elaborar un plan de vida: contemplar mentalmente lo que se quiere construir, y los recursos con los que se cuenta, permite fijar objetivos claros y alcanzables. Cuando se tiene la posibilidad de determinar lo que se quiere para el futuro, llegar a él se vuelve mucho más fácil y gratificante, ya que se puede actuar congruentemente para lograrlo.

También es necesario tener en mente que hay aspectos de la vida que no se pueden planear, pues no dependen de la voluntad humana. Para elaborar una planeación de vida se sugiere considerar el ciclo vital: niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez.

Generalmente es en la adolescencia cuando se toman las primeras decisiones autónomas y los logros son significativos.

TOC TOC

Aspectos de la vida que se pueden planear:

- ¿Qué quiero estudiar?
- ¿En qué quiero trabajar?
- ¿Con quién me quiero casar?
- ¿Cuántos hijos quiero tener?
- ¿En dónde quiero vivir?
- ¿A qué grupos quiero pertenecer?
- ¿Qué es importante para mí?



IDENTIFICA...

“LA IMPORTANCIA DEL PLAN DE VIDA”

1. ¿Por qué es importante para ti elaborar tu plan de vida?

2. ¿Cuáles serían las ventajas de elaborar tu plan de vida?

Para la elaboración de este ejercicio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

1.2 Cómo elaborar un plan de vida

“Controla tu propio destino o alguien lo hará por ti”.

—Jack Welch

Los pasos a seguir para el diseño del plan de vida son:

- Analizar y reflexionar sobre aspectos personales como las habilidades y los talentos.
- Plantear un objetivo: dónde se quiere estar en determinado tiempo.
- Fijar un compromiso personal que contenga acciones encaminadas a cumplir el objetivo anterior.



PORTAFOLIO 1

1. En una hoja en blanco, elabora un mapa mental sobre los pasos que se deben seguir para elaborar TU PLAN DE VIDA.

PORTAFOLIO 1

2. Explica qué significa para ti el éxito personal y profesional.

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Entonces.....

Elaborar un plan de vida proporciona certeza pues implica saber hacia dónde se quiere ir. Conocer los recursos personales proporciona seguridad pues permite utilizarlos y desarrollar aquellos que se consideren necesarios. Y finalmente definir las acciones necesarias proporciona dirección; es decir, nos permite saber qué es necesario hacer para llegar al éxito.



"Si corriges tu mente, el resto de tu vida se armonizará".

—Lao-Tse

Unidad 2

La construcción del ser humano

"Todos tenemos a alguien cuyo trabajo es importante. Para que podamos salir adelante necesitamos muchos paracaídas en la vida: uno físico, uno emocional, uno mental y hasta uno espiritual".

—Charles Plumb



PROPÓSITOS A LOGRAR

- Conocer las etapas del desarrollo humano, dentro de las esferas biológica, psicológica y social.
- Identificar la fase del desarrollo en la que uno se encuentra.
- Reconocer el impacto físico, social y psicológico en el desarrollo de la personalidad.

DE DÓNDE PARTO Y HACIA DÓNDE VOY



Había una vez...

A continuación se presentan dos biografías de personajes que son conocidos en el mundo por sus obras musical y literaria; en ellas se manifiestan sus historias de vida, que se han visto impactadas por eventos sociales y limitantes físicas, así como psicológicas. Aun así ellos destacaron y contribuyeron a la sociedad como creadores de arte. Mientras lees trata de identificar cuáles han sido estas limitantes y analiza cómo, a pesar de ellas, lograron sobresalir.



Ludwig Van Beethoven (1770-1827)

Ludwig Van Beethoven nació el 16 de diciembre de 1770, en Bonn, cerca de Colonia, en la mísera buhardilla de una casa pobre. Era de origen flamenco; su padre fue un tenor mediocre y borracho; su madre, sirvienta, hija de un cocinero y viuda en primeras nupcias de un ayudante de cámara. Desde el comienzo, la vida se le aparecía a Ludwig como un combate triste y brutal. Su padre intentó explotar sus aptitudes musicales y exhibirlo como un niño prodigio. A los cuatro años lo hacía practicar horas y horas en el clave, o lo encerraba en la buhardilla con un violín. Las preocupaciones materiales ensombrecieron su juventud. A los once años tocaba en una orquesta de teatro; a los trece era organista. En 1787 perdió a su madre y tuvo que hacerse cargo de su familia y de la educación de sus dos hermanos menores, dada la incapacidad por el alcoholismo de su padre. En noviembre de 1792 se mudó a Viena, metrópoli política y cultural del imperio de entonces. Entre 1796 y 1800 la sordera comenzó a hacer estragos en su cuerpo y en su personalidad; los oídos le zumbaban día y noche y los dolores de abdomen y de cabeza minaban su existencia. Durante años no se lo cuenta a nadie y evita toda compañía para que el defecto no sea notado. A estas torturas físicas se unen trastornos de otra índole: se sentía incapaz de conquistar a una mujer. Un hombre así estaba condenado a ser una víctima cándida del amor, y lo fue. Se enamoraba locamente, sin cesar, y soñaba romances que al final lo defraudaban con la amargura y el sufrimiento consecuentes. En estas alternativas de amor y de orgullosa rebeldía es donde hay que buscar el más fecundo manantial de la inspiración de Beethoven, también en aquellos años en que el ardor de su naturaleza se asienta en una melancólica resignación. Políticamente, sus simpatías le llevaban hacia las nacientes ideas revolucionarias. Quería que todos contribuyeran al gobierno del Estado. Deseaba para los países europeos el sufragio universal y esperaba que Bonaparte lo estableciese, echando así las bases para la felicidad del género humano. Napoleón le defrauda al coronarse Emperador, y su exaltación heroica, presente en las obras de esos años, se transforma en una nueva oleada de melancolía y decepción. En 1810, plenamente maduro, se abandona a su carácter

iracundo e indomable, sin importarle nadie ni hacer caso de convencionalismos ni de los juicios de los demás. El año 1814 señala el apogeo de la fama y la fortuna de Beethoven. En el Congreso de Viena se le considera como una de las glorias europeas, y su obra refleja el esplendor y la euforia de la época. A esos momentos de gloria siguen los días más negros y más miserables. Estaba ya completamente sordo. Desde el otoño de 1815 no se comunica más que por escrito. No tenía otro consuelo que el de la naturaleza, lo que le daba alguna tregua a la inquietud de su espíritu. Constantemente preocupado por la falta de dinero, sordo y alejado de los demás, se consumía entre los aprietos caseros y los interminables pleitos para el cobro de las pensiones y honorarios, y el largo pleito por la tutela de su sobrino Karl, hijo de su hermano menor, a quien la tuberculosis mató en 1815. Soñó mil cosas para él, pero Karl era ruin y malagradecido; en el verano de 1826 llegó a dispararse un tiro. No murió, pero Beethoven estuvo a punto de sucumbir, preso de un colapso producido por el hecho. Desde esta sima de tristeza, Ludwig iba a exaltar a la alegría. Era la única ilusión de su vida. Dudó, y pensó, sin decidirse, durante varios años; y tantas veces como retomaba el proyecto, lo abandonaba, arrastrado sin cesar por el torbellino de sus pasiones y sus melancolías. El 7 de mayo de 1824 se dio en Viena la primera audición de la *Missa en Re* y la *Novena Sinfonía*. Fue un éxito triunfal que llegó a tomar un cierto carácter revolucionario. Cuando apareció Beethoven, fue acogido con cinco salvas de aplausos, cuando, entonces, solo se daban tres para la entrada de la Familia Imperial. Mas el triunfo fue pasajero y el resultado prácticamente nulo. Volvió a encontrarse pobre, enfermo y abandonado, aún sintiéndose vencedor de la mediocridad humana, de su propio destino, de su martirio. A fines de noviembre de 1826 fue presa de una inflamación pulmonar. Acudió tarde el médico, y trató con desacierto al enfermo, postrándolo definitivamente. Sobre el lecho en el que agonizaba, después de tres operaciones, y esperando la cuarta, escribe serenamente: "Tengo paciencia y pienso que no hay mal que no nos reporte algún bien... es quizás el fin de una comedia... la comedia de mi vida". Murió durante una tormenta de nieve, en un relámpago. Una mano extraña le cerró los ojos el 26 de marzo de 1827.

FUENTE: Visto en: <http://www.arteuna.com/TEATRO/webLudwig/Pag3.htm>, agosto de 2012.



Sor Juana Inés de la Cruz (1651-1695)

Es una de las figuras más representativas de las letras hispanas. Teniendo en cuenta la época que le tocó vivir, fue una mujer que se adelantó a su tiempo logrando superar las fronteras

impuestas socialmente en tiempos coloniales a las mujeres. Nació el 12 de noviembre de 1651 en Nepantla, Estado de México. Hija natural de la criolla Isabel Ramírez y Pedro Manuel de Asbaje, de origen vasco, llevó por nombre de pila Juana de Asbaje y Ramírez. Aprendió a leer a los tres años cuando a escondidas de su madre acompañaba a su hermana mayor a sus clases, y surgió en ella un deseo tan grande de aprender a leer que le mintió a la maestra diciéndole que su madre ordenaba que también a ella le diese la lección. Su crianza estuvo a cargo del abuelo materno, Don Pedro Ramírez, en una hacienda de Panoaya, México hasta su muerte en 1656, cuando por orden de su madre se dirige a la capital. Allí reside bajo la tutela de su hermana, María Ramírez, y toma clases de latín con el bachiller Martín de Olivas, logrando dominar la lengua con tan sólo veinte lecciones. Cuando tenía apenas trece años, Juana Inés fue llamada a la corte virreinal para servir como dama de la virreina doña Leonor Carreto, Marquesa de Mancera, quien era una dama muy culta y sentía un gran amor por las letras. El ambiente de la corte influyó definitivamente en la formación de Juana Inés, pues los virreyes protegieron a Sor Juana de manera decidida. El virrey, asombrado por la sagacidad demostrada por Juana, convocó a cuarenta letrados de varias facultades para que le aplicaran a la joven una prueba extraordinaria y ésta, dejando sin argumentos a los académicos, superó el examen en condiciones de excelencia, lo cual despertó una gran admiración hacia su persona. Entró en el Convento de San José de Camelitas Descalzas en el 14 de agosto 1667 poco antes de cumplir los 16 años escogiendo así un camino de vida propio, ni la corte ni el matrimonio, del que tantas veces renegó. Toma esta decisión ya que era la única opción que tenía una mujer para poder dedicarse al estudio. Apenas tres meses después de su ingreso, se vio forzada a abandonar el convento, pues la severa disciplina de la orden hizo grandes estragos en su salud. Un año y medio permaneció en Palacio y después regresó a la vida de religiosa, esta vez en el convento de San Jerónimo, también una orden de clausura, pero más flexible que la anterior. El 24 de febrero de 1669 tomó los votos definitivos y se convirtió en Sor Juana Inés de la Cruz. Ahí Sor Juana Inés de la Cruz escribió la mayor parte de su obra y alcanzó la madurez literaria, pues pudo compartir sus labores de contadora y archivista del convento con una profunda dedicación a sus estudios. Aunque le fue ofrecido el lugar de Abadesa del convento, Sor Juana lo rechazó en dos oportunidades. Sor Juana se dio a conocer con prontitud, y desde entonces fue solicitada frecuentemente para escribir obras por encargo (décimas, sonetos, liras, rondillas, obras de teatro, etc.), entre las cuales destacó *Neptuno Alegórico* en 1689. Sus motivos variaron siempre de lo religioso a lo profano. En 1692 se hizo merecedora de dos premios del concurso universitario "Triunfo Parténico". Su amor por la lectura le llevó a armar una colección bibliográfica de cuatro mil volúmenes que archivaba en su celda, por lo que llegó a ser considerada la biblioteca más rica de Latinoamérica de su tiempo. Poseía además instrumentos musicales y de investigación científica, lo que pone en evidencia que su formación intelectual alcanzó las áreas de astronomía, matemática, música, artes plásticas, teología, filosofía, entre otras. Una carta escrita por Sor Juana Inés de la Cruz a Sor Filotea de la Cruz —el obispo de Puebla llamado Fernández de Santa Cruz—, cambiaría el curso de su vida, en dicha carta criticaba un sermón del padre Vieyra, un jesuita portugués de conocida trayectoria como teólogo. Además de que cuestionaba las distancias entre el amor divino y el amor humano, lo celestial y lo terrenal. Constituye un intenso ensayo autobiográfico y declarativo de principios intelectuales, y que fue el principio de su fin en una sociedad inquisitorial y patriarcal que no podía admitir la genial libertad de espíritu, sobre todo en una mujer. El revuelo que originó esta carta terminó por volverse en su contra cuando el obispo de Puebla, Sor Filotea, o Fernández de Santa Cruz, le instó a dejar las actividades

académicas y a dedicarse a las labores del convento. A pesar de que Sor Juana se defendió a través de una carta donde reclamaba los derechos culturales de las mujeres y abogó por su propio derecho a criticar el sermón y formar su propio pensamiento, terminó por obedecer y, renunciando a sus instrumentos y a su biblioteca. Dedicándose por el resto de sus días a la vida conventual. Sor Juana Inés de la Cruz murió víctima de una epidemia mientras acudía a las hermanas en el convento el día 17 de abril de 1695. Fue inmortalizada con el nombre de la Décima Musa.

De ella ha dicho Marcelino Menéndez y Pelayo "No se juzgue a Sor Juana por sus símbolos y jeroglíficos, por su Neptuno Alegórico... por los innumerables rasgos de poesía trivial y casera de que están llenos los romances décimas con que amenizaba los saraos de los virreyes Marqués de Mancera y Conde de Paredes. Todo esto no es más que un curioso documento para la historia de las costumbres coloniales y un claro testimonio de cómo la tiranía del medio ambiente puede llegar a pervertir las naturalezas más privilegiadas... Lo que más interesa en sus obras es el rarísimo fenómeno psicológico que ofrece la persona de su autora... hay acentos de sus versos que no pueden venir de la imitación literaria... los versos de amor profano de Sor Juana son de los más suaves y delicados que han salido de pluma de mujer".

FUENTE: *Visto en: <http://www.valvanera.com/rinconlit/sjicruz.htm>, agosto de 2012.*



Reflexiona

La historia de vida de los dos personajes anteriores permite observar que la naturaleza humana tiene un enorme potencial que sólo requiere dejar que fluya en una dirección bien definida.

Después de la lectura de la historia de cada uno de los personajes anteriores, responde lo siguiente:

- ¿Sor Juana Inés de la Cruz vivió en una época donde las mujeres tenían una posición social que les permitía desarrollar todas sus capacidades?
- ¿Ludwing Van Beethoven recibió todos los apoyos en su familia para desarrollar su gran capacidad musical?
- Si tus respuestas fueron negativas, ¿cuáles fueron las fortalezas de ambos personajes para lograr ser los mejores en su área?
- ¿Cuáles han sido los obstáculos más significativos de tu vida?
- ¿Cómo quieres que sea tu camino de ahora en adelante?

2.1 Las tres esferas del ser humano

El desarrollo humano hace referencia al estudio de los procesos de cambio y de aquellas características que permanecen estables durante las etapas de la vida. Los trabajos sobre el desarrollo del niño describen todo lo referente al modo en que el organismo en maduración sigue evolucionando después del nacimiento, de forma planificada y desarrollando una secuencia bien definida de capacidades físicas, cognitivas, psicológicas y sociales. Lo más importante es comprender que en esta evolución del ser humano, las experiencias significativas definen a un niño sano si se le guía en forma adecuada, logrando así adaptarse a las leyes del desarrollo.

El hombre como ente biopsicosocial

El proceso de desarrollo del ser humano se conforma a partir de tres aspectos indisolublemente interrelacionados: la esfera biológica, la esfera psicológica y la esfera social.

Dentro de la **esfera biológica** se encuentran las capacidades contenidas en el código genético: la herencia, el instinto, el crecimiento del cuerpo y las capacidades sensoriales. También se identifica como dotación natural, es decir, como los recursos mínimos para sobrevivir.

Las modificaciones corporales que se presentan durante el crecimiento son incontrolables y demandan siempre nuevos comportamientos para adaptarse a la convivencia familiar y social. De esta manera, la esfera biológica es determinante para la vida social y psicológica. Los cambios corporales incontrolables “son vividos al principio como una invasión” (Aberastury, 1985).

La **esfera psicológica** está conformada por procesos tales como la percepción, la memoria y el pensamiento, así como por actitudes y emociones. En suma se considera también como la personalidad, complemento de la esfera biológica. Hacer referencia al concepto de personalidad implica hablar de Sigmund Freud, pues ha sido el más importante teórico que estudió los fenómenos del comportamiento humano.

Para Freud (1981) el fundamento se encuentra en los instintos inconscientes, llamados también impulsos, que se encuentran en un elemento denominado aparato psíquico, integrado por instancias psíquicas llamadas: **ello, yo y superyó**. (Freud, *Obras completas*, Tomo III, p. 2710).

En el **ello** se encuentra todo lo heredado, lo congénitamente dado y los instintos. El **yo** es la organización especial mediadora entre el ello y el mundo exterior. El yo gobierna las acciones voluntarias y entre sus tareas se encuentra la autoafirmación y la realiza en doble sentido: frente al mundo exterior aprende a conocer los estímulos, acumula en la memoria experiencias y evita a través de la fuga los estímulos demasiado intensos; y aprende a modificar el mundo exterior, adecuán-

dolo a su propia conveniencia. Hacia adentro, frente al ello, conquista el dominio sobre las exigencias de los instintos. El **superyó** incorpora la influencia parental, de las tradiciones, familiares y culturales, así como las demandas del respectivo medio social. El funcionamiento del aparato psíquico se realiza a través de una energía llamada libido, y los procesos psíquicos se mueven desde lo inconsciente, preconsciente y consciente.

Un acto del **yo** es correcto cuando concilia al mismo tiempo las exigencias del **ello**, del **superyó**, y de la realidad.

En la esfera psicológica se estructuran una gran cantidad de procesos psíquicos, que se traducen en actitudes y rasgos de carácter. Así mismo se conjugan condiciones que permiten el desarrollo de la autoestima y la asertividad, y preparan el camino hacia la inteligencia emocional.

Por último, la **esfera social** —que se define como la influencia del medio ambiente— se conoce también como cultura: ideología, tradiciones, creencias, lenguaje, hábitos, valores, normas sociales y familiares. Ésta influye en la esfera biológica y psicológica. Con el desarrollo de las potencialidades se prepara el camino para la interacción significativa con un número creciente de individuos y con las modalidades de conducta que los rigen.

Por lo tanto, los valores y las actitudes son temas centrales dentro de la esfera social. Históricamente, los valores están determinados por las condiciones de relatividad entre la existencia y su relación con el tiempo y el espacio. Es decir, la interacción social de los individuos con sus semejantes permite calificar lo “aceptable” y lo “no aceptable” lo que contribuye a la formación de toda una cultura.

Una vez que la cultura se apropia de esos valores, algunos perduran a través de la historia. Existen valores universales con vigencia en todo tiempo y espacio y hacen referencia a cualidades abstractas generalizadas como honestidad, valentía, nobleza, generosidad, honor, fidelidad, y que motivan respuestas en el individuo y que son evocadas por el idealismo colectivo.

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española, “un valor es el grado de utilidad o aptitud de satisfacer necesidades o pronunciar bienestar o deleite”.

Para Pick (1993) los valores “son guías que encaminan la conducta hacia determinada meta, indican lo que ‘se debe hacer’, definen lo correcto o lo incorrecto, lo importante o lo superficial para cada persona. Para que un valor lo sea realmente, es necesario creerlo, decirlo y actuarlo de manera constante y repetida”.

La adquisición de los valores por los individuos se inicia a partir del desarrollo del **yo** (uno de los elementos del aparato psíquico) a medida que se da el progreso del lenguaje, de la locomoción y de la imaginación (a través de ella se realiza la dramatización de diferentes roles adultos y comienzan los sueños que provocan temor). Así es como en la infancia, el niño comienza a adquirir las actitudes y habilidades necesarias para el cumplimiento del rol esperado por los adultos. Con la expansión del conocimiento de su ambiente social, también van comprendiendo la naturaleza de los roles sexuales (madre y padre-hombre y mujer). De igual manera se construye internamente en la relación de padre-niño el valor de poder (Krauss, 1974).

Los valores que se internalizan no son necesariamente los valores reales de los padres, pero reflejan el significado del comportamiento que éstos tienen para el niño.

Según Freud, es entre los cuatro y los seis años cuando el **superyó** del niño se convierte en un sistema integrado, que permite la identificación de **actitudes** y **valores** de alguno de los padres, por lo que genera la identificación del niño con el del mismo sexo.

Estas tres esferas son interdependientes, pues el funcionamiento de cada una de ellas afecta el funcionamiento general del individuo. Por ejemplo, cuando existe un dolor de muelas, la persona puede estar enojada, irritable y molesta y, por lo tanto, no puede estudiar para un examen o sentirse con ánimo para asistir a una fiesta.

La naturaleza humana no es ni la suma total de impulsos innatos fijados por la biología, ni tampoco la sombra sin vida de formas culturales a las cuales se adapta de una manera uniforme y fácil; es el producto de la evolución (Fromm, 2006).

El ser humano posee desde su nacimiento un equipamiento biológico determinado por la herencia, así como un lugar establecido, inmutable y fuera de toda discusión, dentro de un mundo social en donde posee y desempeña un rol específico.

Asimismo, el orden social es concebido como un orden natural, y al ser una parte definida del mismo, proporciona al hombre un sentimiento de seguridad y pertenencia (Fromm, 2006).

En cada individuo existe una naturaleza biológica que se desarrolla y da estructura al proceso psicológico, lo que lleva a cada uno a comportarse de determinada manera. Ese comportamiento particular determina su relación con los demás y es determinante para la construcción de un estilo de vida propio.

Este proceso en el que se entremezclan las tres esferas es el que permite construir el "Yo Integral".

Algo más...

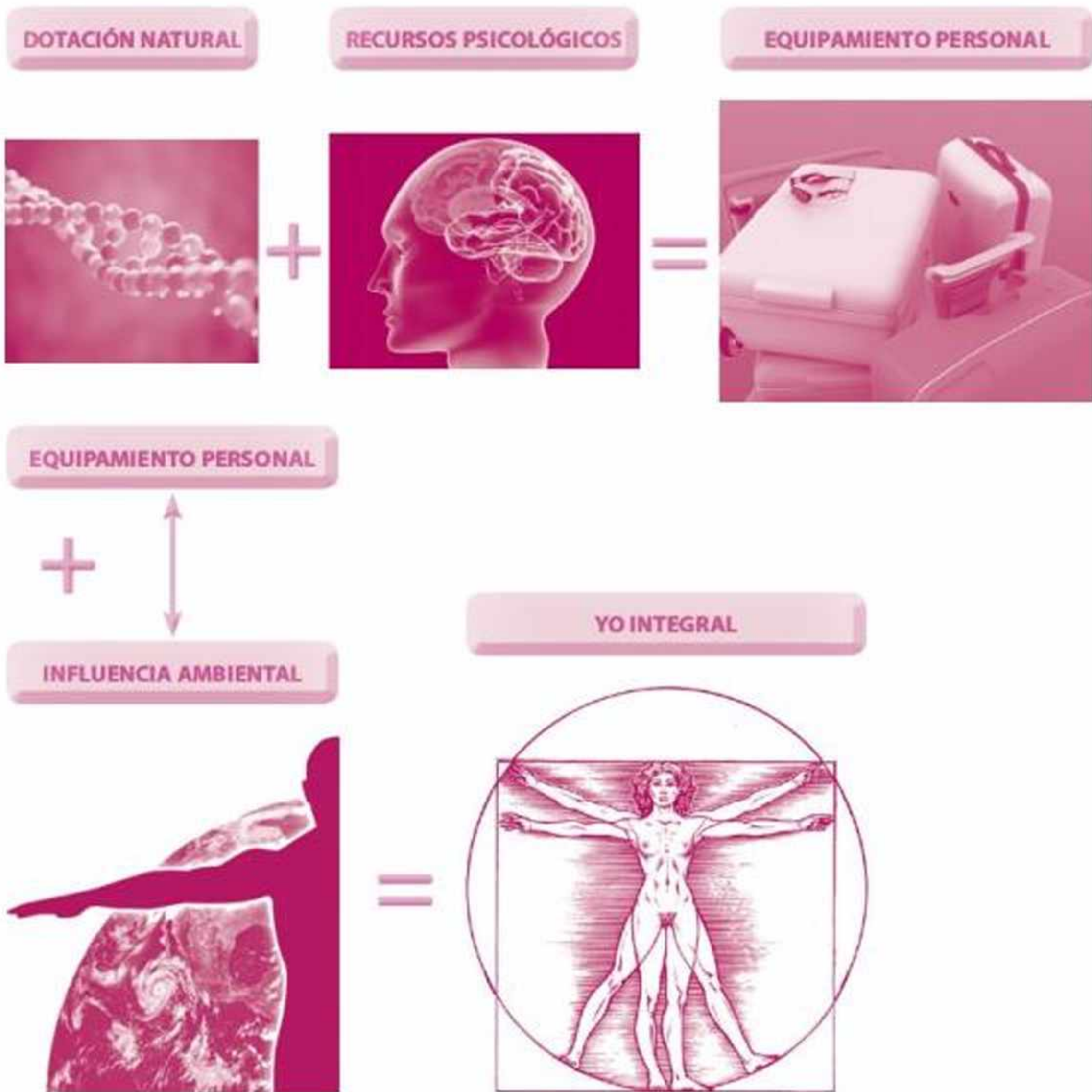
La esfera biológica se define desde la concepción, gestación, nacimiento, etc. Es la dotación natural heredada de los padres.

La esfera psicológica comprende el razonamiento y las emociones que se manifiestan a través de la conducta.

La esfera social es la influencia que la sociedad genera en la persona; a su vez, la persona proyecta su influencia hacia la sociedad.

El Yo Integral es producto de la influencia de estas tres esferas, las cuales son interdependientes e indisolubles.





Esquema 2.1 El "Yo Integral".

En el siguiente cuadro marca con una X los elementos que consideres ya tienes (manifestaciones, necesidades y capacidades).

IDENTIFICA...

"MI YO INTEGRAL"

Esfera		Manifestaciones	Necesidades	Capacidades
Física		Gusto Tacto Oído Vista Olfato	Alimento Techo Abrigo Procreación Sexo	Flexibilidad Fuerza Poder de recuperación Contacto con la realidad
Psíquica	Emociones (sentimientos)	Amor Odio Alegría Tristeza Miedo	Protección Aceptación Ser amado Motivación Adaptación Comunicación Identificación Pertenencia Libertad Seguridad	Relaciones afectivas consigo mismo Relaciones con los demás
	Pensamientos (cognición)	Percepción Intuición Inteligencia Razón Voluntad	Estímulo Información Educación Desarrollo de talentos Autocontrol	Aprender Analizar Sintetizar Crear Conceptualizar Memorizar Olvidar Recordar Desear Imaginar Razonar
	Alma (esencia, sentido de identidad, conciencia)	Fe Creencias Significado de vida Creatividad Vocación	Trascendencia Plenitud	Comprensión Alegría Paz (armonía) Paciencia Bondad Fidelidad Justicia Fortaleza Compasión

Esfera		Manifestaciones	Necesidades	Capacidades
Social	Relación con la familia Amigos Pareja Compañeros	Atención Aceptación Comprensión Comunicación Empatía Asociación		Compartir Amar Ayudar Considerar Respetar Informar Agrupar Trabajar
Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.				

TOC TOC

La importancia de identificar al *Yo Integral* radica en:

- Conocer aquellos aspectos que más han sido desarrollados.
- Reconocer qué necesidades se deben trabajar para alcanzar las capacidades.
- No descuidar ninguna de las tres esferas que conforman al *"Yo Integral"* para *"Ser Completo"*.

2.2 El desarrollo de la vida y de la personalidad

El desarrollo humano, según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), "consiste en la libertad que gozan los individuos para elegir entre distintas opciones y formas de vida. Los factores fundamentales que permiten a las personas ser libres en ese sentido, son la posibilidad de alcanzar una vida larga y saludable, poder adquirir conocimientos individual y socialmente valiosos, y tener la oportunidad de obtener los recursos necesarios para disfrutar un nivel de vida decoroso".

FUENTE: Visto en:
http://www.undp.org.mx/spip.php?page=area&id_rubrique=5,
 agosto de 2012.

La personalidad, definida por Allport (1961, citado en Scheier, 1997), “es la organización dinámica, dentro del individuo, de los sistemas psicofísicos que crean patrones característicos de conducta, pensamientos y sentimientos”.

El concepto de una división del ciclo de vida en periodos es una construcción social; (Papalia, Olds, & Feldman, 2005). De igual manera, para Erikson (1985), el individuo atraviesa por ocho etapas psicosociales.

Erikson realizó una de las mayores contribuciones al delinear los elementos de una teoría psicoanalítica del desarrollo psicosocial. Realizó una gradual inclusión en el pensamiento psicoanalítico de lo que se llamó “el mundo externo”. Formuló lo que se conoce como los estadios del ciclo de la vida (Erikson, 1985).

A continuación se presenta el cuadro 2.1 “El ciclo vital” en el que se enmarca el desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial, mencionado en Papalia, Olds, & Feldman (2005). Además se incluyen las ocho etapas psicosociales definidas por Erikson (1985), se destaca la aparición de un conflicto en cada una de ellas, al resolver la crisis se desarrolla una virtud que proporciona fortaleza interior, es decir, se adquiere una mayor capacidad de vivir.

Las etapas descritas en el cuadro, definidas por Erikson (1985), se interrelacionan, ya que es necesario resolver cada una antes de atravesar la próxima, debido a que son necesarios los elementos trabajados con anterioridad para superar las crisis posteriores. Cabe hacer notar que el término “crisis” abarca ocasiones especiales en la vida y momentos de decisión entre avance y retroceso (Erikson 1985).

También se señala que resolver con éxito la crisis de cada etapa remunera con una fortaleza o virtud psicológica; y “virtud” se entiende como la “capacidad” que se adquiere o se fortalece: se surge de cada crisis con un mayor sentido de unidad interior, un juicio más claro y una mayor capacidad de vivir (Erikson, 1985). Las diferentes etapas del desarrollo psicosocial se presentan en edades más o menos iguales en todos los seres humanos.

Resolver la crisis implica hacerlo de manera equilibrada; actuar con demasiada confianza o hacerlo con falta absoluta de la misma son extremos indeseables.

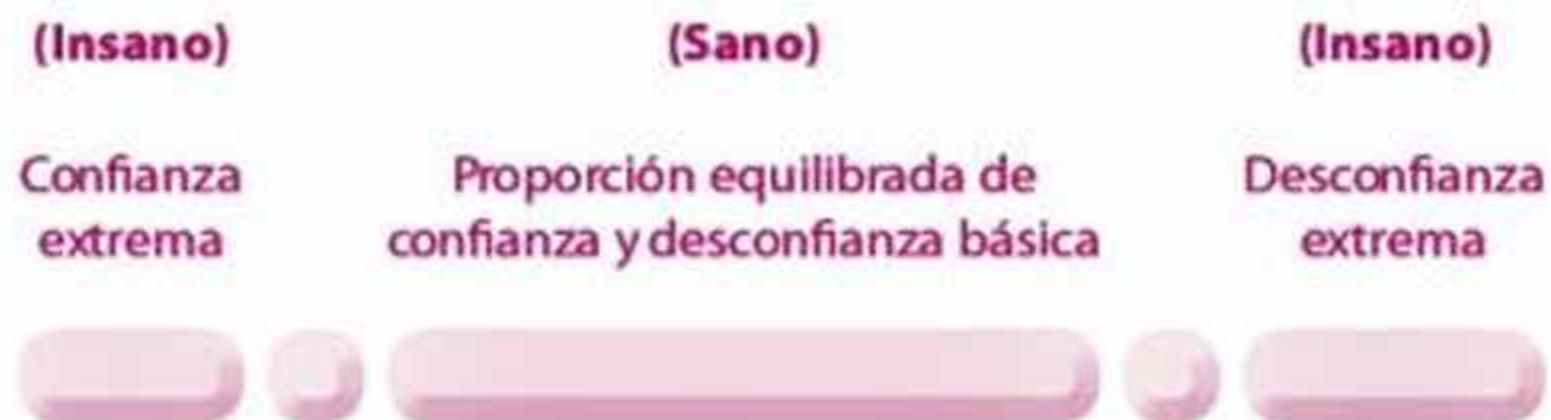






Figura 2.1 Proporción equilibrada de las etapas de Erikson (Frager, 2001).

Cuadro 2.1 El ciclo vital.

Periodo de edad	Desarrollos físicos	Desarrollos cognoscitivos	Desarrollos psicosociales	Según Erikson
<p><i>Primera infancia</i> (de la concepción al primer año de vida)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ocurre la concepción. La dotación genética interactúa con las influencias ambientales desde el inicio. Se forman las estructuras corporales básicas y los órganos. Comienza el crecimiento del cerebro. El crecimiento físico es el más rápido de todo el ciclo vital. La vulnerabilidad a las influencias ambientales es grande. 	<ul style="list-style-type: none"> Las habilidades para aprender y recordar y para responder a los estímulos sensoriales se están desarrollando. La forma de comunicarse con sus cuidadores es por el llanto. 	<ul style="list-style-type: none"> El feto responde a la voz de la madre y desarrolla una preferencia por ella. La relación con los demás es a través del llanto. 	<p>Conflicto: confianza vs. desconfianza</p> <p>Virtud alcanzada si se resuelve el conflicto satisfactoriamente: <i>esperanza</i></p>
<p><i>Niñez temprana</i> (de 1 a 3 años)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Las habilidades para aprender y recordar están presentes, incluso en las primeras semanas. El uso de símbolos y la capacidad para resolver problemas se desarrolla al final del segundo año. La comprensión y el uso del lenguaje se desarrollan con rapidez. 	<ul style="list-style-type: none"> Se forman apegos con los padres y con otros. Se desarrolla la conciencia de sí. Ocurre el cambio de la dependencia a la autonomía. Se incrementa el interés por otros niños. 	<p>Conflicto: autonomía vs. vergüenza y duda</p> <p>Virtud alcanzada si se resuelve el conflicto satisfactoriamente: <i>voluntad</i></p>

<p>Preescolar (3 a 5 años)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • El pensamiento es algo egocéntrico pero crece la comprensión de las perspectivas de otras personas. • La inmadurez cognoscitiva conduce a algunas ideas ilógicas acerca del mundo. • La memoria y el lenguaje mejoran. • La inteligencia se vuelve más predecible. • Es común asistir al preescolar; es más común asistir al jardín de niños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crece el autoconcepto y la comprensión de las emociones; la autoestima es global. • Se incrementan la independencia, la iniciativa, el autocontrol, y el autocuidado. • Se desarrolla la identidad de género. • El juego se hace más imaginativo, más elaborado y más social. • Son comunes el altruismo, la agresión y el temor. • La familia sigue siendo el centro de la vida social, pero otros niños se vuelven más importantes. 	<p>Conflicto: iniciativa vs. culpa</p> <p>Virtud alcanzada si se resuelve el conflicto satisfactoriamente: <i>propósito</i></p>
<p>Escolar (6 a 11 años)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • El crecimiento se hace más lento. • Mejoran la fuerza y las habilidades atléticas. • Las enfermedades respiratorias son comunes, pero la salud por lo general es mejor que en cualquier otro momento del ciclo vital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye el egocentrismo. Los niños empiezan a pensar de manera lógica pero concreta. • Aumentan la memoria y las habilidades lingüísticas. • Las ganancias cognoscitivas permiten a los niños beneficiarse de la escolaridad formal. • Algunos niños muestran fortalezas y necesidades especiales de educación. 	<ul style="list-style-type: none"> • El autoconcepto se vuelve más complejo, afectando la autoestima. • La correulación refleja el cambio gradual en el control de los padres al niño. • Los compañeros adquieren importancia central. 	<p>Conflicto: laboriosidad vs. inferioridad</p> <p>Virtud alcanzada si se resuelve el conflicto satisfactoriamente: <i>competencia</i></p>

(Continúa)

Cuadro 2.1 El ciclo vital (continuación).

Período de edad	Desarrollos físicos	Desarrollos cognoscitivos	Desarrollos psicosociales	Según Erikson
Adolescencia (12 a 20 años aproximadamente) 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Se desarrolla la habilidad para pensar de manera abstracta y de usar el razonamiento científico. El pensamiento inmaduro persiste en algunas actitudes y conductas. La educación se concentra en la preparación para la universidad o la vocación. 	<ul style="list-style-type: none"> Se vuelve central la búsqueda de identidad, incluyendo la identidad sexual. Las relaciones con los padres por lo general son buenas. El grupo de compañeros ayuda a desarrollar y probar el autoconcepto, pero también puede ejercer una influencia antisocial. 	Conflicto: identidad vs. confusión de roles Virtud alcanzada si se resuelve el conflicto satisfactoriamente: <i>fidelidad</i>
Edad adulta temprana (20 a 40 años) 	<ul style="list-style-type: none"> La condición física llega a su cima, luego disminuye ligeramente. Las elecciones del estilo de vida influyen en la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Las habilidades cognoscitivas y el juicio moral adquieren mayor complejidad. Se toman decisiones educativas y profesionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Los rasgos de personalidad y los estilos se hacen relativamente estables, pero los cambios en la personalidad pueden ser influidos por las etapas y los acontecimientos de la vida. Se toman decisiones acerca de las relaciones íntimas y de los estilos de vida personales. La mayoría de las personas se casan y se convierten en padres. 	Conflicto: intimidad vs. aislamiento Virtud alcanzada si se resuelve el conflicto satisfactoriamente: <i>amor</i>

<p>Edad adulta intermedia (40 a 65 años)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede tener lugar cierto deterioro de las habilidades sensoriales, la salud, el vigor y la destreza. • Las mujeres experimentan la menopausia. 	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las habilidades mentales básicas llegan a su cima; la experiencia y las habilidades prácticas para la solución de problemas son altas. • La producción creativa puede declinar, pero mejora su calidad. • Para algunos, el éxito profesional y la capacidad adquisitiva llegan a su máximo; en otros puede ocurrir el agotamiento o el cambio de carrera. 	<ul style="list-style-type: none"> • El sentido de identidad continúa desarrollándose; puede ocurrir una transición estresante de la madurez. • La doble responsabilidad de cuidar a los hijos y a los padres ancianos puede ocasionar estrés. • La partida de los hijos deja el nido vacío. 	<p>Conflicto: productividad vs. estancamiento</p> <p>Virtud alcanzada si se resuelve el conflicto satisfactoriamente: <i>interés</i></p>
<p>Edad adulta tardía (65 años en adelante)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de la gente se muestra mentalmente alerta. • Aunque la inteligencia y la memoria pueden deteriorarse en algunas áreas, la mayoría de la gente encuentra formas de compensar. 	<ul style="list-style-type: none"> • El retiro como fuerza de trabajo puede ofrecer nuevas opciones para el uso del tiempo. • La gente necesita afrontar pérdidas personales y la muerte inminente. • Las relaciones con la familia y los amigos cercanos pueden proporcionar apoyo importante. • La búsqueda del significado de la vida adquiere importancia central. 	<p>Conflicto: integridad vs. desesperación</p> <p>Virtud alcanzada si se resuelve el conflicto satisfactoriamente: <i>sabiduría</i></p>

La teoría psicosocial tiene como interés —más que el desarrollo cognitivo— la manera en que los niños socializan y cómo esto afecta a su sentido de identidad personal (Erikson, 1985).

Todas las etapas tienen su relevancia; sin embargo para nuestros fines es útil colocar a la etapa adolescente en el centro de nuestro análisis. En esta etapa, la transición de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. El adolescente se vuelve más independiente y comienza a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, etc. Durante este periodo explora las posibilidades y comienza a formar su propia identidad, basándose en el resultado de sus exploraciones. Este sentido de quiénes son, puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismo y de su papel en el mundo (Erikson, 1985).

En la adultez temprana, aproximadamente de los 20 a los 25 años, las personas comienzan a relacionarse más íntimamente con los demás. Exploran las relaciones que conducen hacia compromisos más largos con alguien que no es un miembro de su familia. El completar con acierto esta etapa puede conducir a relaciones satisfactorias y aportar una sensación de compromiso, seguridad y preocupación por el otro dentro de una relación. Erikson atribuye dos virtudes importantes a la persona que se ha enfrentado con éxito al problema de la intimidad: el sentimiento de afiliación (formación de amistades) y el sentimiento de amor (interés profundo en otra persona). Evitar la intimidad, temiendo el compromiso y las relaciones, puede conducir al aislamiento, a la soledad y, a veces, a la depresión. Podemos entender entonces por qué estos trastornos son tan frecuentes en los adolescentes.

PORTAFOLIO 2

“LA PERSONALIDAD A TRAVÉS DEL DESARROLLO”

Piensa en tres personas que creas que se encuentran en etapas eriksonianas diferentes. Incluye a uno de tus padres, a ti mismo y a alguien más y responde las siguientes preguntas:

- YO: _____
 1. ¿Te parece que encajas en tu etapa?
 2. ¿Cuál es la característica central en tu vida?
 3. ¿Cuáles son tus principales fuerzas?
 4. ¿Consideras haber adquirido las virtudes señaladas por Erikson?
 5. ¿Cuáles son tus principales debilidades?
 6. ¿Cuál es la relación de tu vida actual con tu pasado?
 7. ¿De qué manera has evolucionado a partir de tus fuerzas y experiencias en el pasado?

PORTAFOLIO 2

- ALGUNO DE TUS PADRES: _____
 1. ¿Te parece que encaja en su etapa?
 2. ¿Cuál es la característica central de su vida?
 3. ¿Cuáles son sus principales fuerzas?
 4. ¿Consideras que ha adquirido las virtudes señaladas por Erikson?
 5. ¿Cuáles son sus principales debilidades?
 6. ¿De qué manera ha evolucionado a partir de sus fuerzas y experiencias en el pasado?
- ALGUIEN MÁS: _____
 1. ¿Te parece que encaja en su etapa?
 2. ¿Cuál es la característica central en su vida?
 3. ¿Cuáles son sus principales fuerzas?
 4. ¿Consideras que ha adquirido las virtudes señaladas por Erikson?
 5. ¿Cuáles son sus principales debilidades?
 6. ¿De qué manera ha evolucionado a partir de sus fuerzas y experiencias en el pasado?

Reflexiones finales: ¿De qué manera te sirve conocer e identificar las características propias de estas tres personas? ¿Te ayuda a entender sus diferencias y posibles dificultades? ¿Por qué?

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

2.3 Ser joven es...

Actualmente, y de acuerdo con la teoría del desarrollo psicosocial, la **juventud** se encuentra al término de la adolescencia y en el inicio de la edad adulta temprana; esto lleva a esperar que se haya adquirido la virtud de la **fidelidad** que dará paso a la consecución de la virtud del **amor**, garantizando la resolución satisfactoria del conflicto de identidad vs. confusión de roles; logrando identificarse como persona y resolviendo el siguiente conflicto de intimidad vs. aislamiento que lleva a identificar con quién se quiere compartir diversos aspectos de la vida (Erikson, 1985).

Es necesario mencionar que durante este periodo los jóvenes tienden a experimentar cambios emocionales, físicos y psicológicos drásticos, que pueden llevarlos a

realizar conductas de riesgo hacia sí mismos (relaciones sexuales promiscuas, adicciones, violencia, relaciones destructivas, etc.) que a menudo se expresan en un comportamiento rebelde, crítico negativo, individualista, aislado del ámbito familiar, entre otros. Una de las principales demandas hacia los adultos en esta etapa es la independencia y la libertad de realizar actividades importantes.

Los jóvenes que surgen de la búsqueda adolescente de un sentimiento de identidad, pueden estar ansiosos y dispuestos a fusionar sus identidades en la intimidad mutua y a compartirlas con individuos que, en el trabajo, la sexualidad y la amistad, prometen resultar complementarios. Se puede "estar enamorado" o entablar una relación íntima, pero la intimidad que está ahora en juego es la capacidad de comprometerse con afiliaciones concretas que tal vez requieran sacrificios y compromisos realmente significativos.

Por lo tanto, se hace necesario que los jóvenes comprendan cuáles son las etapas del ciclo vital que atraviesan, ya que esto les permitirá adaptarse y asumir de manera consciente los retos; todo ello tiene como finalidad prepararlos para la siguiente etapa y, posteriormente, para la madurez y la plenitud.

IDENTIFICA...

"¿CÓMO VIVO MI JUVENTUD?"

Describe cómo ha sido tu transitar en estas etapas (adolescencia y juventud temprana).
Menciona experiencias y personas importantes que hayan marcado tu vida.

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Entonces.....

El ser humano está conformado por aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Es importante conocerlos, porque ellos constituyen el equipamiento personal con el que se cuenta para poder transitar por cada etapa del desarrollo humano siendo consciente de los cambios que se presentan en cada una de ellas.

Es necesario entender que en cada una de ellas se atraviesa por una crisis, que al resolverse nos proporciona una virtud, la cual nos ayuda a obtener estructura y preparación para las siguientes etapas.

El estudio del desarrollo humano es importante, ya que nos permite contar con suficientes elementos para llevar a cabo la construcción de un proyecto de vida.

“Darte cuenta a tiempo de los cambios pequeños te ayuda a adaptarte a los grandes cambios que están por llegar”.

Unidad 3

La autovaloración y el amor a sí mismo

*La propia estima no puede ser verificada por los demás.
Tú vales porque dices que es así.
Si dependes de los demás para valorarte,
esta valorización estará hecha por los demás.*

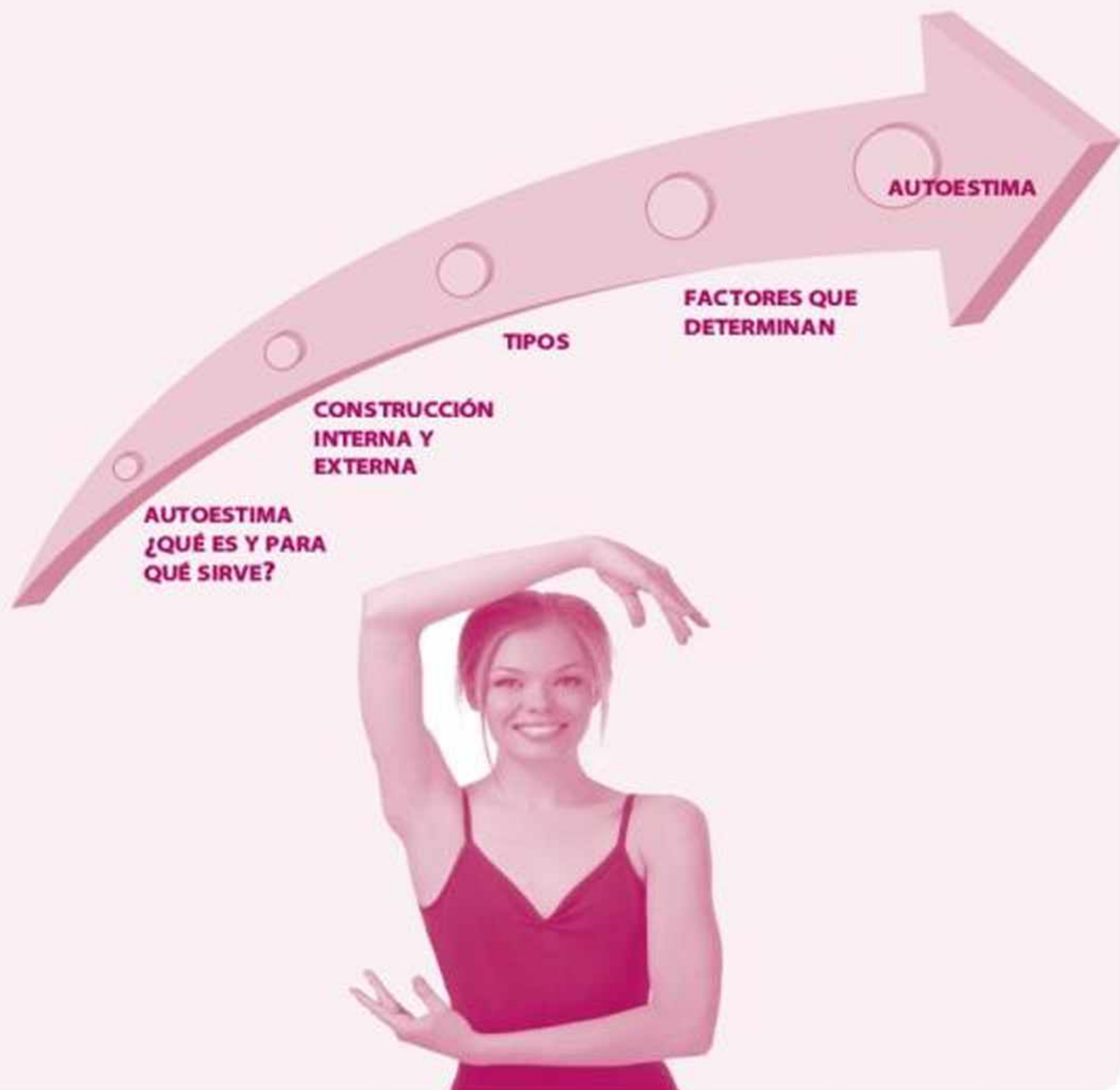
—Wayne W. Dyer



PROPÓSITOS A LOGRAR

- Conocer las bases teóricas de la autoestima.
- Distinguir los aspectos propios de la autovaloración.
- Reconocer el desarrollo de su autoestima.

PARA ALCANZAR LA AUTOVALORACIÓN Y EL AMOR A SÍ MISMO



Había una vez...

Son las 7:00 a. m. En el inicio del típico día de la semana escolar. Luis —20 años de edad, proveniente de una familia de clase media baja, alumno de la Universidad— hace sus deberes mientras su mente da vueltas sin parar. Piensa: "Nunca lograré aprobar este examen de mate. Mi padre tiene razón, soy como él: nunca haré gran cosa en la vida". Distráido, baja la mirada y piensa en lo flacas que son sus piernas. "Uff. Seguro que el entrenador de fútbol no me deja ni intentarlo cuando vea lo poca cosa que soy".

Julio tiene 19 años y proviene de una familia de clase media. Su padre, a pesar de llegar cansado de su trabajo en el almacén, siempre suele conversar con él; sonrío y lo palmea en la espalda en señal de aprobación y acompañamiento. Julio le comenta sus deseos de entrar al equipo de fútbol. Su padre responde: "¡Hazlo!". Julio está estudiando para el mismo examen de matemáticas que Luis y tampoco es un amante de esa asignatura, pero aquí se acaban las similitudes. Julio tiene una actitud completamente diferente. Es más probable que piense: "Bueno, mate otra vez. Menos mal que me luciré en la asignatura que me gusta de verdad: Química". Cuando Julio piensa en su aspecto, tiende menos a culpar o criticar su cuerpo y piensa: "Tal vez esté delgado, pero corro bien. Seré una buena incorporación para el equipo de fútbol".

Carlos, de 20 años, proviene de una familia de clase alta y sus padres tienen grandes expectativas sobre él. Su padre es un exitoso hombre de negocios y su madre es abogada. Cuando el padre de Carlos sale al trabajo, le recuerda una vez más "que debe elevar sus calificaciones, si quiere ir a Europa a perfeccionar su inglés". Carlos piensa: "Haré lo que sea para conseguir ese viaje". Su madre también le recuerda lo importante que es egresar con buenas notas de la universidad. Carlos responde con una mueca mientras dobla el acordeón que preparó para el examen de matemáticas. Él ya pertenece al equipo de fútbol y —a pesar de no ser tan bueno él cree— que puede jugar bien cualquier posición y constantemente reclama agresivamente la ineptitud de los demás: para él, pertenecer al equipo de fútbol sólo representa status, fama y chicas.

Al final del día

A Luis le fue muy mal en su examen de mate y no fue capaz ni siquiera de pedir la solicitud al entrenador de fútbol; por lo que se siente frustrado y enojado con él mismo, confirmando que "no sirve para nada".

Julio obtuvo una buena evaluación en su examen, consiguió la solicitud con el entrenador de fútbol y pasó a la ronda de los exámenes físicos para quedar dentro del equipo.

Carlos pudo utilizar su "acordeón" aún así no logró sacar una buena nota, aparentemente todo le sale bien, sin embargo su pensamiento recurrente es "Me falta algo, me siento solo".



Reflexiona

Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra más tierna infancia. La autoestima depende en la medida en que nos sentimos valorados, queridos y aceptados por otros y en qué medida nos valoramos, queremos y aceptamos por nosotros mismos.

- ¿Qué crees que ha llevado a cada uno de los tres chicos a pensar y a actuar como lo hacen?
- ¿Te parece que la autoestima es importante en tu vida?
- ¿Por qué?

3.1 Autoestima: ¿qué es y para qué sirve?

Desarrollar una autoestima saludable determina la forma de vida, la relación que se establece consigo mismo y con los demás. Es aquí donde radica la importancia de conocer y distinguir aspectos que apoyen este desarrollo.

El resultado de conseguir una autoestima saludable se verá reflejado en la calidad de vida que tenga el individuo; es decir, existen grandes diferencias en la vida de un ser humano estimado y uno que no alcanza a desarrollar su autoestima, lo que lo lleva a ser un individuo vulnerable y que vive en constante riesgo.

La autoestima ha sido objeto de estudio de muchos autores, entre ellos Bonet. En su obra *Sé amigo de ti mismo. Manual de Autoestima* (1997), la define como “el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y comportarnos. En suma, es la percepción evaluativa de uno mismo. Este valor que nos damos a nosotros mismos está de acuerdo con la manera en que nos percibimos, la forma en que pensamos sobre nuestra persona y en nuestra conducta general como seres humanos. Implica tener confianza en nuestra capacidad de compartir afecto sin distinciones, estar dispuesto a ser amado por nuestras virtudes, disposición y comprensión de las diferencias de los demás, sin dejar de lado nuestra singularidad”.

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia sí mismo que va unido a la capacidad y valía personal; es base y centro del desarrollo humano, y se deriva del conocimiento, de la concientización y la práctica de todo el potencial humano. Sirve para alcanzar la plenitud, autorrealización en todos los aspectos de la vida, y permite ser productivo y creativo para llegar a la máxima expresión de sí mismo. En este sentido, la autoestima condiciona el proceso de las potencialidades humanas y la inserción de la persona dentro de la sociedad.

Para abordar el tema de la autoestima es necesario hacer referencia a uno de los humanistas más importante de esta época, Carl Rogers, y su perspectiva centrada en la persona. Para Rogers existe una esfera de la experiencia propia de cada individuo y que comprende los sucesos, las percepciones y las sensaciones de las cuales no se tiene conciencia, pero a la que puede accederse si se concentra en esos datos existentes. Dentro de esta esfera de la experiencia se encuentra el *self*, que es una entidad inestable y mutable. El *self*, también conocido como el concepto de sí mismo, es la forma en que las personas se entienden, con base en las experiencias, las vivencias y las expectativas del futuro (Rogers, 1961 según citado en Fadiman, 2001).

Su teoría también incluye un *self ideal* definido como “el concepto de sí mismo que la persona anhela y al cual le asigna un valor superior”. Cuando existe una diferencia significativa entre *self ideal* y *self real*, la persona se siente insatisfecha e inconforme (Rogers, 1961, citado en Fadiman, 2001).

Tomemos como ejemplos la siguiente afirmación: *Mi defecto o debilidad es que “nunca acabaré de entender los conceptos matemáticos”*. Las discrepancias entre el

self real y *self ideal*. "Ser un buen matemático, no es ser un profesional, pero aprende con rapidez y recuerda los conceptos".

Cuando experimentamos estas discrepancias estamos en posibilidad de evaluar nuestro concepto de sí mismo a partir de las experiencias reales, sobre todo si deseamos enriquecer la autoestima. Para Rogers existen fuerzas positivas que tienden a la salud y al crecimiento y que son naturales e inherentes al organismo. De esta forma, Rogers plantea que dicha capacidad se acompaña de la facultad para modificar el concepto propio para que concuerde con la realidad. También sostiene que las relaciones con otras personas permiten al individuo descubrir, develar, experimentar o encontrar el *self real* de manera directa. *Nuestra personalidad se torna visible a nuestros ojos a través de la relación con los demás*. Las relaciones interpersonales constituyen las mejores ocasiones para desenvolvernos de manera plena, en armonía con el *self*, el prójimo y el entorno.

Observar el desarrollo de la autoestima incluye el abordaje de un tema básico en el desarrollo humano: las teorías de la motivación. El autor más representativo para los fines de esta obra es Maslow, con la *Jerarquía de las Necesidades Humanas*. Su propuesta es que los seres humanos poseemos necesidades en el nivel orgánico que son determinantes para que se consiga resolver las necesidades de autorrealización (Maslow, 1943 citado en Reeve, 2003).



De acuerdo con Maslow, el joven tiende a estar ocupado con necesidades fisiológicas y de seguridad, mientras que el adulto se inclina a estar ocupado con necesidades de estima y realización. La satisfacción de cada una de estas necesidades alimenta la posibilidad de desarrollo y crecimiento psicológico de las personas. En resumen, las necesidades de crecimiento emergen y vuelven a la persona inquieta y descontenta; cuando ya no siente hambre, inseguridad, aislamiento o inferioridad está en condiciones de satisfacer el potencial personal para convertirse en la persona que de manera específica ya es apta para ser. Por lo tanto, la autorrealización es el deseo de convertirse en algo más de lo que se es, y de llegar a ser todo lo que uno es capaz de llegar a ser: "Lo que un hombre puede ser, debe serlo" (Maslow, 1943 citado en Reeve, 2003).



La naturaleza humana resulta tan compleja que no debemos perder de vista todos los procesos que juegan un rol en el desarrollo biológico, psicológico y social. A través de esta obra se ha descubierto un panorama que pretende ser el escaparate de nuestro propio interior.

"La sana autoestima proviene del esfuerzo personal, el cual da por resultado logros y el respeto de los demás".

Algo más...

La autoestima es como los cimientos de una casa: deben ser sólidos, fuertes y estar compuestos de rocas grandes para soportar al resto de la construcción, el ambiente y los desastres que pudieran ocurrir; a su vez debe ser flexible y adaptable al cambio.



PORTAFOLIO 4

"LA AUTOESTIMA ES..."

Describe ¿qué es la autoestima y qué significa para ti?

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

TOC TOC

Los enemigos de la autoestima son:

- Pensamientos de poca valía: **"Nadie me quiere, pobre de mí"**.
- Miedo a la crítica o la desaprobación de los demás: **"Todos creen que soy torpe"**.
- Anular las propias capacidades: **"No soy suficientemente bueno"**.
- Proyectarse metas irreales: **"Cuando me saque la lotería..."**.
- Necesidad de controlar a los demás y/o ser dominado por otros: **"Si me dejas..."**.
- Dependencia: **"Sin ti me muero..."**.
- Inacción: **"Ni vale la pena estudiar mate...; no voy a pasar..."**.

3.2 Construcción interna y externa de la autoestima

La persona no nace con un autoconcepto (definición de sí mismo), sino que éste se construye y desarrolla mediante la relación que establece con las demás personas, a través de apropiarse de las experiencias físicas, psicológicas y sociales. Es decir, la autoestima es algo que se aprende y, como todo lo aprendido, es susceptible de cambio y mejora a lo largo de toda la vida.

Proceso interno en la construcción de la autoestima

La construcción interna se realiza según las propias experiencias que se han acumulado desde el nacimiento, que se codificaron y guardaron en la memoria. Esta construcción puede ser positiva o negativa, según la interpretación propia que se haga de ellas. Está determinada por los estímulos externos y los vínculos de la familia que se inician en la infancia y que perduran por el resto de la vida si no se da un proceso de análisis y concientización que permita corregir patrones que influyen en la autoestima.

Lo anterior ayuda a elegir objetivos cercanos a las propias capacidades y permite disfrutar de los resultados positivos: “soy bueno para...” o “lo hice muy bien”.

Dentro del proceso interno de construcción de la autoestima es importante desarrollar la capacidad resiliente: ésta consiste en el poder de recuperarse y enfrentar las situaciones adversas que la vida presenta. Como lo mencionan Zukerfeld y Zonis: “La capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (Zukerfeld, 2005).

Proceso externo de la construcción de la autoestima

El proceso externo está dado fundamentalmente por la influencia de la familia, los vecinos, los profesores, los amigos y los conocidos con quienes uno se relaciona frecuentemente, mediante la valoración positiva o negativa que los demás hacen hacia la persona. Todo lo anterior permite realizar un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual se interiorizan las opiniones de las personas socialmente significativas y son utilizadas como pautas para el comportamiento propio.

Cuando los calificativos negativos son mayores o son destructivos, el amor propio del individuo se ve perjudicado. Con ello se produce una desorientación y desorganización interna; esto lleva a no saber qué es correcto, cómo actuar y qué sentir.

Por eso es necesario que se desarrolle la seguridad y confianza básicas a través de un autoconcepto sólido, para que se pueda identificar dentro de todas las críticas —positivas o negativas— las que se consideren asertivas y útiles.

La autoestima se ve influenciada por las experiencias familiares, estas experiencias pueden ayudar en el desarrollo de una sana autoestima o propiciar una desestima en los individuos.

La manifestación de la autoestima se da a través de la conducta; existen hábitos familiares que se siguen de forma inconsciente, es decir, sin tener un por qué o un para qué de los actos.

A continuación se presenta un ejercicio en el que es posible identificar las conductas que tienen dos tipos de familia: una con sana autoestima y otra desestimada.

Una familia con sana autoestima se caracterizará por una comunicación eficaz dentro de un ambiente de confianza y respeto entre sus miembros. Por el contrario, una familia desestimada se caracteriza por su falta de compromiso, su individualismo y un ambiente de agresión.



IDENTIFICA...

"TIPOS DE FAMILIAS"

A continuación te presentamos una serie de enunciados para que identifiques a cuál de los dos tipos de familia corresponde. Escribe en los paréntesis la letra que corresponda.

(D) Desestimada o (E) Estimada

- () Existen reglas claras, sus miembros las adoptan como propias aunque se muestran dispuestos a revisarlas e incluso a modificarlas.
- () Los padres son estrictos un día y otro permisivos; existe incongruencia en el tipo de autoridad.
- () La comunicación es abierta, por lo que está permitido expresar los sentimientos directamente sin temor de ser criticados, ridiculizados o de recibir una cruda represalia.
- () Existe disposición para buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes.
- () Las reglas son difusas, contradictorias y basadas en la tradición y en estereotipos que nada tienen que ver con las necesidades de la familia.
- () Las obligaciones y responsabilidades no son claras para cada uno de los miembros de la familia.
- () No siguen parámetros automáticamente, sólo por el hecho de que los otros lo hayan hecho.
- () La comunicación es caótica y las relaciones interpersonales se establecen desde el poder.
- () Existen objetivos familiares que permiten a cada miembro de la familia su desarrollo y crecimiento sin renunciar a sus actividades para complacer a otros.
- () Crean entre todos una red confusa, en la que a pesar de la buena intención terminan atrapados, dolidos y desanimados.
- () Los miembros de la familia se sienten motivados para relacionarse sin traumas y crecen a través del apoyo mutuo.
- () No existen roles definidos, los hermanos mayores juegan a ser papás de los menores (regañan, castigan o atienden las necesidades); las madres obligan a sus hijos a velar por ellas.
- () Los padres comprenden que sus hijos no se "portan mal" por ser malos, sino porque algo los afecta y desequilibra temporalmente.
- () Las relaciones interpersonales se basan en la mentira, con una doble moral, lo que provoca la aparición de los sentimientos de culpa, así como la aparición de enfermedades psicósomáticas.
- () La interacción se basa en el amor más que en el poder, por lo que las emociones como el enojo, la tristeza o el miedo son aceptadas y respetadas siempre que éstas sean expresadas adecuadamente.
- () Su comportamiento está basado en lo que se ha hecho siempre —lo aceptado, lo tradicional— sin considerar su verdadera utilidad y adecuación.

Para la elaboración de este portafolio es importante que revises la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Algo más...

Existen distintos tipos de vida familiar, como lo muestra el ejercicio anterior. Estos estilos de relación tienen impacto en la construcción de la estima personal.

Sin embargo, una familia desestimada no siempre está destinada al fracaso.

Rescatar la autoestima depende de un análisis personal, un cambio de hábitos, actitud y forma de relacionarse en el medio en el que se desenvuelve.

Una vez que hayas identificado a los dos tipos de familias, compara con tus compañeros las respuestas, y comenten en sesión plenaria con tu profesor.

3.3 Tipos de autoestima

Es importante conocer una clasificación de la autoestima que permita identificar en qué categoría estamos ubicados. Una vez identificada, ésta puede ser el punto de partida para alcanzar una autoestima saludable. Se concibe a la autoestima en dos grandes categorías:

- Autoestima sana
- Desestima

Autoestima sana Es la capacidad que cada individuo tiene para valorarse conscientemente, dirigir y aprovechar las características distintivas y tener una vida plena de satisfacción; permite visualizar y saber alcanzar los propósitos personales, construir cotidianamente niveles superiores de bienestar en el proyecto de vida con bases sólidas, valores éticos y morales.



Desestima Es la negación de uno mismo, es un indicativo de las personas que no saben valorarse, que desconocen aspectos distintivos valiosos y, por lo tanto, no pueden aprovecharlos para vivir con alegría, serenidad o motivación. Este tipo de autoestima se divide a su vez en *baja* e *inflada*. La autoestima baja corresponde a conductas pasivas; la inflada se caracteriza por conductas agresivas.

Tabla 3.1 Tipología de la autoestima.

AUTOESTIMA SANA		DESESTIMA	
		BAJA	INFLADA
CARACTERÍSTICAS	CARACTERÍSTICAS	CARACTERÍSTICAS	CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none"> • Son personas que se sienten bien consigo mismas. • Sienten que están al mando de su vida. • Conocen su valor. • Son flexibles e ingeniosas. • Disfrutan los desafíos que la vida presenta. • Siempre están preparadas para abordar la vida de frente. • Suelen experimentar menos emociones agresivas, negativas. • Difícilmente caen en depresión. • Pueden manejar mejor el estrés. • Experimentan menos efectos negativos en la salud mental y física. • Proyectan serenidad y confianza. • Se sienten orgullosos por lo que hacen. • Reflejan optimismo en sus actividades. • Manifiestan comprensión. • Son responsables. • Comparten sus experiencias y conocimientos con quien se los solicita. • Reconocen las cualidades de los demás y las propias. • Enfrentan las situaciones con decisión sin caer en el derrotismo ni en la depresión. • Tienen capacidad de valoración. • Aprovechan aspectos distintivos. • Alcanzan sus propósitos. • Logran bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estas personas no tienen confianza en sí mismas. • No confían en sus propias capacidades y habilidades. • Son indecisas. • Dependen de otras personas. • Les cuesta obtener metas. • No realizan críticas constructivas. • Tienen miedo exagerado a equivocarse. • No valoran sus talentos. • Son ansiosas y nerviosas. • Son pasivas y evitan tomar la iniciativa. • Muestran pesimismo. • Se devalúan. • Creen que los demás están por encima de ellas. • Manifiestan desconfianza en las personas que las rodean. • Están a la expectativa de los acontecimientos porque creen que va a afectarles. • Se encierran en sí mismas. • No saben escuchar. • Suelen ser conformistas y dependientes. • Se niegan a sí mismas. • No se conocen. • Tienen temor a triunfar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Piensan que pueden hacerlo todo. • Creen que no hay nadie mejor que ellas. • Creen tener siempre la razón. • No toman en cuenta a nadie para realizar cualquier actividad. • Creen que le ganan a cualquiera en todo. • Les gusta que las elogien. • Creen que nunca se equivocan, pero atacan a los demás cuando los critican. • Cuidan en forma exagerada de su salud. • Sienten que merecen tener más que los demás. • Son ególatras. • Tienen a ser agresivas en su hablar, comportamiento y en sus pensamientos. 	

IDENTIFICA...**"ASPECTOS DE MI AUTOESTIMA"**

Para dar inicio a la construcción de una autoestima sana es importante que localices en la tabla 3.1 aquellas características con las que te identifiques, con la finalidad de tener un punto de referencia para iniciar la construcción de tu propia autoestima.

Anótalas en el siguiente espacio.

Marca con una x en qué categoría se ubica la mayoría de las características marcadas:

SANA _____

BAJA _____

INFLADA _____

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

3.4**Factores que determinan la autoestima**

La autoestima se desarrolla a través de un proceso en el que sus elementos se relacionan continuamente y además son interdependientes, es por eso que cada uno de ellos resulta importante.

Existen diferentes opiniones en cuanto a los elementos de este proceso. Hay quienes los analizan de manera aislada; para esta obra el estudio será de forma integrada y secuencial.



1. Autoconocimiento → Saber quién se es

Es a partir de la descripción de sí mismo que surge la esencia de la autoestima; el autoconocimiento es la conciencia de lo que se es, de lo que se sabe y de lo que se puede hacer. Tiene una íntima relación con las habilidades, virtudes, capacidades, características físicas, áreas de oportunidad, etcétera.

2. Autoconcepto → Definición de sí mismo

Consiste en integrar los conceptos aislados que surgen del autoconocimiento y la autoimagen, de manera que se pueda construir una definición de sí mismo como individuo.

El término autoimagen se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y experiencias vitales.

3. Autoaceptación → Reconocimiento de sí mismo

Es reconocer quién se es, en qué se piensa, qué se siente y qué se hace; es decir, aceptarse integralmente. Así mismo se incluyen aquellos aspectos considerados deficientes que no se pueden modificar.

4. Autorrespeto → Orgullo de sí mismo

Consiste en valorarse, con la finalidad de sentir bienestar e integridad física, emocional y psicológica.

5. Autoevaluación → Mi análisis

En esta fase se identifican aspectos personales susceptibles a la mejora, dependiendo del nivel de satisfacción alcanzado, lo que permite visualizar aspectos para modificar.

PORTAFOLIO 5

“IDENTIFICANDO LOS ELEMENTOS DE MI AUTOESTIMA”

En el esquema de la página siguiente construye tu propio proceso de autoestima.

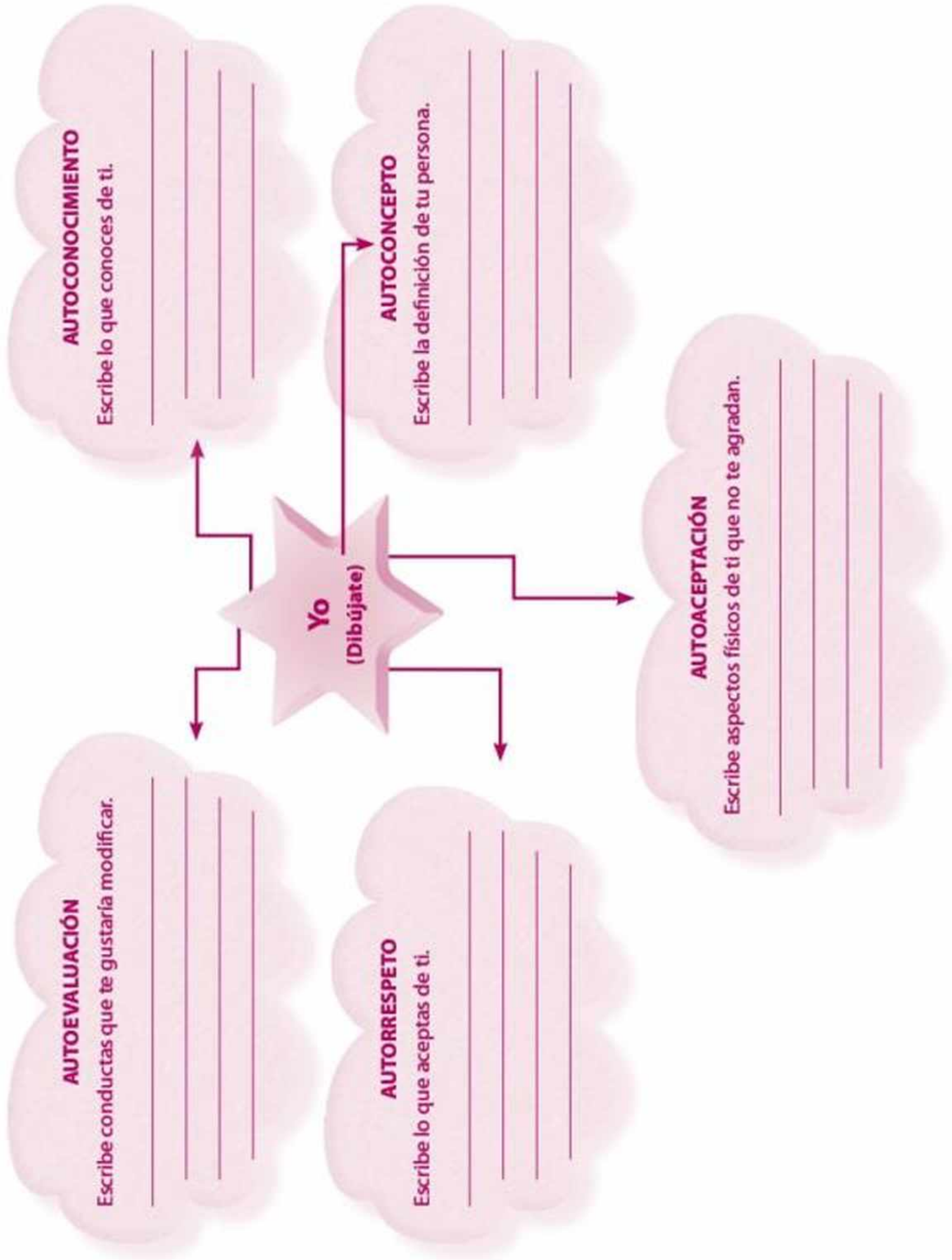
Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Entonces.....

La autoestima es la base para el desarrollo y bienestar del ser humano; es intangible y se manifiesta a través del comportamiento. Es aprendida, por lo tanto en cualquier momento de la vida se puede modificar, no importa si se encuentran áreas poco trabajadas. Lo relevante es la identificación consciente de los aspectos para mejorar; este trabajo comienza con uno mismo y puede ser extendido hacia la familia para, de esta manera, construir una sociedad que viva con bienestar y en armonía.

“Hoy estoy totalmente dispuesto a aprender a amarme”.

—Louis L. Hay



Unidad 4

La asertividad como una forma de vida

"La asertividad... está diseñada para defenderse inteligentemente. Cuando la ponemos al servicio de fines nobles, la asertividad no sólo se convierte en un instrumento de salvaguardia personal, sino que nos dignifica".

—Walter Riso



PROPÓSITOS A LOGRAR

- Conocer qué es la asertividad.
- Distinguir el comportamiento asertivo del pasivo y del agresivo para incorporarlo a la vida diaria.
- Identificar cómo se establecen las relaciones interpersonales.
- Identificar algunas técnicas para aprender a ser asertivo.

PENSAR, SENTIR Y ACTUAR CONGRUENTEMENTE

LA ASERTIVIDAD COMO UNA FORMA DE VIDA

EL SER PASIVO,
ASERTIVO
Y AGRESIVO

LA ASERTIVIDAD
EN MI PERSONA

LA ASERTIVIDAD
EN LAS
RELACIONES
INTERPERSONALES



Había una vez...

Adriana es una joven de 18 años, magnífica estudiante de la licenciatura a la que acaba de ingresar. Se caracteriza por ser una gran amiga. Ella es muy agradable con sus compañeros y frecuentemente le solicitan ayuda para estudiar matemáticas; sin embargo, a veces se siente muy presionada con las actividades escolares e incluso así no se atreve a negar la ayuda. Esto le hace sentir incómoda, pero no lo puede decir y cuando llega a casa, ante cualquier comentario de su mamá, Adriana explota y responde agresivamente sin motivo aparente.

A partir de este momento iniciaremos un recorrido por un tema muy interesante para ti. Tal vez en algún momento te encuentres con este concepto llamado "asertividad".



Reflexiona

Del caso anterior, reflexiona lo siguiente:

- ¿Qué motivó el enojo de Adriana?
- ¿En cuántas ocasiones has sentido y actuado del mismo modo que Adriana?
- En su lugar, ¿cómo resolverías esta situación?

4.1 El ser pasivo, asertivo y agresivo

El comportamiento de ser humano recae en las siguientes categorías:



Para Aguilar (1987) existen tres formas de relación y comunicación entre los seres humanos:



Comportamiento pasivo La persona no sabe expresar sus sentimientos y no defiende sus derechos. Se relaciona con la inseguridad y el sentirse poco valorizado; generalmente espera a que otro tome las decisiones.

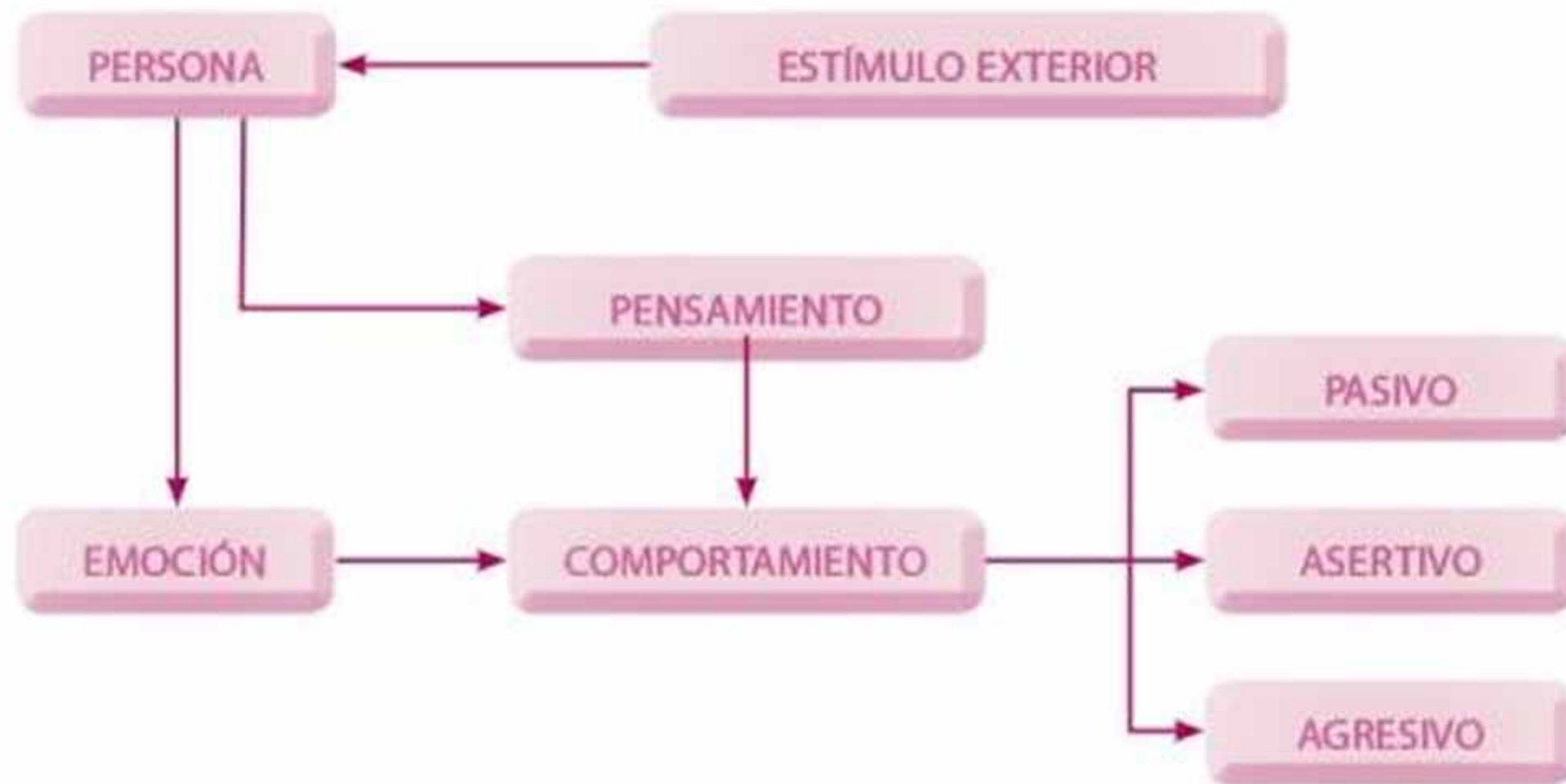


Comportamiento agresivo La persona expresa sus sentimientos, creencias u opiniones atacando la autoestima, la dignidad y la sensibilidad de otros. Frecuentemente provoca a los demás usando la fuerza o la violencia. La agresividad se relaciona estrechamente con la ira y con la humillación. La persona agresiva tiende a ridiculizar a una persona delante de los demás.



Comportamiento asertivo La persona expresa libre y respetuosamente sus sentimientos, evita reprimirlos o manifestarlos agresivamente. Actúa de acuerdo a lo que piensa, siente y quiere.

A continuación se muestra, cómo interactúan los pensamientos y las emociones provocando determinado comportamiento:



Esquema 4.1 Ciclo del comportamiento.

IDENTIFICA...

"MI COMPORTAMIENTO"

Etapa infantil

Escribe al menos un pensamiento que se haya fijado en tu mente como resultado de una experiencia en la etapa de la niñez, obstaculizando tu desarrollo asertivo.



IDENTIFICA...

"MI COMPORTAMIENTO"

Etapas adolescente

Escribe al menos un pensamiento que se haya fijado en tu mente como resultado de una experiencia en la etapa de la adolescencia, obstaculizando tu desarrollo asertivo.

**Etapas juvenil**

Escribe al menos un pensamiento que se haya fijado en tu mente como resultado de una experiencia en la etapa adulta y que haya obstaculizado tu desarrollo asertivo.



Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

En el siguiente cuadro se hace una comparación de los tres tipos de comportamiento. Aguilar (1987), en su obra *Asertividad: Como ser tú mismo sin culpas*, sostiene que existen tres tipos de respuestas básicas del ser humano al momento de interactuar. Éstas son:

Cuadro 4.1 Tipos de comportamiento.

Pasivo (Yo debajo del otro)	Asertivo (Yo con el otro)	Agresivo (Yo por encima del otro)
Complaciente: primero los demás y luego yo.	Realista: primero yo y luego los demás.	Imponente: primero yo y siempre yo.
Sobrevalora a los demás.	Valora al otro como su igual.	Desvaloriza a los demás.
Acepta la opinión de los otros y omite la propia.	Considera la opinión de los otros y expone la suya.	Descarta la opinión de los otros e impone la suya.
Vive allá y entonces (pasado-futuro).	Vive aquí y ahora (presente).	Vive allá y entonces (pasado-futuro).
Incongruente.	Congruente.	Incongruente.
Expresa emociones no auténticas (falsa alegría, falso afecto, falsa tristeza).	Expresa sus emociones auténticas (miedo, rabia, tristeza, amor, alegría).	Expresa emociones no auténticas (falsa rabia, celos, resentimientos, rivalidad).
Formula continuamente halagos y comentarios positivos exagerados.	Realiza críticas constructivas (<i>feedback</i>).	Realiza críticas negativas y destructivas.
Se muestra incapaz.	Se valora a sí mismo, al otro y a las circunstancias. Asume las consecuencias de sus actos responsablemente.	Se muestra autoritario, irónico y descalificador.
Se hiere a sí mismo.	No se hiere ni hiere a los demás.	Hiere a los demás.
Se siente culpable por sus actos.	Centrado en sí mismo, en el otro y en el contexto.	Hace sentir culpable a los demás por sus actos.
Yo soy... (determinista y casual).	Yo estoy... (acepta el cambio y lo relativo).	Tú eres... (determinista y casual).
Centrado en el otro y en el contexto.	Centrado en sí mismo, en el otro y en contexto.	Centrado sólo en el contexto.

PORTAFOLIO 6**"ME COMPORTO..."**

Del cuadro anterior:

1. Circula en el recuadro de cada uno de los enunciados la característica con la que te identificas.
2. Escribe en las siguientes líneas la tendencia de tu comportamiento.

3. Identifica en qué situaciones de tu vida se presenta con mayor frecuencia alguno de estos comportamientos. Anótalos en las líneas.

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Algo más...

El comportamiento del ser humano, puede ir de lo pasivo a lo agresivo (víctima-victimario) éste es elegido de acuerdo a la situación, a las personas involucradas y al estado de ánimo.

Estos tres comportamientos son resultado de las experiencias personales, familiares, sociales y escolares.

Generalmente se tiende más hacia alguno de éstos; sin embargo, es importante hacer conciencia en cada situación con respecto al comportamiento mostrado, para que pueda desarrollarse el comportamiento asertivo.

La influencia más importante en el comportamiento asertivo se da en el grupo familiar, especialmente en la relación con los padres.

4.2 ¿Para qué ser asertivo?

¿Qué es la asertividad?

Ser asertivo comienza por ser consciente de nuestros pensamientos, sentimientos, motivaciones, necesidades y deseos sin juzgarlos. Es la habilidad personal que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de las personas con quienes se convive.

De acuerdo a la definición etimológica, la palabra asertividad proviene del latín *assere, assertum* que significar afirmar. Así pues, asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo para defender los propios derechos como persona. Por tanto, las definiciones anteriores hacen referencia a un tipo de comportamiento que se asume en el contacto interpersonal. Es importante identificar que nuestra estructura de personalidad se involucra en esta forma de comportamiento.

La conducta asertiva no se hereda biológicamente, sino que se aprende a lo largo de la vida. Este aprendizaje se desarrolla a través de la imitación y el reforzamiento de nuestras conductas. Nuestros padres, maestros, amigos y los medios masivos de comunicación son los principales modeladores de nuestra conducta.

Podemos afirmar que el desarrollo psicosocial en la infancia es el punto de partida para sentar los cimientos del comportamiento asertivo. Para Erikson (1985), el desarrollo psicosocial comprende ocho etapas, definidas como crisis o conflictos en el desarrollo de la vida, a las cuales las personas han de enfrentarse. Cada etapa se presenta en edades más o menos semejantes en todos los seres humanos. Se inician desde el nacimiento y continúan durante toda la vida. La resolución de estas etapas está influida por el ambiente y puede ser positiva o negativa. La resolución positiva implica un crecimiento de las capacidades de la persona que se verá reflejado en su personalidad y en el estilo de relación con su ambiente. La resolución negativa representa una deficiencia en las capacidades de la persona, para lidiar con el ambiente y las situaciones que puedan presentarse.

Hasta la edad adulta, las capacidades, talentos, cualidades temperamentales y los modos distintos de afrontar las exigencias del ambiente ponen de manifiesto el tipo de comportamiento que se asumirá como hombre o mujer. La evolución de las estructuras emocionales determinará de manera significativa la instalación efectiva de la asertividad y esas estructuras, a su vez, son el resultado de las relaciones establecidas con las personas más significativas.

La complejidad del comportamiento humano obliga a buscar cada vez más explicaciones para entenderlo. Puede surgir la inquietud para responder a una interrogante: ¿Por qué para algunas personas es más fácil adquirir un comportamiento asertivo? La respuesta tal vez puede sorprender, ya que no existe un mecanismo simple y sencillo que permita dicho comportamiento, sino que las condiciones de vida facilitaron o bien obstaculizaron el desarrollo de esa capacidad asertiva.

Esa capacidad tiene sus bases en la resolución de las etapas del ciclo vital del desarrollo psicosocial; es el punto de equilibrio que se ubica entre las dos posiciones de resolución de las crisis. La manera en que iniciamos el contacto con los otros y la forma en la que establecemos los primeros vínculos provocarán un buen ajuste consigo mismo y confianza en los demás.

En las relaciones interpersonales, experimentamos diversas sensaciones como el amor, la honestidad, el respeto y la comprensión, entre otras. Estas sensaciones enriquecen a los seres humanos. Sin embargo, también se experimentan sensaciones desagradables que no favorecen la relación con los demás: frustración, ira, miedo o depresión.

¿Por qué en ocasiones se dan sentimientos de inseguridad y se ocultan, reprimen y tergiversan los mensajes hacia los demás? ¿Por qué cuando esas circunstancias “aprietan” se opta por expresar agresión, lastimando y dejando como resultado una sensación posterior de culpabilidad?

En lo que a desarrollo emocional se refiere se puede decir que este aspecto es tan importante como el desarrollo físico o intelectual del individuo. Para alcanzar un desarrollo emocional adecuado, el niño necesita recibir cariño y atención durante sus primeros años de vida. Sostener y arrullar al niño o hablar con él, por ejemplo, estimula su crecimiento y promueve su desarrollo emocional.

Erikson (1985) plantea en su teoría del desarrollo psicosocial que la terminación exitosa de cada etapa da lugar a una personalidad sana y a interacciones acertadas con los demás (asertividad). El fracaso en la resolución de una etapa puede dar lugar a una capacidad reducida para dar continuidad a la etapa siguiente y el resultado será una personalidad y un sentido de identidad personal menos sanos (que pueden expresarse con agresividad o pasividad). Estas etapas, sin embargo, se pueden resolver con éxito en el futuro.

Como primera etapa está la Confianza básica vs. Desconfianza (ver cuadro 2.1 “el ciclo vital”). Desde el nacimiento hasta la edad aproximada de un año, los niños comienzan a desarrollar la capacidad de confiar en los demás basándose en la consistencia de sus cuidadores (generalmente la madre y el padre). Cuando la confianza se desarrolla con éxito, el niño gana confianza y seguridad con el mundo a su alrededor y es capaz de sentirse seguro incluso cuando está amenazado. No completar con éxito esta etapa puede dar lugar a una incapacidad para confiar, y por lo tanto, una sensación de miedo por la inconsistencia del mundo. Puede dar lugar a ansiedad, a inseguridades, y a una sensación excesiva de desconfianza. La confianza brinda suficientes elementos para que se desarrolle la capacidad asertiva y se encuentra estrechamente relacionada con la autoestima.

Las necesidades físicas y emocionales no tienen diferencia de género, tanto niños como niñas necesitan sentir que son amados, cuidados y apoyados por las personas que les rodean.

Un aspecto muy importante que debe ser tomado en cuenta en el desarrollo emocional es la construcción de la subjetividad del niño, su propio yo. Sólo cuando el niño se reconoce profundamente como un ser independiente y autónomo, la socialización con el medio ambiente podrá tener lugar.

En la segunda etapa de Erikson (1985), Autonomía vs. Vergüenza y Duda, entre el primer y el tercer año, el niño comienza a afirmar su independencia y lo muestra caminando lejos de su madre, escogiendo él solo sus juguetes y haciendo elecciones sobre lo que quiere usar para vestir, lo que desea comer, etc. Si se anima y se apoya la independencia creciente del niño en esta etapa, se vuelve más confiado y seguro respecto a su propia capacidad para sobrevivir en el mundo. Si lo critican, controlan excesivamente o no se le da la oportunidad de afirmarse, comienza a sentirse inadecuado en su capacidad de sobrevivir y puede entonces volverse excesivamente dependiente de los demás, carecer de autoestima y tener una sensación de vergüenza o dudas acerca de sus propias capacidades.

Ahora se puede identificar cómo el comportamiento humano está determinado por muchos factores. El más importante de ellos se relaciona con los rasgos de personalidad y la asertividad puede ser considerada como un rasgo de personalidad. Andrew Salter (1949) definió la asertividad como un rasgo de personalidad y pensó que algunas personas la poseían y otras no, exactamente igual que ocurre con otros rasgos de personalidad como la introversión o la extroversión. Sin embargo, otros autores como Wolpe (1958) y Lazarus (1966) la definieron como “la expresión de los derechos y sentimientos personales”, y hallaron que casi todo el mundo podía ser asertivo en algunas situaciones y absolutamente ineficaz en otras.

Independientemente de las posturas de cada autor, lo que sí es claro es que la conducta asertiva tiene una estrecha relación con la autoestima; es decir, la autoestima baja está relacionada con el comportamiento pasivo debido a que no se hacen valer los propios derechos y la autoestima inflada está relacionada con el comportamiento agresivo, que tiene que ver con anteponer los derechos propios a los de los demás.

TOC TOC

- La importancia de identificar ¿Soy asertivo?
- Conocer cuántas veces actúo asertivamente.
- Reconocer qué pensamientos se deben trabajar para alcanzar un comportamiento asertivo.
- Reconocer los sentimientos que no permiten actuar asertivamente.



Algo más...

La asertividad se refiere a un comportamiento congruente con el pensar, sentir y actuar.

La asertividad implica una forma de vida que permite manifestar nuestras emociones sin limitarlas, pero mostrándolas de una forma adecuada, en la situación adecuada y con la persona adecuada.

No ser asertivo significa ser pasivo o agresivo.

4.3 La asertividad en mi persona

La asertividad consiste en la congruencia entre lo que se piensa, lo que se siente, lo que quiere y lo que se hace, en primera instancia hacia sí mismo y finalmente hacia la sociedad, donde se clarifica y en la que repercute. Todas las personas son responsables de desarrollar las habilidades necesarias para una sana convivencia. La opción asertiva es la que les permitirá madurar y establecer adecuadas relaciones con los demás, además de construir relaciones sociales exitosas.

Pero ¿a qué se debe que las personas no sean tan asertivas como se quisiera? Tal vez, algunas de esas causas podrían estar detrás de las siguientes interrogantes:

- ¿No se tiene control emocional para manejar los temores y ansiedades?
- ¿Se ha orillado a comportarse de cierta manera para tener contentos a otros?
- ¿Se está más preocupado por demostrar ciertas cualidades para ser aceptado?
- ¿La educación recibida no ha sido adecuada para conducir hacia la asertividad?
- ¿No se comunica adecuadamente y tampoco sabe escuchar?
- ¿Se desconocen cuáles son los derechos como personas?

La personalidad, la historia de vida y el medio en el que el ser humano existe son factores que ayudan u obstaculizan el desarrollo de la asertividad y la autoestima. Dado que no se heredan genéticamente, el núcleo familiar ejerce una influencia innegable. En todo caso, el individuo tiene la posibilidad de modificar sus comportamientos a través de un trabajo personal basado en el desarrollo humano y buscando siempre que su relación consigo mismo y con los demás se desarrolle sanamente.

A continuación se presentan cinco pasos que permiten avanzar hacia un comportamiento asertivo.

Los cinco pasos para lograr la asertividad

1. **Descripción de la situación** Explicar clara y sencillamente la situación y quiénes intervienen en ella.
2. **Identificar los pensamientos y los sentimientos** Esta identificación permite discriminar entre lo que se quiere hacer y lo que se piensa que se tiene que hacer, y ayuda a enfocarse constructivamente en sí mismos y tener claros los propios sentimientos.
3. **Valorar la postura y necesidad de los demás (empatía)** Una vez que se han identificado los aspectos propios, es importante también considerar aquello que corresponde a los demás y “ponerse en sus zapatos”.
4. **Tomar la decisión** Una vez analizados los puntos anteriores se podrá elegir lo más adecuado para los involucrados.
5. **Informe de las consecuencias** Expresar las decisiones tomadas y lo que pasará de no cumplirse el acuerdo.

Una vez que se han seguido estos pasos y se identifica la respuesta asertiva, también es importante considerar la situación y la reacción de los demás.

Tomando en cuenta lo anterior se presentan algunas expresiones asertivas que se pueden utilizar para expresar algo positivo a otra persona. Por ejemplo: “Me gusta como lo has hecho”. “Te considero muy valiosa para mí”. “Agradezco que me hayas considerado para tomar tu decisión”.

- **Respuesta asertiva espontánea** En el momento en que se da la interrupción, la descalificación o la desvalorización, la respuesta puede ser, por ejemplo, “Déjame acabar y después hablas tú”. “Sé lo que tengo que hacer; gracias, no necesito que me lo digas”. “No me gusta que me critiques de esa manera”. Estas respuestas son dadas con voz firme y clara, pero no agresiva.
- **Respuesta asertiva escalonada** Cuando la persona no se da por aludida a pesar de los mensajes asertivos, se hace necesario aumentar escalonadamente, con paciencia y firmeza, la respuesta inicial.
 - a) Para terminar el trabajo te pido que...
 - b) Como te lo comenté, necesito...
 - c) Si no me entregas lo que ya te he pedido, entonces...
- **Respuesta asertiva empática** Se comprende el punto de vista del otro y hacerlo comprender el nuestro. Por ejemplo: “Comprendo que tienes mucho trabajo, pero necesito que cumplas tu compromiso conmigo”.
- **Respuesta asertiva frente a la agresividad o la sumisión** Se trata de hacerle ver al otro las consecuencias de su comportamiento agresivo y

sugerirle otro más adecuado. Por ejemplo, una persona agresiva que trata de imponer su punto de vista: "Veo que estás enfadado y no me escuchas, ¿por qué no esperas un momento y escuchas lo que te quiero decir?". Otro ejemplo, con una persona de naturaleza pasiva: "Como no te expresas, me confundes un poco, ¿podrías comentarme tu punto de vista?".

La asertividad involucra la comunicación verbal y no verbal (gestual y corporal) y esto quizá hace más difícil la tarea de asumir un comportamiento asertivo. Definitivamente, el grado de dificultad dependerá de la manera en la que hemos sido educados.

Para estudiar el origen del comportamiento no asertivo, revisemos las cinco razones que Castanyer (1998) presenta:

- a) La persona no ha aprendido a ser asertiva, o bien lo ha aprendido de forma inadecuada.
"Cuando he dicho la verdad, se me ha regañado".
"Cuando he dicho lo que pienso, nadie me lo ha reconocido".
"Me ha ido mejor cuando me he quedado callado".
"Se me ha respetado más cuando he sido enérgico".
- b) La persona conoce la conducta apropiada pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial.
"De pequeña me regañaban muy fuerte, y actualmente, cuando me llaman la atención, siento que no puedo decir las palabras precisas".
"Cuando me dan trabajos especiales, me siento tan nervioso que, a pesar de que sé hacer el trabajo, comienzo a cometer muchos errores".
- c) La persona no conoce o rechaza sus derechos.
"Algo que me han enseñado en la escuela es que debo respetar la autoridad".
"Es que si me equivoco, todos se van a burlar de mí".
"Si hago demasiadas preguntas, van a pensar que no sé".
"Si interrumpo a esta persona va a pensar que no tengo educación".
- d) La persona posee unos patrones irracionales de pensamientos que le impiden actuar de forma asertiva.
"Es necesario ser requerido y apreciado por todo el mundo".
"Debe ser horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que salieran".
"Uno tiene que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiere considerarse necesario y útil".

e) La tradición nos asigna un rol que debemos cumplir.

“Mi papá esperaba a un varón cuando yo nací”.

“Las chicas lindas no necesitan estudiar, a los hombres eso no les gusta”.

“¿Qué?, ¿ya no estás feliz en tu hogar?”.

“No le puedo confiar trabajo a las mujeres, porque cuando se embarazan dejan todo”.

Algo más...

Estos últimos mensajes verbales y no verbales recibidos en la infancia han llevado a hombres y mujeres a asumir decisiones irracionales que limitan su potencial de realización.

En culturas como la mexicana, la forma en que se ha educado a los hijos exige cumplir con roles estrictos. Por ejemplo: a una mujer se le enseña que ser femenina, significa ser débil, gentil, dulce, complaciente y educada, pero no firme ni segura de sí misma, llevándola a adoptar un rol pasivo que la hace ser fácilmente “víctima” de otras personas. Por otro lado, al hombre se le exige fortaleza que se ha confundido con insensibilidad y nula empatía, acompañada de la inexpressión de sus emociones; esto los lleva a ser agresivos.

Cambiar estos patrones de conducta implica necesariamente tomar conciencia de estos mensajes ocultos en nuestra mente, para analizarlos con detenimiento.

Derechos asertivos Castanyer (1996:48)



Castanyer propone los siguientes derechos asertivos que a continuación se presentan:

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir NO sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.

7. El derecho a cambiar.
8. El derecho a cometer errores.
9. El derecho a pedir información y ser informado.
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a ser independientes.
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc. mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. El derecho a tener éxito.
15. El derecho a gozar y disfrutar.
16. El derecho a mi descanso y aislamiento, siendo asertivo.
17. El derecho a superarme, aún superando a los demás.

IDENTIFICA...**"MIS DERECHOS ASERTIVOS"**

Instrucciones: Lee con atención los siguientes supuestos y contesta las preguntas que aparecen a continuación.

Entras a una tienda buscando un regalo pero nada te gusta; la vendedora te sigue a todas partes. ¿Qué haces? Elige alguna de las respuestas:

- a) Compras lo que sea por sentimiento de "obligación" a hacerlo.
- b) Dices que no te interesa nada y te vas.
- c) Acabas por enfadarte y le contestas mal a la vendedora para que deje de seguirte.

Con base en tu respuesta:

I. ¿Qué comportamiento reflejaste?

II. Si la vendedora se enfada porque piensa que la has hecho “perder el tiempo” y no te has llevado nada, ¿a qué derecho asertivo recurrirías para mantener tu decisión?

Un amigo quiere que bebas alcohol con él y tú no quieres.

I. ¿Qué harías?

II. A qué derecho asertivo recurrirías para mantener tu decisión.

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

4.4

La asertividad en las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales cumplen una función primaria de la socialización, que se ve influida por la cultura. Para el comportamiento asertivo es fundamental haber recibido la aceptación social que se adquiere a través del contacto interpersonal y que a su vez permitirá experimentar las satisfacciones del logro personal. Pero una pieza básica en la construcción de la asertividad será siempre el enlace emocional, que se establece en las relaciones con las personas, a través de la búsqueda del afecto, el reconocimiento y el aplauso. La estabilidad emocional de las personas facilita el tránsito hacia esta condición del comportamiento asertivo.

Es importante cuidar las relaciones humanas, ya que esto favorece la salud psicológica: sentirse bien con la familia, la pareja, los amigos, los jefes o los compañeros de trabajo ayuda a mantener relaciones maduras.

Una relación asertiva tiene y debe tener ciertas características que la diferencian de dos tipos de conductas que poco nos ayudan y que, por lo contrario, muchos problemas acarrearán. Se construye a través de conductas donde podemos ser directos, honestos y respetuosos mientras estamos en interacción con los demás. De hecho, se vuelve fundamental si queremos construir relaciones basadas en la confianza y respeto donde se favorecen la reducción de conflictos, frustración, estrés, etcétera.



De acuerdo con lo anterior existen tres formas de interacción, donde se muestra el siguiente comportamiento:

- Perder – ganar \longrightarrow Comportamiento pasivo
- Ganar – perder \longrightarrow Comportamiento agresivo
- GANAR – GANAR \longrightarrow Comportamiento asertivo

El primer término se refiere a la percepción de la propia persona del estado de la negociación para ella misma y el segundo término para la percepción de la propia persona del estado de la negociación de otra persona (adversario o contraparte).

Estos estados significarían:

(Él) Gana: La otra persona obtiene acuerdos por encima de sus objetivos mínimos.

(Él) Pierde: La otra persona obtiene acuerdos por debajo de sus objetivos mínimos.

(Yo) Gano: Obtengo acuerdos por encima de mis objetivos mínimos.

(Yo) Pierdo: Obtengo acuerdos por debajo de mis objetivos mínimos.

El enfoque GANAR – GANAR es el más honesto, ya que su intención sería que ambas partes se beneficien en dicha negociación. La asertividad lleva a este punto en el que ambas partes obtienen acuerdos que los dejan satisfechos y la negociación es en términos de una comunicación respetuosa.

¿Qué ganamos siendo asertivos en nuestras relaciones personales?

La persona asertiva logra ganar relaciones personales duraderas influyendo, escuchando y negociando sin caer en actitudes que denotan una conducta agresiva (una de las dos conductas que se contraponen a una conducta asertiva) donde se pone de manifiesto la actitud de superioridad y falta de respeto para con los demás, por lo que corremos el riesgo de que otras personas terminen sintiendo que han perdido. La persona asertiva, además, no deja de lado sus propios deseos, necesidades y derechos, por lo que descarta conductas que rayan en lo pasivo (otra conducta que se contrapone a una conducta asertiva). Es decir, evita ser indirecto, mostrarse débil, dejar que el otro sea el que gane a costa de su derrota manteniendo siempre la bandera víctima-perdedor. Una persona que mantiene un tipo de conducta no asertiva tarde o temprano acaba por sentirse fracasado, lo que indirectamente empieza a generar lo inevitable: frustración, ira, resentimiento, impotencia, etc. todo lo cual contribuye finalmente a deteriorar la relación.

La conducta asertiva nos permite conservar un equilibrio sano en nuestras relaciones interpersonales.

4.5 Causas de la falta de asertividad

La asertividad evoluciona; su raíz es la interacción y la experiencia a través de la formación social de cada individuo, lo que debilita o refuerza tanto su confianza como su autoestima a lo largo de su existencia.

Desde la infancia definimos los rasgos que más adelante nos distinguirán de otros individuos: carácter, personalidad, ideales, creencias, miedos, defectos. Toda esta mezcla de características están entrelazadas formando lo que conoce como un ser humano. Cada pensamiento de cualquier persona tiene un fundamento y se basa en todas estas características. La idea de ser capaz de algo también está fundamentado en ella; por lo tanto, autoestima, confianza y asertividad dependen de lo mismo.

TOC TOC

La falta de asertividad por tanto es parte de la decadencia o debilidad de las características básicas del carácter, pero también la falta de un ideal o meta, generan pérdida de autoestima y asertividad.

PORTAFOLIO 7

"ME COMPORTO ASERTIVAMENTE"

Lee la situación descrita en la primera columna. Escribe el sentimiento que se genera en ti de manera espontánea y enseguida el pensamiento. Después de identificarlo, escribe en el espacio cómo responderías de manera asertiva.

Situación	Sentimiento	Pensamiento	Comportamiento asertivo
Una persona te golpea accidentalmente en el transporte público.			
Tu mejor amiga te dice que vio a tu novio tomado de la mano de otra chica de la escuela.			
Estás a punto de realizar una presentación importante para tu grupo. Al volver a tu asiento, un compañero te dice que la punta de tu camisa o blusa se asoma por el cierre de tu pantalón.			

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Mecanismos que obstruyen la asertividad

La conducta no-asertiva es un mecanismo que resta seguridad a la persona, así como el control de las situaciones y la efectividad para la solución de conflictos; los pensamientos que acompañan una reacción no-asertiva son:

Bloqueo

Conducta: “Quedarse paralizado”.

Sobreadaptación

Conducta: El sujeto responde según cree que es el deseo del otro.

Pensamiento: Atención centrada en lo que la otra persona puede estar esperando: “Tengo que sonreírle”. “Si le digo mi opinión se va a enfadar”. “¿Querrá que le dé la razón?”.

Ansiedad

Conducta: Tartamudeo, sudor, retorcimiento de manos, movimientos estereotipados, etcétera.

Pensamiento: “Me ha descubierto”. “¿Ahora, qué digo?”. “Tengo que justificarme”.

Agresividad

Conducta: Elevación de la voz, portazos, insultos.

Pensamiento: “Ya no aguanto más”. “Esto es insoportable”. “Tengo que decir algo como sea”. “Creerá que soy idiota”.

Cuando hablamos de no-asertividad, podríamos hablar de individuos que no reconocen su propia fuerza o que han aprendido a partir del supuesto de que son inferiores. Juzgan imposible la expresión de algunas emociones como la cólera y la ternura, y a veces ni siquiera se permiten sentir las. En términos psicológicos, podríamos decir que tienen una personalidad inhibida: creen tener mil razones para no actuar, se creen insuficientes y viven según las reglas y los caprichos de otros; no saben a fondo quiénes son, qué sienten, ni qué quieren.

Indudablemente tales personas sufren graves y tristes consecuencias de inseguridad: falta de desarrollo personal, falta de éxito, relaciones insatisfactorias, angustia mental y síntomas psicossomáticos que van de la fatiga y la migraña hasta las úlceras o trastornos en la función sexual.

IDENTIFICA...**"MI FALTA DE ASERTIVIDAD"**

Considerando lo anterior, identifica por lo menos dos obstáculos que alguna vez hayan impedido tu asertividad y describe la situación:

1. _____

2. _____

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Con base en lo anterior se plantean tres fases que contribuyen al desarrollo de la asertividad:



I. Reestructuración cognitiva

- a) Identificar la importancia de las creencias que se tienen desde la infancia, que pueden ser irracionales, que surgen automáticamente en cualquier momento y en cualquier situación. Es importante identificar también que no todas las creencias son "irracionales". Según la psicología cognitiva, son las creencias profundamente arraigadas las que llevan a "contemplar" de determinada manera la realidad y sirven como "generadores" de sentimientos.
- b) Hacer conciencia del tipo de pensamientos que se tiene, lo que lleva a identificar con qué cristal se está observando la realidad (optimismo, pesimismo, triunfo, derrota), en qué situaciones y con quién.
- c) Analizar los pensamientos y generar un pensamiento alternativo basado en una óptica optimista y de triunfo.

II. Entrenamiento en habilidades sociales

Esta fase comprende el comportamiento que tienen las personas y necesita como base la reestructuración cognitiva.

Presenta algunas alternativas para la relación con los demás como las siguientes:

- a) Respuestas positivas para los demás, frases adecuadas y en el momento oportuno; expresar aspectos positivos hacia los demás se ha vuelto cada vez más raro, por lo que expresar halagos adecuados y oportunos hacia los demás es una forma de comenzar el entrenamiento social.

- b) Reconocer a los otros para evitar que se sientan heridos con los comentarios que se expresan, sin permitir que sean transgredidos los propios derechos.
- c) Firmeza, mantenimiento y elevación del tono de voz que le dé énfasis a la respuesta asertiva.
- d) Describir sin juicio el comportamiento de los demás hacia sí mismo y su efecto; expresar los sentimientos propios y lo que se requiere de los demás ayuda a clarificar los sentimientos de ambos y lo que se espera de los involucrados.

III. Reducción de la ansiedad

Esta fase es indispensable para lograr “comportamientos asertivos”, ya que algunas situaciones pueden provocar repuestas con gran contenido de ansiedad, lo que lleva al sujeto a “no poder alcanzar” una conducta adecuada.

Esto no quiere decir que **no sea asertivo** por la ansiedad, sino que la respuesta ante “alguien” o “alguna situación” es la que genera “tensión”.

Por ello es importante identificar “esas situaciones” y “esas personas” antes de emitir alguna respuesta y hacer uso del primer paso (reestructuración cognitiva) para generar una nueva “vista de la situación”.

PORTAFOLIO 8

“YO ASERTIVO”

1. Escribe con tus propias palabras tu definición de asertividad.

2. Qué aspectos consideras necesitas trabajar para lograr un comportamiento asertivo.

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Entonces.....

La asertividad es una habilidad que no es heredada genéticamente, sino que se desarrolla a través de un trabajo personal; es la manifestación de una autoestima saludable. Para lograr un comportamiento asertivo se requiere poseer una autoestima sana, que el tipo de relación que se establece con los demás esté basada en la expresión de pensamientos, sentimientos y opiniones, considerando los derechos de sí mismo y de los demás.

La congruencia entre lo que se piensa, se dice, se hace y se quiere es lo que le permite al ser humano identificar si se es asertivo. La identificación no es fácil; sin embargo, existen elementos que ayudan a desarrollar un comportamiento asertivo y esto permite al sujeto establecer relaciones interpersonales sanas.

***“Puedes mantenerte erguido sin estar pisoteando a alguien.
Puedes ser victorioso sin que haya víctimas”.***

—Harriet Woods

Unidad 5

¿Cómo se viven las emociones?

*"Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil.
Pero estar furioso con la persona correcta,
en la intensidad correcta, en el momento correcto,
por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil".*

—Aristóteles



PROPÓSITOS A LOGRAR

- Identificar la diferencia entre el comportamiento racional y emocional.
- Conocer qué es la inteligencia emocional.
- Reconocer y analizar las emociones.
- Identificar el pensamiento y acción de sus emociones.

RECONOCER, MANEJAR Y EQUILIBRAR LAS EMOCIONES



Había una vez...



Sofía tiene 23 años. Se describe como una chica muy independiente: vive sola, trabaja para mantenerse y está por terminar sus estudios. Lleva cuatro años de noviazgo con Manuel, un muchacho de 26 años que al parecer la quiere mucho y se relaciona bien con ella, sus amigos y su familia. Manuel es muy trabajador: tiene un buen puesto en una empresa de alimentos y se describe como un chico sociable, simpático y divertido.

Sofía y su novio se comprometieron para casarse hace seis meses. Al poco tiempo, a ella le ofrecieron un trabajo en otra ciudad, con el cual soñaba desde hace mucho, pero que no aceptó porque pensaba que Manuel no tendría la posibilidad de mudarse de la Ciudad de México. A ella le preocupa que ya estuvieran comprometidos; además ¿qué iban a pensar sus papás de que dejara todo aquí para irse a trabajar a Monterrey?

La fecha de la boda se acerca. Faltan tres meses y en todo ese tiempo Sofía ha tenido muchas dudas respecto a si Manuel es la persona con la que quiere vivir, ya que es un "gran chico", un "excelente prospecto"; sus amigas y sus papás dicen que se "sacó la lotería". Además mantienen una relación que se observa tranquila, estable y basada en la confianza; Sofía no está del todo segura, enamorada y satisfecha con la relación.

Sofía se encuentra indecisa porque no le ha comunicado a Manuel sus deseos y sus dudas; esto ha ocasionado que se sienta nerviosa, angustiada e irritable, y a pesar de que no quiere perder a Manuel, hace todo para que él se enoje y termine por romper su compromiso. Ella no se atreve a posponerlo o romperlo por lo que la gente y Manuel puedan pensar y decir de ellos.

La boda está cada día más cerca y ella no toma una decisión. No sabe qué hacer y se siente presionada. Mientras tanto, el tiempo sigue pasando y dañando su relación.

Manuel está confundido con la actitud de Sofía. La observa enojada, desinteresada y piensa que quizá esté interesada en alguien más; a pesar de esto, él no se atreve a preguntarle abiertamente sobre lo que sucede en su relación, y en ocasiones él responde a la indiferencia de Sofía con desgano y apatía.



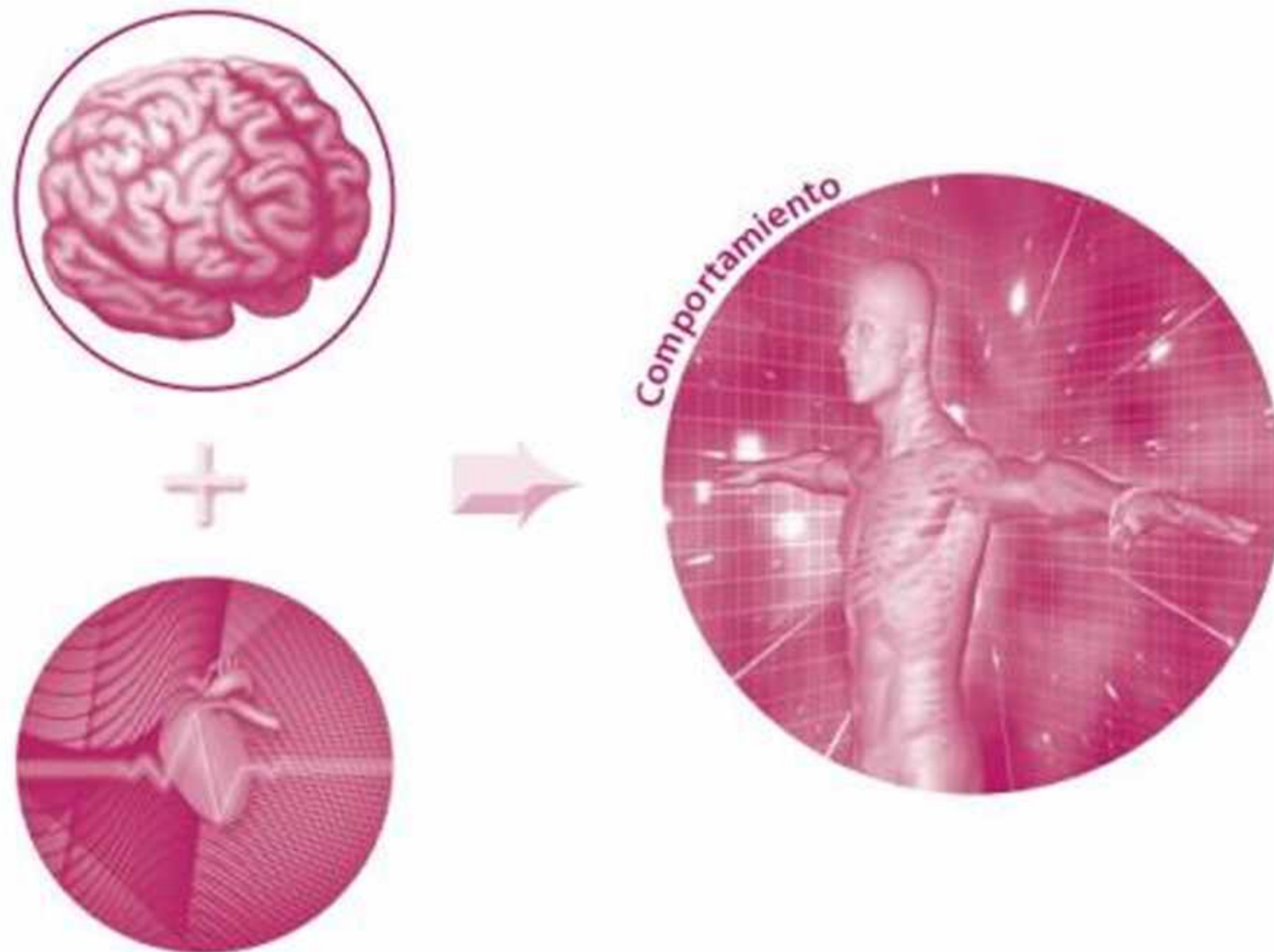
Reflexiona

Las decisiones están basadas en los pensamientos y los sentimientos; el problema empieza cuando pensamos cuando debemos sentir, y sentimos cuando debemos pensar.

- ¿Cuál es el problema que observas en esta historia?
- ¿Cómo describirías el comportamiento de Sofía y de Manuel con relación a sus emociones?
- Si estuvieras en el lugar de Sofía, ¿qué harías?
- Si estuvieras en el lugar de Manuel, ¿qué harías?

5.1 ¿Racional o emocional?

El comportamiento humano se determina por la razón que algunos teóricos llaman inteligencia o coeficiente intelectual (CI) y emoción.



La palabra *inteligencia* es de origen latino y proviene de *inteligere*, término compuesto de *intus* “entre” y *legere* “escoger” por lo que etimológicamente, inteligente es “quien sabe escoger”. La inteligencia permite elegir las mejores opciones para resolver un problema. También puede significar la capacidad intelectual.

Esta inteligencia está determinada genéticamente y se puede potencializar mediante un ambiente sociocultural favorable, que provea estímulos cognitivos favorecedores del desarrollo de aptitudes intelectuales.

La inteligencia es: “La capacidad para entender el mundo, pensar en forma racional y emplear los recursos en forma efectiva cuando se enfrentan desafíos” (Wechsler, 1975 citado en Feldman 2002).

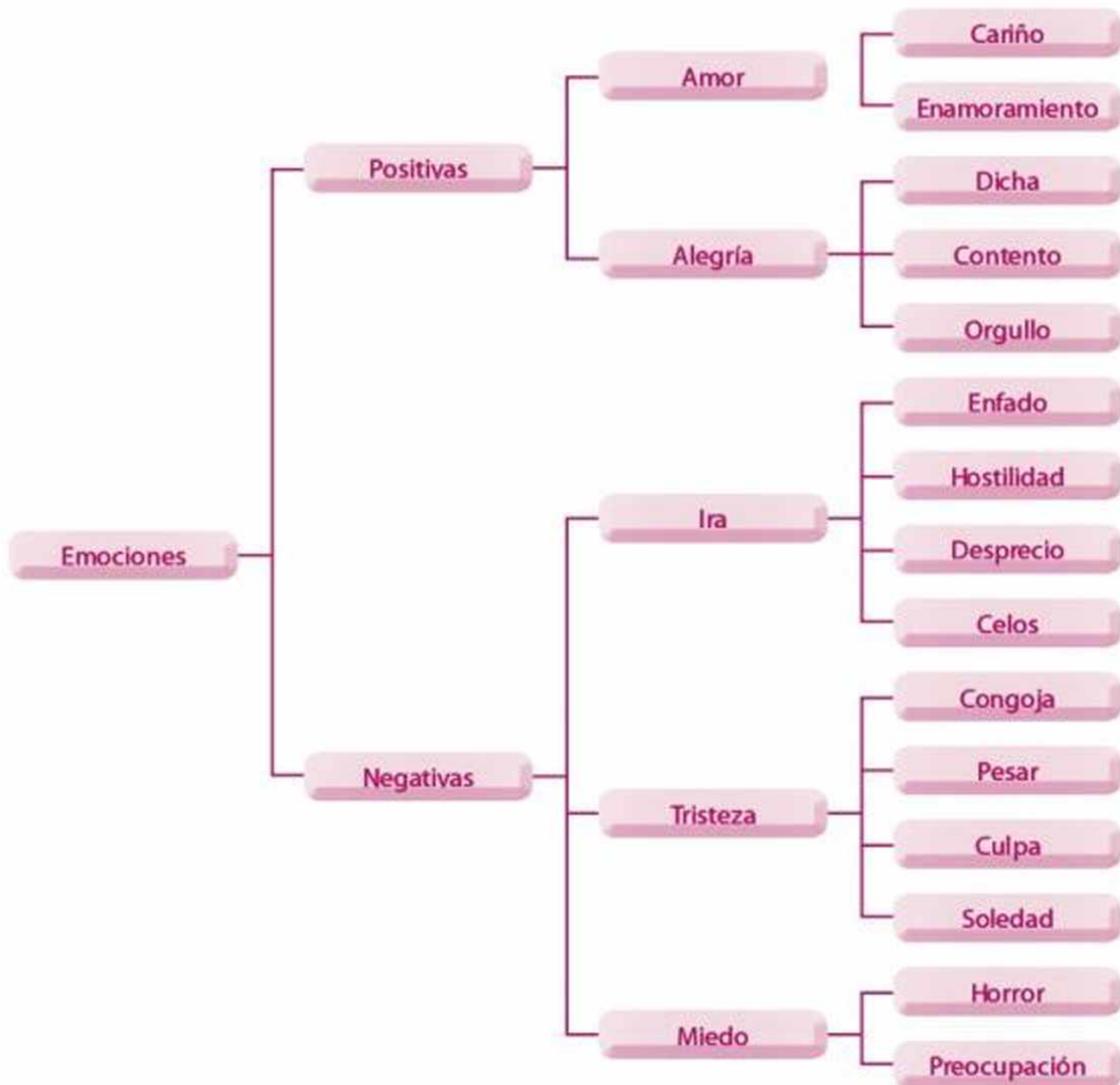
Hasta hace poco se definía a la inteligencia sólo de esta manera, entendiéndola como la capacidad o habilidad para adquirir conocimientos, comprender conceptos, aprender de la experiencia, resolver problemas lógicos y abstractos y entender ideas complejas.

Por otro lado, el término *emoción* viene del latín *emotio*, que significa “movimiento o impulso”, “aquello que te mueve hacia...”. En psicología se define como el sentimiento o la percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la

imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardíaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad y el llanto.

Feldman (2002) define a las emociones como “los sentimientos que suelen tener elementos fisiológicos y cognitivos que influyen en el comportamiento”.

Para una mejor comprensión de las emociones se presenta su clasificación en el siguiente esquema:



Nota: Adaptado de Fisher, Shaver y Carnochan, 1990, citado en Feldman, 2002.

Esquema 5.1 Clasificación de las emociones.

Las emociones cumplen diversas funciones, nos preparan para la acción, la conformación de nuestro comportamiento y la regulación de la interacción social.

Dependiendo de las características personales y la historia de vida de cada individuo, se elige comportarse de manera más racional o más emocional. El funcionamiento óptimo se lograría adquiriendo la habilidad de la inteligencia emocional.

Es importante identificar que, cuando surgen bloqueos emocionales, no se genera un equilibrio entre lo racional y lo emocional, lo que provoca la actuación visceral únicamente. La capacidad de reaccionar de forma inteligentemente emocional se ve disminuida cuando:

- Se responsabiliza a los demás por las propias incapacidades.
- No se ama uno a sí mismo y no puede perdonar los errores propios.
- Existe un sentimiento de aislamiento y de no atracción por las cosas positivas.
- No se ha resuelto un conflicto del pasado.
- No se ha desarrollado la tolerancia a la frustración.
- Se juzga a los demás y, por lo tanto, a uno mismo.
- No existe posibilidad de fijar un rumbo para el futuro.
- No existe claridad para tomar decisiones y actuar en el presente.
- Se espera demasiado de uno mismo o de los demás.
- Se guarda sentimientos negativos hacia los demás y hacia sí mismo.
- No se aprecia lo que se tiene y se preocupa sólo por lo que hace falta.
- Se pierde la objetividad con gran facilidad.

Algo más...

Generalmente, como individuos, se actúa de manera racional (donde predomina la actuación basada sólo en los pensamientos) o de manera emocional (arranques viscerales). Lo que la inteligencia emocional busca es identificar los pensamientos y los sentimientos para que —conscientemente— se tome una decisión congruente y conveniente a la situación.



5.2

**Inteligencia emocional:
¿qué es y para qué sirve?**

Según un antiguo relato japonés, un belicoso samurai desafió en una ocasión a un maestro zen a que explicara el concepto de cielo e infierno. El monje respondió con desdén: “No eres más que un patán. ¡No puedo perder el tiempo con individuos como tú!”.

Herido en lo más profundo de su ser, el samurai se dejó llevar por la ira, desenvainó su espada y gritó: “¡Podría matarte por tu impertinencia!”.

“Eso”, repuso el monje con calma, “es el infierno”.

Desconcertado al percibir la verdad en lo que el maestro señalaba con respecto a la furia que lo dominaba, el samurai se serenó, envainó la espada y se inclinó, agradeciendo al monje la lección.

“Y eso”, añadió el monje, “es el cielo”.

El súbito despertar del samurai a su propia agitación ilustra la diferencia crucial que existe entre quedar atrapado en un sentimiento y tomar conciencia de que uno es arrastrado por él (Goleman, 2000). La frase de Sócrates “Conócete a ti mismo” confirma esta piedra angular de la inteligencia emocional: la conciencia de los propios sentimientos en el momento que se experimentan.

La expresión “Inteligencia emocional” fue acuñada por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Salovey y Mayer lo describían como “una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción”.

La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones y estados mentales; puede definirse, según el propio Goleman, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Esta definición es acuñada por Daniel Goleman, uno de los primeros teóricos en abordar el tema: Es la forma de interactuar con uno mismo y con los demás en la que son considerados los sentimientos, habilidades, impulsos, consciencia, motivación, empatía y agilidad mental.

Uno de los beneficios de actuar con inteligencia emocional es que eso ayuda a establecer relaciones sanas consigo mismo y con los demás, y permite desarrollar empatía, lo que lleva a colocarse en el sentimiento del otro y actuar en consecuencia.

Llegar a la inteligencia emocional implica haber trabajado en la construcción de una autoestima sana y un comportamiento asertivo, como lo hemos abordado en este libro.

Algo más...

La inteligencia emocional es, metafóricamente, como la olla exprés.

La olla representa al individuo: en ella se contienen emociones, el fuego es el entorno que amenaza y altera el comportamiento del contenido y la válvula representa la inteligencia emocional, pues es un regulador que ayuda a expulsar de manera saludable las emociones, evitando causar daños a los demás y a uno mismo.

En caso de no tener control emocional se producen estallidos emocionales equiparables a los de una olla exprés con una válvula defectuosa: el líquido sale descontrolado, extremadamente caliente y con enorme presión.

Cuando el control se ejerce reprimiendo las emociones, se produce un conflicto interno que busca salir, en ocasiones, hasta con enfermedades psicosomáticas.



PORTAFOLIO 9

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES...”

Describe qué es y para qué sirve la inteligencia emocional.

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

IDENTIFICA...**"MIS EMOCIONES"**

Contesta objetivamente el siguiente cuestionario.

1. ¿Cuáles emociones he experimentado últimamente y con qué frecuencia?
Escribe por lo menos tres.

2. Elige una emoción y contesta: ¿Qué la originó?

3. ¿De qué manera se manifestó la emoción?

4. ¿Qué pensaba cuando experimentaba esa emoción?

5. ¿Cuál fue mi actitud al experimentar esa emoción?

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

5.3 Esferas principales de la inteligencia emocional

Conocer las propias emociones La conciencia de uno mismo (reconocer el sentimiento mientras ocurre). Saber en cada momento cuál es la emoción que estamos sintiendo sin confundirla o disfrazarla.

Manejar las emociones No permitir que nos controlen y saber canalizarlas correctamente.

Automotivación y autorregulación Las personas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa, cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros.

Empatía La capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales.

Manejar las relaciones Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás: determinan la capacidad de liderazgo y popularidad.

(Salovey, 1990; citado en Goleman, 2000)

TOC TOC

Habilidades de la inteligencia emocional

Si se conocen las emociones propias existe la posibilidad de aprender a manejarlas; si se tiene la disponibilidad del manejo se obtendrán resultados positivos que fomenten la propia motivación. De esta manera se puede lograr ser empático con las emociones de los demás, lo que resultará en la obtención de relaciones interpersonales sanas.

5.4 La relación conmigo mismo y con el mundo



Existen diversos autores que hablan de la inteligencia personal y la inteligencia interpersonal; para esta obra se consideró revisar a Gardner, quien incluye dentro de las inteligencias múltiples, la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. Por otro lado, Daniel Goleman hace referencia a la inteligencia personal y a la inteligencia interpersonal.

Inteligencia personal: conciencia, control y motivación

La inteligencia *intrapersonal* es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, a la capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas emociones y, finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretación y orientación de la propia conducta. El sentido de uno mismo es una de las más notables invenciones humanas: simboliza toda la información posible respecto a lo que es una persona. Se trata de una invención que todos los individuos construyen para sí mismos.

Según Goleman (2000) tiene tres principales componentes:

Conciencia en uno mismo Es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás.

Autorregulación o control de sí mismo Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.

Automotivación Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

TOC TOC

Identificar las emociones es importante debido a que constituyen una especie de termómetro con respecto a cómo nos encontramos, qué está funcionando y qué nos disgusta. Reconocerlas tiene como finalidad poder realizar cambios en la propia vida.

Llevar a cabo la lectura de las emociones implica experimentarlas y etiquetarlas para poder manejarlas.

Goleman menciona que para adquirir la aptitud personal se requiere desarrollar lo siguiente:

Cuadro 5.1 Inteligencia personal.

Competencia	Habilidad	Características
El autoconocimiento	Conciencia emocional	Reconocimiento de las propias emociones y sus efectos.
	Autoevaluación precisa	Conocimiento de los propios recursos interiores y sus límites.
	Confianza en uno mismo	Certeza sobre el propio valor y las facultades.
La autorregulación	Autodominio	Mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales.
	Confiabilidad	Mantener normas de honestidad e integridad.
	Escrupulosidad	Aceptar la responsabilidad del desempeño personal.
	Adaptabilidad	Flexibilidad para reaccionar ante los cambios.
	Innovación	Estar abierto y bien dispuesto para las ideas y los enfoques novedosos y la nueva información.

Competencia	Habilidad	Características
La automotivación	Afán de triunfo	Esforzarse por mejorar o cumplir una norma de excelencia.
	Compromiso	Aliarse con los objetivos de un grupo u organización.
	Iniciativa	Disposición para aprovechar las oportunidades.
	Optimismo	Tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos y reveses.

IDENTIFICA...**“SENTIMIENTO, PENSAMIENTO Y ACCIÓN”**

Completa las siguientes frases.

1. Al sentir **alegría** yo...

Pienso que: _____

Y hago: _____

2. Al sentir **enojo** yo...

Pienso que: _____

Y hago: _____

3. Al sentir **tristeza** yo...

Pienso que: _____

Y hago: _____

4. Al sentir **frustración** yo...

Pienso que: _____

Y hago: _____

5. Al sentir **miedo** yo ...

Pienso que: _____

Y hago: _____

6. Al sentir **amor** yo ...

Pienso que: _____

Y hago: _____

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

 **PORTAFOLIO 10**
“PONIENDO EN PRÁCTICA LA INTELIGENCIA PERSONAL”

Con base en el ejercicio anterior describe qué harías para desarrollar las siguientes habilidades:

Autoconocimiento

Conciencia emocional
Autoevaluación precisa
Confianza en uno mismo

La autorregulación

Autodominio
Confiabilidad
Adaptabilidad
Escrupulosidad
Innovación

La automotivación

Afán de triunfo
Compromiso
Iniciativa
Optimismo

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Algo más...

La inteligencia intrapersonal

Es una habilidad que se desarrolla a partir de la conciencia de lo que se es como individuo; en ésta se incluye la construcción de la autoestima que permite el reforzamiento de la confianza en sí mismo y genera la posibilidad de evaluar y regular lo que sentimos, pensamos y actuamos. Más adelante, esto permitirá establecer relaciones cordiales y de respeto con los demás.



La vida emocional con los demás

Una de las necesidades primarias del ser humano es la interacción con otros: la gente busca interacciones emocionalmente positivas y compañeros para interactuar. Los seres humanos quieren que dichas interacciones ocurran dentro de un contexto de una relación estable a largo plazo, rica en calidez, atención y cuidado mutuo (Reeve, 2003).

Desde el nacimiento, el ser humano establece relaciones con los padres, la familia, los compañeros de escuela, etc. El ser humano tiene la posibilidad de elegir con quién establece amistad, una relación de pareja, proyectos académicos y profesionales, etcétera.

Por esto, la relación con los demás es de suma importancia ya que puede determinar el éxito o fracaso en actividades personales, académicas y profesionales; el tipo de relación que se establece con los demás influye en los resultados.

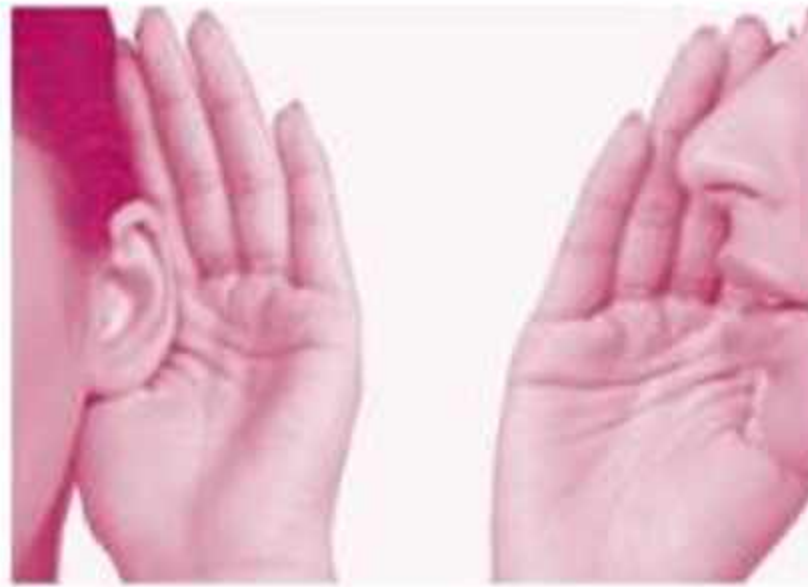
TOC TOC

Identificar para qué y cómo nos vamos a relacionar con los demás nos permitirá establecer relaciones sanas, entendiendo por sana que esté basada en el respeto de los derechos propios y de los otros, independientemente de que exista un vínculo emocional.

Para Goleman, esta inteligencia es una aptitud social que se obtiene desarrollando las siguientes competencias que determinan la manera en que nos relacionamos con los demás:

Empatía Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones.

Habilidades sociales Es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadirlos e influenciarlos. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para dirigir grupos y cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.



Cuadro 5.2 Inteligencia interpersonal.

Competencia	Habilidad	Características
La empatía	Comprender a los demás	Percibir los sentimientos y perspectivas ajenas e interesarse activamente en sus preocupaciones.
	Ayudar a los demás a desarrollarse	Percibir las necesidades de desarrollo de los demás y fomentar sus aptitudes.
	Orientación hacia el servicio	Prever, reconocer y satisfacer las necesidades del cliente.
	Aprovechar la diversidad	Cultivar las oportunidades a través de diferentes tipos de personas.
	Conciencia política	Interpretar las corrientes emocionales de un grupo y sus relaciones de poder.

Competencia	Habilidad	Características
Las habilidades sociales	Influencia	Implementar tácticas de persuasión efectiva.
	Comunicación	Ser capaz de escuchar abiertamente y transmitir mensajes claros y convincentes.
	Manejo de conflictos	Negociar y resolver desacuerdos.
	Liderazgo	Inspirar y guiar a individuos o grupos.
	Catalizador de cambios	Iniciar o manejar los cambios.
	Establecer vínculos	Alimentar las relaciones instrumentales.
	Colaboración y cooperación	Trabajar con otros para alcanzar objetivos compartidos.
	Habilidades de equipo	Crear sinergia para trabajar en pro de las metas colectivas.

IDENTIFICA...**"MI RELACIÓN CON....."**

Describe cómo es tu relación con las siguientes personas:
(Incluye comunicación, empatía, solución de problemas, etcétera).

1. Con mis **padres...**

2. Con mis **amigos...**

3. Con mi *pareja*...

4. Con mis *compañeros*...

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

 PORTAFOLIO 11**“TRABAJANDO LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL”**

Describe con base en el ejercicio anterior qué harías para desarrollar las siguientes habilidades:

La empatía

Comprender a los demás

Ayudar a los demás a desarrollarse

 **PORTAFOLIO 11**

Orientación hacia el servicio

Aprovechar la diversidad

Conciencia política

Las habilidades sociales

Influencia

Comunicación

Manejo de conflictos

Liderazgo

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Algo más...

La inteligencia interpersonal

Es una habilidad que se desarrolla a lo largo de la vida. De alguna forma todos adquieren maneras para relacionarse con los demás, identificando cuáles han sido desarrolladas con base en las aptitudes sociales, siempre se podrán modificar y mejorar para lograr ser inteligentemente emocional en las relaciones con los demás.

No se debe olvidar que para lograr esta inteligencia primero es necesario desarrollar la inteligencia intrapersonal, ya que es la base de la conciencia de las emociones y la relación consigo mismo y los demás.

Entonces.....

La inteligencia emocional es una de las habilidades más complejas ya que implica la construcción de una autoestima saludable y el desarrollo de un comportamiento asertivo que permitirá el reconocimiento y manejo de las propias emociones; esto a su vez permitirá establecer relaciones sanas consigo mismo y con los demás.

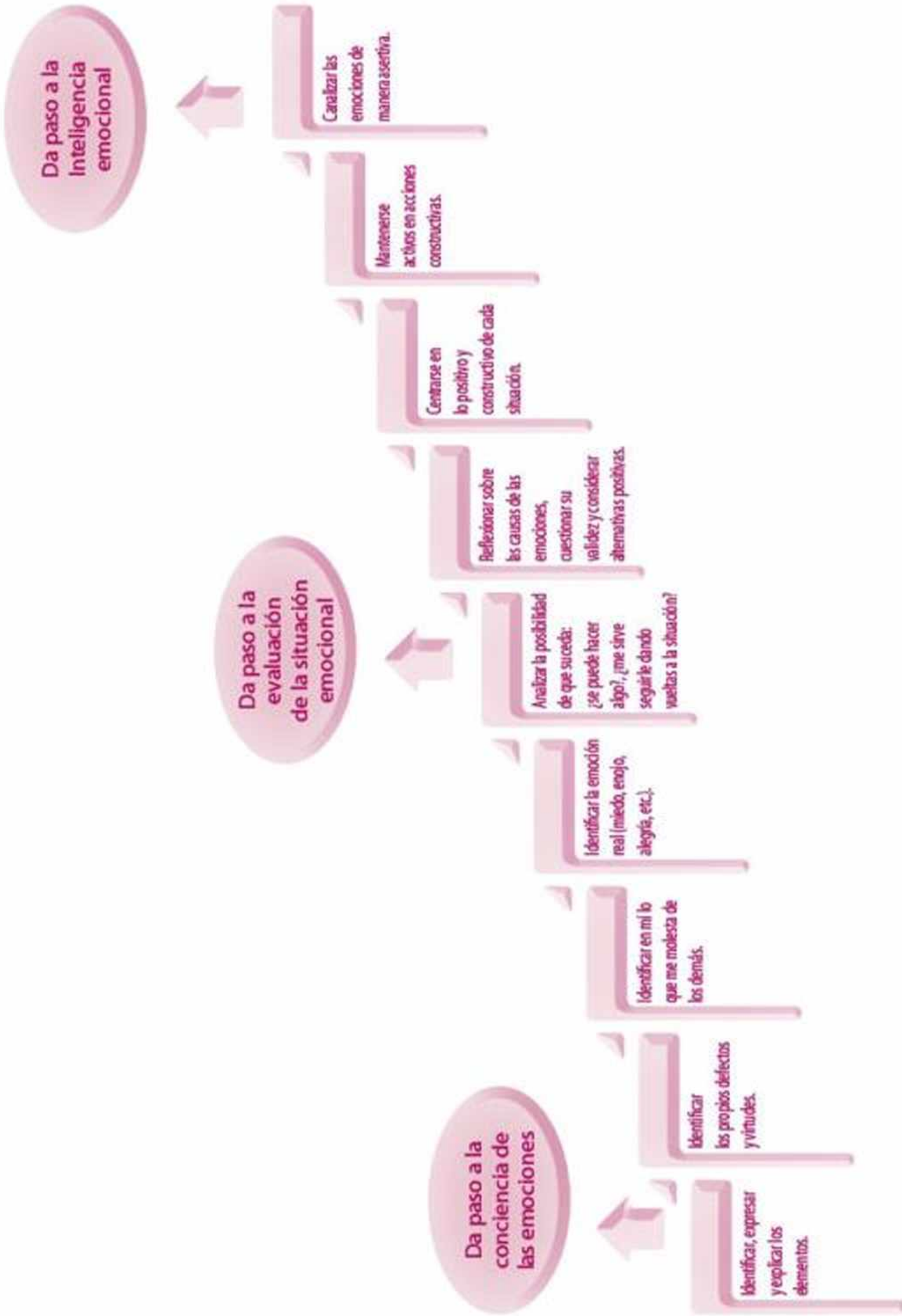
Las emociones son las que marcan la pauta del comportamiento; por lo tanto, el equilibrio entre lo emocional y lo racional da como resultado la inteligencia emocional.

El manejo de las emociones no significa reprimirlas; la represión lleva a enfermar no sólo la mente, sino en ocasiones también al cuerpo. Por otro lado, la expresión irracional de las emociones puede generar daño en la relación con los demás.

La inteligencia emocional, entonces, nos faculta para manejar y expresar las emociones de una manera efectiva.

“La cólera es una ráfaga de viento que apaga la lámpara de la inteligencia”.

—Robert Green Ingersoll



Cuadro 5.3. Hacia la inteligencia emocional.

Unidad 6

Estilos de vida saludable

*"Aprendí que no se puede dar marcha atrás,
que la esencia de la vida es ir hacia adelante.
La vida, en realidad, es una calle de sentido único".*

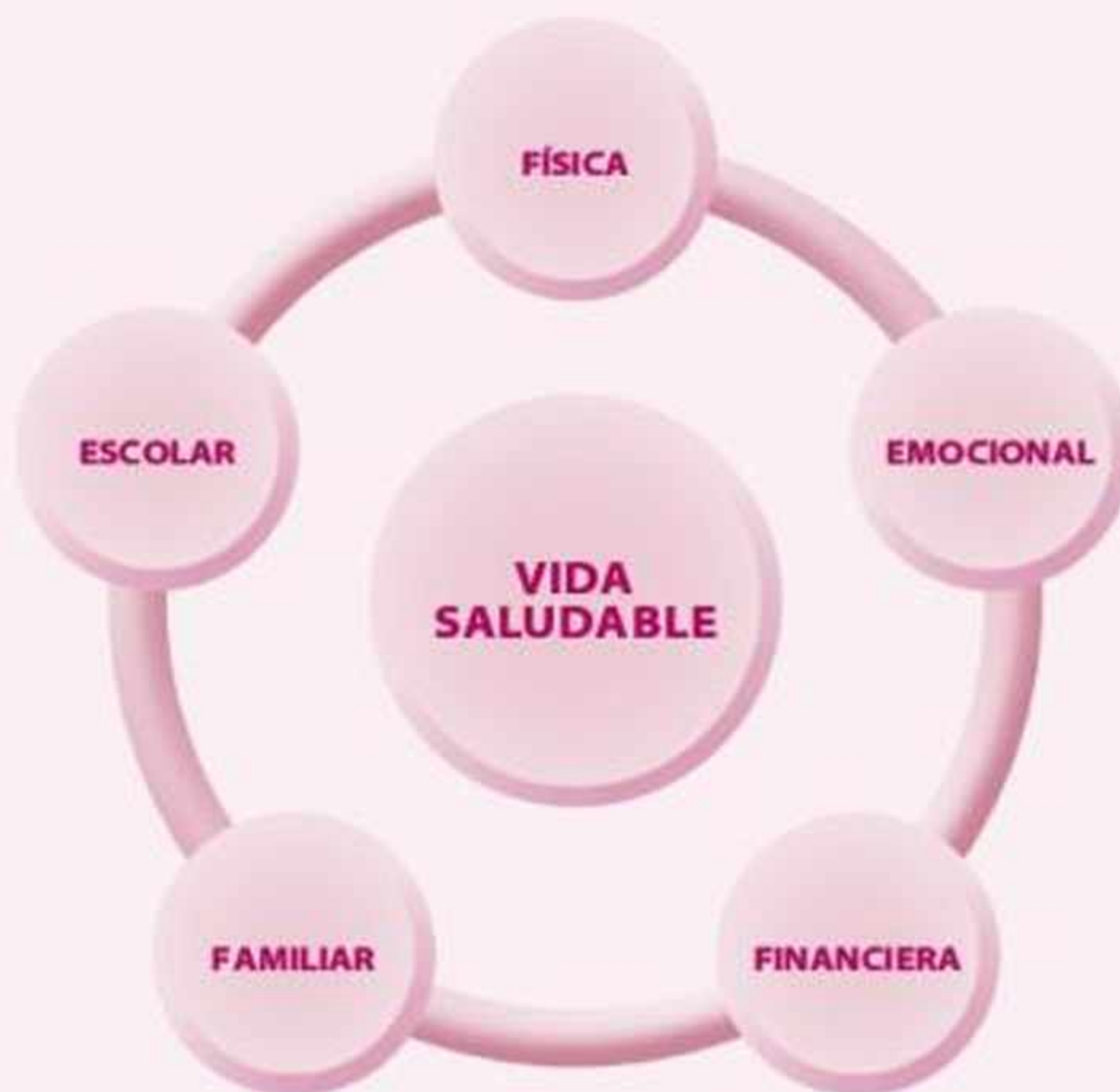
—Agatha Christie



PROPÓSITOS A LOGRAR

- Conocer los estilos de vida saludable.
- Identificar y reflexionar sobre los beneficios de vivir de forma saludable.

IDENTIFICANDO LOS HÁBITOS SALUDABLES



Había una vez...

Responde sobre la línea lo primero que venga a tu mente.

Un(a) _____ que consideraba que la vida es _____
_____ porque él (ella) ha vivido muy _____.

Y en ocasiones esto le ha traído _____ y su familia
le comenta _____, sin embargo sus amigos piensan _____.

Los problemas más importantes que lo (la) aquejan son: _____
_____ y piensa que para poder resolverlos necesita
_____ además sus temores son _____
_____ y los enfrenta _____.

Generalmente él (ella) _____ ejercicio porque considera que eso es
muy _____ y llevar una dieta balanceada es _____
_____ porque _____.

Los estudios para él (ella) son _____ y en ocasiones se siente _____
_____ preferiría _____
con su(s) _____.

Con respecto a las relaciones sexuales piensa que _____
_____.

Siente _____; sin embargo le gustaría que _____
_____ porque cree _____.

En este sentido lo que más le preocupa es _____.

Le _____ asistir a fiestas, supone que ahí puede _____
_____ pero le preocupa _____ y generalmente
termina por _____.

En su familia son _____ y eso generalmente lo (la) hace sentir
_____ quisiera que _____
_____ porque _____.

Aunque él (ella) _____ novio(a) se siente _____
_____.

Porque piensa que _____, y esto a final hace que él (ella) considere que la vida es _____

Has ayudado a crear la historia de _____.

Define en dos líneas cómo es su vida.



Reflexiona

Al terminar de completar la historia anterior vuelve a leerla.

Como te habrás dado cuenta en esta historia reflejaste parte de tu vida.

Responde lo siguiente:

- ¿Cómo miras la vida?
- ¿Cómo son tus hábitos de vida?
- ¿Cómo abordan tus problemas en los siguientes aspectos?:
 - Salud
 - Pareja
 - Finanzas
 - Sexualidad
 - Familiar
 - Social
 - Escolar
- ¿Consideras que el autocuidado es importante en tu vida?
- ¿Cuáles son tus estrategias para vivir bien?

6.1 Vida saludable



El ser humano, desde pequeño, va imitando y adquiriendo hábitos y conductas que más adelante integrarán lo que será su estilo de vida. Es importante promover —durante toda la vida—, la adopción de hábitos que lo lleven a construir estilos de vida saludables.

La vida saludable es más que un simple concepto; se debería considerar un estilo de vida permanente, que se construya y fortalezca todos los días a través de hechos concretos y actitudes. Son las acciones que buscan un cambio en la forma de mirar y vivir la vida, las que llevarán directamente a mejorar la calidad de vida. Adquirir estilos de vida saludable es autocuidarse.

Primero es necesario realizar un diagnóstico; es decir, identificar cómo se ha venido viviendo la vida hasta ahora, precisar en este terreno cómo estoy, cómo quiero estar y qué debo hacer para llegar a un objetivo particular.

El éxito en los resultados dependerá de la evaluación objetiva de estas áreas; en el reconocimiento de las propias capacidades y en la potencialización como seres integrales.

Para realizar este análisis y alcanzar los hábitos de vida saludable, se hace necesario desarrollar habilidades que faciliten la adquisición de estos hábitos.

Buscar el aspecto positivo de las cosas, no limitar las aspiraciones —pero tampoco exagerarlas—, mantener pensamientos optimistas y de triunfo forman la **actitud positiva**.

No darse por vencido, no sentirse derrotado y seguir adelante es **perseverancia**.

Solucionar problemas con nuevas perspectivas y de forma original es la **creatividad**.

“Su más valioso activo para alcanzar cualquier meta en la vida, está en saber cómo organizar su tiempo”.

—Paul J. Meyer (*Optimización del Tiempo*).

La capacidad para afrontar la adversidad y lograr la adaptación ante situaciones adversas es la **resiliencia**.

A la capacidad consciente para realizar algo con intención, a pesar de las adversidades y de las dificultades de la vida diaria, se le llama **voluntad**.

Existe una cantidad importante de bibliografía que habla sobre los hábitos saludables. Una obra valiosa acerca de este tema es el libro de Sean Covey, *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, que aconseja:

- Ser proactivo: **hacerte responsable de tu propia vida**.
- Comenzar con la meta en mente: **definir tu misión y tus metas en la vida**.

- Definir qué es más importante: **marcarse las prioridades y hacer primero lo más importante.**
- Pensar en “ganar-ganar”: **tener una actitud de “todos pueden ganar”.**
- Buscar primero comprender y luego ser comprendido: **escuchar sinceramente a los demás.**
- Sinergizar: **trabajar en conjunto para lograr más.**
- Afilar la sierra: **renovarte con regularidad.**

Es recomendable leer la obra mencionada para enriquecer la perspectiva acerca de este tema.

IDENTIFICA...

“CONDUCTAS”

Subraya la respuesta que coincida más contigo.

1. En la amistad, lo más importante es:
 - a) Honestidad.
 - b) Compañía.
 - c) Lealtad.
2. De estas sustancias, ¿cuál consideras más perjudicial?:
 - a) Marihuana.
 - b) Tabaco.
 - c) Alcohol.
3. La hora recomendable para que los jóvenes lleguen a casa es:
 - a) 1 a. m.
 - b) 2 a. m.
 - c) Que ellos lo decidan.
4. ¿Cómo no te gustaría verte?:
 - a) Muy pobre.
 - b) Muy enfermo.
 - c) Muy solo.

5. Tu pareja ideal debe tener:
 - a) Mucha personalidad.
 - b) Mucha sensualidad.
 - c) Mucha inteligencia.
6. ¿Que mejorarías de ti?:
 - a) Tu apariencia.
 - b) Tu forma de ser y hacer las cosas.
 - c) Tu relación con los demás.
7. Para divertirte prefieres...
 - a) Estar solo.
 - b) Estar con mucha gente.
 - c) Estar sólo con algunos amigos.
8. ¿Qué harías si tu madre ya fuera grande y tú tuvieras tu propia casa con tu familia?:
 - a) La dejabas en su casa sola.
 - b) La llevas a una casa de retiro para gente de la tercera edad.
 - c) La traerías a vivir contigo.
9. ¿Qué te gustaría que hiciera tu novio(a) si no puedes ir con él (ella) a un evento?:
 - a) Que no te dijera nada.
 - b) Que se fuera sin ti.
 - c) Decirte honestamente que le molesta que no lo (la) acompañes.
10. Si repentinamente tuvieras mucho dinero, ¿qué harías?:
 - a) Seguirías como hasta ahora.
 - b) Donarías una parte a la gente pobre.
 - c) Te dedicarías a gastar y a divertirte.
11. ¿Para qué quieres dinero?:
 - a) Para viajar.
 - b) Para sentir poder.
 - c) Para comprar cosas.

12. En una situación de peligro, ¿qué harías?:
- a) Buscar ayuda.
 - b) Quedar paralizado por el miedo.
 - c) Mantener la calma y tomar la mejor decisión.
13. ¿Cuál crees que es el problema grave de la sociedad?:
- a) La inseguridad.
 - b) La pobreza.
 - c) La violencia.
14. ¿Qué te gustaría más?:
- a) Una corta y excitante vida con una muerte dolorosa.
 - b) Una larga y estable vida con una muerte tranquila.
 - c) Una corta y emocionante vida con una muerte tranquila.
15. ¿Qué te disgusta más?:
- a) Un traficante de drogas.
 - b) Un ladrón.
 - c) Un estafador.

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.



Reflexiona

Haber contestado estas preguntas te permitirá elaborar un diagnóstico sobre cómo has estado viviendo tu vida. Recuerda que identificar los aspectos que puedes mejorar o reforzar te ayudarán a tomar decisiones y acciones para que se torne diferente.

Éstas son conductas y hábitos que pueden, y en ocasiones deben, ser modificadas con el único propósito de mejorar tu vida; en la medida que has ido avanzando con este libro has podido identificar el valor del amor hacia ti mismo y cómo has establecido tus relaciones con los demás; ahora es momento de que te demuestres cuánto te amas a través de cómo has elegido vivir tu vida.

Recuerda que vives en libertad y ésta te da la oportunidad de elegir. Sólo recuerda que todas tus elecciones van acompañadas con la responsabilidad de tomarlas.

Más adelante esta información te será de gran utilidad en la elaboración del portafolio "Los hábitos en mi vida".

6.2 Ser saludable

Las áreas donde el hombre se desarrolla forman un todo y es necesario dedicarle un cuidado especial a cada una para lograr el desarrollo integral como ser humano.

Estas áreas son:

- Física
- Emocional
- Financiera
- Escolar
- Familiar

Área física

Esta área comprende todos los aspectos biológicos como alimentación, sueño, ejercicio y relaciones sexuales. Como se observó en la pirámide de Maslow, esta área se ubica en las necesidades fisiológicas del ser humano.

Alimentación Lo básico es que de una forma fácil se asegure el consumo de suficientes vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras; reducir las grasas —sobre todo las saturadas— y moderar el consumo total de calorías (Secretaría de Salud, México).

Grupo I. De las verduras y frutas

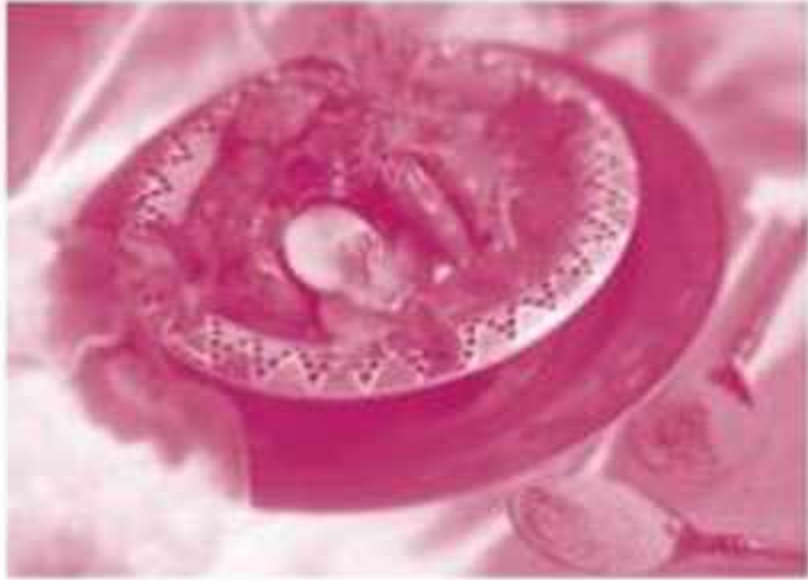
Aumentar el consumo diario de frutas y verduras, por lo menos a dos raciones en cada comida; dando preferencia a vegetales de hojas verdes y a las frutas y verduras de color amarillo o anaranjado. Con sólo cumplir este principio obtendremos básicamente fibras, antioxidantes, compuestos fitoquímicos, vitaminas y minerales.

Grupo II. Granos y sus productos

Complementar la dieta con cereales, leguminosas y sus derivados. De preferencia consumir los de tipo integral, combinándolos, para así lograr un mayor valor nutritivo. Se pueden combinar los productos de trigo, de maíz o el arroz, con las habas y la soya.

Grupo III. Alimentos animales

Consumir sólo una ración, de preferencia pequeña, de algún producto de origen animal en cada comida. Se deben incluir porque contiene proteínas de buena calidad y varios micronutrientes.



Grupo IV. Grasas y azúcares

Consumir en escasa cantidad grasas y azúcares (lo menos posible de productos refinados y sus derivados como los productos “chatarra”, pues además de tener altas concentraciones de calorías y pocos elementos nutritivos, contienen grasas y aditivos).

Éstos son los cuatro principios de la alimentación idónea.

Sueño No dormir lo suficiente impacta en todos los aspectos de la vida, desde la capacidad de prestar atención hasta el estado de ánimo. Los expertos han establecido una relación entre no dormir lo suficiente y el rendimiento académico. El no dormir lo suficiente también repercute negativamente sobre el rendimiento deportivo. Además, esto puede poner en peligro la vida de las personas que conducen (más de la mitad de las personas que provocan accidentes por quedarse dormidos al volante tienen menos de 26 años).

No dormir lo suficiente también se ha podido relacionar con problemas emocionales, como sentimientos de tristeza y depresión.

Dormir adecuadamente ayuda a mantenerse sano, al dejar descansar suficiente a los sistemas corporales se puede “recargar baterías” después de las actividades diarias.



Existen indicadores que pueden mostrar si no se está durmiendo lo suficiente:



- Dificultad para levantarse por las mañanas.
- Dificultad para concentrarse.
- Quedarse dormido en clase.
- Estar triste e irritable.

Hay que considerar el “sueño” como un aspecto fundamental que ayuda a estar sano.

Ejercicio La necesidad de incluir en el día a día la actividad física es sumamente importante. Por supuesto, ésta se debe establecer con base en las posibilidades de cada persona, la edad biológica y la accesibilidad.

Realizar ejercicio físico como hábito de vida es saludable desde cualquier punto de vista. Si actualmente no está realizando ningún tipo de ejercicio, no hay que alarmarse, no es necesario acudir a un gimnasio o agotarse corriendo por horas. Es un error pensar que se tiene que realizar un alto nivel de ejercicio para que sea efectivo. La Secretaría de Salud recomienda realizar 30 minutos de ejercicio al día.

El ejercicio debe estar presente en el día a día de todas las personas ya que reduce los factores de riesgo asociados con el sobrepeso, ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el colesterol y el riesgo de sufrir afecciones cardiovasculares. Además, está demostrado que el ejercicio moderado contribuye a controlar el apetito, por lo que puede ser atribuible esa sensación de hambre más a la mente que a las necesidades del cuerpo. Por otro lado, tiene efectos psicológicos positivos: el ejercicio hace que la gente se sienta muy bien y ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. Finalmente, se correlaciona con el mantenimiento de un peso adecuado a largo plazo: el ejercicio físico programado y constante es el factor que mejor predispone a una pérdida de peso de forma prolongada y, lo que es más importante, permite mantener un peso adecuado durante años.





Relaciones sexuales Forman parte de las necesidades básicas del ser humano y por lo tanto éstas pueden llegar a constituir un riesgo si no se realizan responsablemente. Esto quiere decir que se debe considerar el momento físico y emocional para comenzar con la vida sexual; también es necesario informarse con personal médico sobre los métodos anticonceptivos para evitar un embarazo no deseado; además, utilizar el condón no sólo como método anticonceptivo, sino como protector de enfermedades de transmisión sexual. Cabe señalar que esta actividad requiere acompañarse de respeto, compromiso, autocuidado y amor.

Área emocional

Esta área comprende aspectos como **autoestima, asertividad, inteligencia emocional**; es decir, la relación que se establece consigo mismo y con los demás. Elevar la autoestima es sumamente importante; es un proceso en el que se debe trabajar durante toda la vida. A continuación se presentan algunas sugerencias que pueden ayudar con este trabajo en el día a día.

Reconocer las habilidades propias (confiar en sí mismo)

- Haz una lista de lo que más te gusta de ti; inicia cada atributo con las palabras "Yo soy".

Identificar si existe autocrítica

- Haz una lista de los atributos que te desagradan y titúlala "autocrítica".
- Piensa que trabajar con tu autocrítica permitirá mejorar la relación contigo mismo. Con base en lo revisado en la Unidad 3 de Autoestima, identificar los aspectos que puedes modificar y respetando y aceptando los que no, lograrás fortalecerte.
- Las autocríticas pueden ser positivas siempre y cuando las utilices para fijarte metas.
- Debes ser muy cauteloso al interpretar la manera como los demás reaccionan contigo.
- No des por válidas automáticamente las críticas de otros.
- Reflexiona sobre aquellas opiniones acerca de ti, de las personas importantes en tu vida, analiza cómo te han hecho sentir y en qué estás de acuerdo y en qué no.
- Toma conciencia de que eres importante, y por eso te preocupas por ti mismo, y eso no significa que seas egoísta.

- Acepta que la opinión de los demás sobre ti no va a cambiar, pero eso no significa que tú necesites constantemente su aprobación para sentirte satisfecho”.

Inteligencia interpersonal

- Identifica y escribe las características negativas de tus familiares y amigos e identifica las tuyas. Recuerda que no tienes que moldearte igual que ellos.

Escuchar

- Escucharse permite identificar los valores que verdaderamente gobiernan tu vida.
- Al escucharse permites la expresión de los sentimientos y necesidades de manera directa, esto facilita la toma de decisiones.
- A su vez se experimenta la aceptación de “ideas y actos”.

Ser asertivo

La asertividad necesita como base:

- Respeto a sí mismo.
- Respeto por los demás.
- Ser directo.
- Ser honesto.
- Ser oportuno.
- Conocer las propias emociones.
- Saber escuchar.
- Congruencia entre el mensaje verbal y corporal.

Conocer las consecuencias de una conducta agresiva

- Las relaciones interpersonales se enfrentan a la desintegración o el rompimiento.
- Se ve obstruido el diálogo.
- Los sentimientos de culpa aparecen.
- Las personas agresivas son rechazadas.
- Los conflictos entorpecen la posible solución.

Conocer los derechos asertivos

- Ser mi propio juez, tomar la responsabilidad de mi vida.
- No justificar mis acciones y/o deseos.

- Preguntarme si puedo intervenir y responsabilizarme de buscar soluciones a los problemas de los demás.
- Puedo cambiar mi estilo de vida conforme voy creciendo.
- Soy responsable de mis actos.
- Puedo no saber sobre algunos temas.
- Puedo rechazar la “buena voluntad” de los demás, cuando me quieren manipular.
- Puedo tomar decisiones ilógicas para los demás.
- No tengo que adivinar los pensamientos, sentimientos y deseos de los demás.
- No soy perfecto, pero si perfectible.

Finalmente —y como resultado de desarrollar la autoestima y la asertividad— se espera una persona **emocionalmente inteligente**. A continuación se presentan algunos consejos sobre actitudes que debemos incluir en la vida diaria:

- **Mostrar actitud positiva** Valorar más los aciertos que los errores, las cualidades que los defectos; considerar más el esfuerzo que los resultados; buscar el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia; estar siempre consciente de las propias limitaciones.
- **Reconocer los propios sentimientos y emociones** Conocerse a ti mismo “implica reconocer los propios sentimientos y emociones”. Esto no siempre es fácil: puede haber sentimientos y emociones que nos cueste reconocer.
- **Capacidad para expresar sentimientos y emociones** Tanto las emociones positivas como las negativas necesitan canalizarse a través de algún medio de expresión. La persona emocionalmente inteligente sabe reconocer el canal más apropiado y el momento oportuno.
- **Ser empático** Es importante hacer nuestros los sentimientos y emociones de los demás. Es un indicador de haber superado el egocentrismo y haber llegado a una cierta madurez emocional.
- **Ser capaz de tomar decisiones adecuadas** Implica integrar lo racional con lo emocional. Las emociones a veces impiden la decisión; y de la indecisión surge el conflicto.
- **Saber dar y recibir** Hay que ser generosos a la hora de dar. Pero también a la hora de recibir, sobre todo cuando lo que se nos ofrece no es algo material, sino valores personales. Una sonrisa, un agradecimiento, una mirada, compañía, etcétera.
- **Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones** Implica tener un alto grado de *resiliencia*. Es decir, la capacidad de superarse aunque se hayan vivido experiencias altamente negativas.

Área financiera

Es muy importante entender la forma en que el ser humano se relaciona con el dinero, cómo lo maneja y cuáles son las creencias que pueden estar afectando esta relación. El dinero es necesario para cubrir las necesidades básicas (comida, ropa, hogar). Y generalmente —o la mayoría de las personas— hablan de forma despectiva hacia él. Para identificar cómo es la relación del dinero, consigo mismo y las creencias que se han tenido durante toda la vida en este aspecto se vuelve necesario responder algunas interrogantes:

- ¿Qué pienso del dinero?
- ¿Es bueno el dinero?
- ¿Para qué quiero dinero?

Revisar las respuestas ayuda a tomar conciencia sobre la creencia que se tiene del dinero; si se tiene el concepto generalizado de que es malo. A continuación se presentan algunas sugerencias que ayudan a tener finanzas saludables.

Controlar los gastos Vivimos en una sociedad consumista. Si se siguen las pautas que llevan a comprar indiscriminadamente, al final no salen las cuentas pero y de todos modos se tendrá que liquidar las facturas.

El trabajo exterior Es estar alerta sobre lo que se gana y lo que se gasta. ¿Cuánto se gasta en cosas que realmente no son necesarias?

Aprender a ahorrar Se puede empezar por una cantidad pequeña e ir aumentándola un poco cada mes. Se debe evitar la tentación de tocar este dinero.

Lo más valioso en este aspecto es la conciencia de la capacidad financiera que se tiene.



Área escolar

Esta área abarca aspectos correspondientes a los canales de aprendizaje, la administración del tiempo y hábitos de estudio.

Canales de aprendizaje Son tres las formas de recibir información del exterior:

- **Visual** Los alumnos visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera. En una conferencia, por ejemplo, preferirán leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral o, en su defecto, tomarán notas para poder tener algo que leer.
- **Auditivo** Cuando recordamos utilizando el sistema de representación auditivo lo hacemos de manera secuencial y ordenada. Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona.
- **Kinestésico** Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos, al cuerpo, estamos utilizando el sistema de representación kinestésico; se aprende mejor si se interactúa o se pone en práctica la información, por ejemplo, mediante prácticas en laboratorios o dinámicas.

Técnicas y hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son las costumbres que debemos tener en el estudio, y se dan tanto en casa como en clase. Los hábitos están relacionados con el lugar, el tiempo, la manera y la prioridad. Es importante conocerlos y cuidarlos, ya que sin unos correctos hábitos de estudio no podremos aprovechar todo el rendimiento de una correcta técnica de estudio.

Los hábitos de estudio deben observarse tanto en clase como en casa. Debes tomar en cuenta lo siguiente:

En clase

Materiales Debes llevar el material necesario para cada clase; considerando horario, agenda y actividades siempre que empieza una clase.

El trabajo en clase Consiste en comprender, preguntar, realizar actividades y resumir ideas.

Preguntas Las preguntas sirven para estudiar, añaden ideas a los resúmenes en clase y en casa.

Resumen Después de cada clase intentar nombrar/resumir las ideas principales que se han trabajado en clase.

En casa

Habitación o lugar de estudio Si es posible, que sea el lugar más tranquilo de la casa, lejos de la televisión, ruidos fuertes, música, etcétera.

Mesa y silla La mesa ha de ser amplia; la silla, cómoda. Debes tener la espalda recta y las piernas bien situadas, con la rodilla formando ángulo recto, y apoyadas en el suelo. Evita estudiar en el sofá, porque el exceso de relajación reduce la atención en el estudio. Y evita también la rigidez muscular, pues produce fatiga.

Preparar todo lo necesario Debes tener todo lo necesario a mano (diccionarios, libros, instrumentos de escritura, etc.) para no tener que levantarte durante el estudio. Se pueden utilizar los descansos entre sesiones de estudio.

Iluminación Hay que usar la luz solar siempre que se pueda; es muy importante tener una luz no muy tenue ni muy intensa, siempre debe estar cerca de la vertical para evitar fatiga visual. Es preferible que llegue desde la izquierda si se es diestro y desde la derecha si se es zurdo, para evitar sombras mientras se escribe, pero hay que tener en cuenta que si a un ojo le llega más luz que al otro, se tendrá una pupila más dilatada que la otra, lo que provocará una fatiga prematura y dolores de cabeza.

Temperatura y ventilación adecuadas Una habitación bien ventilada y a una temperatura entre 18 y 22 grados.

Programación En casa se debe repasar todo lo aprendido en clase ese mismo día. No hace falta dedicarle mucho tiempo: 10 a 20 minutos por asignatura. Anotar las dudas que surjan, tanto en los apuntes como en la agenda para que el día en que volvamos a tener la asignatura en la que nos ha surgido la duda podamos resolverla con la ayuda del maestro. Hacer los resúmenes que no hayas podido hacer en clase.

Área familiar

La familia es el vínculo primario que proporciona estructura, valores, respeto, integridad, normas, sentido de pertenencia, identidad, identificación con los roles y afectos.

Dependiendo del tipo de familia y de relación que se establezca será el desarrollo de estas características (estructura – desestructura); sin embargo, se tiene la posibilidad de ser resiliente a esa vida familiar: en cualquier momento se puede romper con esos patrones de conducta que son muy dañinos y desequilibran el funcionamiento de la persona.

La resiliencia da la posibilidad de evaluar la dinámica familiar y hacer un análisis objetivo sobre cómo se decide comportarse y vivir de forma diferente.

Para la dinámica familiar se recomienda lo siguiente:

- Establecer reglas claras pero flexibles.
- Generar una comunicación abierta que permita la expresión de los sentimientos de todos los miembros de la familia.
- La interacción debe ser de respeto, confianza, honestidad, amor y tolerancia.
- Desarrollar empatía.
- Resolver problemas asertivamente.
- Comprender los roles de cada uno de los miembros que permitan relaciones interpersonales efectivas.
- Cultivar el apoyo solidario.



PORTAFOLIO 12

“LOS HÁBITOS EN MI VIDA”

Con base en la información anterior, realiza un diagnóstico sobre qué hábitos consideras que son importantes reforzar y/o modificar con el fin de lograr una vida saludable, así como los beneficios de seguir una vida saludable.

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Había una vez...

Lograr incorporar en nuestra vida diaria hábitos saludables implica conciencia y deseos de elevar nuestra calidad de vida. Si bien es cierto que en ocasiones se puede *dar un chance* esto no quiere decir que se adopte esa conducta de manera permanente; es decir, algún día puedo sentir el deseo de no hacer ejercicio o comer en exceso y puedo elegir hacerlo, siempre y cuando esto sea ocasional.

Existen, sin embargo, otros rubros en los que *nunca* y por *nada* en el mundo me puedo *“dar un chance”*, como en el caso de las relaciones sexuales. Ejercer mi sexualidad *siempre* debe ser con *responsabilidad y respeto*, es decir, *“tomo conciencia para ejercer mi sexualidad con protección”*.

¿Para qué? Para no poner en riesgo mi vida, ya que *nada justifica* poner en *riesgo mi vida*.

*“Vive intensamente.
Disfruta cada momento de tu vida.
Elige entre las miles de opciones y
recuerda que sólo tú
tienes tu vida en tus manos”.*

Unidad 7

La planeación estratégica como una herramienta para la construcción del proyecto de vida

*"... al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa:
la última de las libertades humanas
—la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias—
para decidir su propio camino".*

—Viktor E. Frankl [1]



PROPÓSITOS A LOGRAR

- Conocer la planeación estratégica.
- Utilizar la planeación estratégica para elaborar su plan de vida.
- Elaborar su misión y visión de la vida.
- Aplicar el Método FODA en su persona.
- Establecer sus metas a corto, mediano y largo plazo.

APLICACIÓN DE LA PLANEACIÓN ESTRATÉGICA EN EL PROYECTO DE VIDA



Había una vez...



Voy andando por un sendero.

Dejo que mis pies me lleven.

Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras. En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad. Agudizo la mirada para distinguirla bien.

Siento que la ciudad me atrae.

Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo. Todas mis metas, mis objetivos y mis logros. Mis ambiciones y mis sueños están en esta ciudad. Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, o que intento, por lo que trabajo, por lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos.

Me imagino que todo eso está en esa ciudad. Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. A poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba. Me canso un poco, pero no importa.

Sigo. Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino. Al acercarme, veo que una enorme zanja me impide mi paso. Temo... dudo.

Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras decido saltar la zanja. Retrocedo, tomo impulso y salto... Consigo pasarla. Me repongo y sigo caminando.

Unos metros más adelante aparece otra zanja. Vuelvo a tomar carrera y también la salto. Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado. Me sorprende un abismo que detiene mi camino. Me detengo. Imposible saltarlo; veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas. Me doy cuenta de que están ahí para construir un puente. Nunca he sido hábil con mis manos... Pienso en renunciar. Miro la meta que deseo... y resisto.

Empiezo a construir el puente. Pasan horas, o días, o meses. El puente está hecho. Emocionado, lo cruzo. Y al llegar al otro lado... descubro el muro. Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños...

Me siento abatido... Busco la manera de esquivarlo. No hay caso. Debo escalarlo. La ciudad está tan cerca... No dejaré que el muro impida mi paso. Me propongo trepar. Descanso unos minutos y tomo aire... De pronto veo, a un costado del camino un niño que me mira como si me conociera. Me sonrío con complicidad. Me recuerda a mí mismo... cuando era niño.

Quizás por eso me animo a expresar en voz alta mi queja:

—¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?

El niño se encoge de hombros y contesta:

—¿Por qué me lo preguntas a mí? Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras... Los obstáculos los trajiste tú.

"Obstáculos", Jorge Bucay.



Reflexiona

"Los obstáculos, son desafíos necesarios para aprender, crecer y madurar, y nunca serán tan grandes, que no se puedan superar".

De acuerdo con la historia anterior responde:

- ¿Quién consideras que es el niño?
- ¿Cómo ha sido tu camino hasta ahora?
- ¿Consideras que cada persona crea sus obstáculos?
- ¿Cuáles han sido los obstáculos más significativos de tu vida?
- De ahora en adelante, ¿cómo quieres que sea tu camino?

7.1 Reconociendo el potencial

En el transcurso de este texto se ha hecho un recorrido por distintas áreas de la persona, llevando a un análisis profundo de diversos aspectos, partiendo de la autoestima como la base fundamental del desarrollo del ser humano, pasando por la asertividad como la habilidad de comportarse de forma congruente y retomando la inteligencia emocional como un estilo de vida. Todo lo anterior ha permitido reconocer el propio potencial, por lo que es momento de empezar a diseñar un plan estratégico personal que permita determinar los objetivos para el futuro, así como los medios para lograrlo.

En algún momento de la vida se tiene una visión acerca de lo que se desea obtener y el lugar que se pretende tener; sin embargo, en ocasiones nos encontramos con situaciones que se salen de control y que provocan que no se consiga lo planeado.

En esta unidad, se tomará la planeación estratégica como una herramienta que nos permita aplicarla al análisis de nuestra propia persona y que apoye la creación del proyecto de vida personal.

7.2 La planeación estratégica aplicada a mi persona

Dentro de la administración se encuentra la planeación. En esta obra retomaremos las definiciones siguientes:

La planeación abarca definir los objetivos o las metas de la organización, establecer una estrategia general, para alcanzar esas metas (Robbins, DeCenzo, 2009).

La planeación se divide según su clasificación estratégica y táctica. Para fines de este libro y para la elaboración del plan de vida, hablaremos de la planeación estratégica en su aplicación personal.

La planeación estratégica se define como el proceso que se utiliza para: 1) diagnosticar los entornos internos y externos de la organización; 2) decidir cuál será su visión y misión; 3) plantear sus metas globales; 4) crear y seleccionar las estrategias generales que se aplicarán; 5) asignar los recursos necesarios para alcanzar sus metas (Hellriegel, Jackson, Slocum, 2009).

El propósito principal de la planeación estratégica es descubrir las oportunidades y los peligros o amenazas futuras, a que enfrenta toda organización, para este trabajo se aplicará en los individuos.

Durante esta unidad se revisan aspectos del plan estratégico que se trabajarán de la siguiente manera:

La efectividad de las estrategias depende en gran forma de las acciones y tareas que se lleven a cabo para concretar las estrategias. Por lo tanto, es necesario el control para llevar a cabo un seguimiento en la ejecución de todas las actividades estratégicas.

A continuación se presenta un esquema donde se muestran los términos estratégicos, que ayudan a entender por qué es necesaria la planeación estratégica.

Al ordenarlos se presenta un esquema con el proceso que apoya la planeación. Se incluye la definición de cada paso del proceso de planeación y un ejemplo.

El siguiente cuadro integra las acciones de la administración estratégica, aplicados a la vida cotidiana de los jóvenes; como herramienta de apoyo en la elaboración de un plan de vida.



Esquema 7.1 Planeación estratégica aplicada a los jóvenes.

De acuerdo con lo anterior se utilizará el plan estratégico como una herramienta que permita gestionar el plan de vida personal, y que dé respuesta a los siguientes cuestionamientos: ¿Quién soy? ¿Por qué existo? ¿A dónde voy? ¿A dónde debería ir?, para entonces fijar los objetivos y diseñar las estrategias para conseguir las metas.

¿Quién soy y hacia dónde voy?

Para comenzar es importante describir cuál es la misión y visión personal, esto permite crear conciencia de ¿Quién soy y a dónde voy? A estas preguntas se les dio respuesta en el portafolio 5. La definición administrativa de la **misión** es “el objeto o razón de ser de una organización, responde a las preguntas: ¿Quién soy? ¿A qué me dedico? ¿Cómo lo hacemos? ¿Qué busco?” (Hellriegel, *et al*, 2009).



La **visión** se “expresa como el objeto y las aspiraciones fundamentales de la organización y por lo habitual, está dirigida al corazón y a la mente de sus miembros” (Hellriegel, *et al*, 2009).

Además implica una representación de lo que la organización deberá ser en el futuro; para poder establecerla es necesario responder: ¿Qué queremos ser en el futuro? ¿Cómo se puede lograr ese futuro?



Algo más...

Todos los seres humanos, en distintas etapas de la vida, nos enfrentamos con la necesidad de tomar decisiones; en ocasiones estas decisiones pueden generar estrés y convertirse en resistencia.

Para cambiar es necesario estar convencido del cambio, creerlo posible y mantener el comportamiento para generarlo.

“Es momento de tomar las decisiones que cambiarán tu vida”.



PORTAFOLIO 13

“MI MISIÓN Y VISIÓN”

De acuerdo con la información anterior, escribe cuál es tu misión y visión.

NOMBRE: _____

MISIÓN

VISIÓN

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

La utilidad de elaborar un decálogo

Un decálogo está conformado por diez normas básicas encaminadas a marcar el patrón de conducta de un grupo de personas o institución con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados.

Un decálogo provee, a la persona que va a elaborar su plan de vida, orden y estructura a su actuar, lo que le permitirá alcanzar su visión.

A continuación se presenta a manera de ejemplo el decálogo del estudiante politécnico.

Decálogo del estudiante politécnico

SOY POLITÉCNICO

porque aspiro a ser todo un hombre.

SOY POLITÉCNICO

porque exijo mis deberes antes que mis derechos.

SOY POLITÉCNICO

por convicción y no por circunstancia.

SOY POLITÉCNICO

para alcanzar las conquistas universales y ofrecerlas a mi pueblo.

SOY POLITÉCNICO

porque me duele la Patria en mis entrañas y aspiro a calmar sus dolencias.

SOY POLITÉCNICO

porque ardo en deseos de despertar al hermano dormido.

SOY POLITÉCNICO

para prender una antorcha en el altar de la Patria.

SOY POLITÉCNICO

porque me dignifico y siento el deber de dignificar a mi institución.

SOY POLITÉCNICO

porque mi respetada libertad de joven y estudiante me impone la razón de respetar este recinto.

SOY POLITÉCNICO

porque traduzco la tricromía de mi bandera como trabajo, deber y honor.

Como se puede observar en este ejemplo; el decálogo trata de las diez normas y conductas que deben seguir los estudiantes del Instituto Politécnico Nacional para ser profesionistas exitosos.

Esta información servirá para la elaboración del decálogo personal, en la unidad 8.

Metas

Las metas son los resultados que se alcanzarán y señalan hacia cuál dirección es necesario apuntar las decisiones y acciones (Hellriegel, *et al*, 2009).

Pueden diferenciarse en tres tipos, según el tiempo en que se plantean:

- **Corto plazo** Busca un refuerzo inmediato del ambiente y su tiempo de realización es menor o igual a 1 año.
- **Mediano plazo** Su función es ser intermediario entre los logros futuros e inmediatos, su periodo es de 1 a 3 años.
- **Largo plazo** Desarrolla la facultad de postergar el efecto del esfuerzo y se proyectan a un tiempo mayor a 3 años.

Es importante considerar que las metas deben ser congruentes con la misión y deben ir encaminadas a lograr la visión; además de ser específicas, realizables, congruentes, contener fecha de cumplimiento y de preferencia tenerlas por escrito.



IDENTIFICA...**"MIS METAS"**

De acuerdo con lo anterior, escribe tres metas de cada tipo.

Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo
1	1	1
2	2	2
3	3	3

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

Los objetivos

Son elementos prácticos que ayudan a identificar la finalidad hacia la cual deben dirigirse los recursos y esfuerzos para dar cumplimiento a la misión.

Las estrategias

Se refieren a los principales cursos de acción elegidos e instituidos para alcanzar una o varias metas. Las estrategias se desprenden de los objetivos y corresponden a las metas que pretendemos conseguir, como lo muestra el esquema siguiente:



PORTAFOLIO 14

"ESTRATEGIAS PERSONALES"

De acuerdo con el ejercicio "Identifica... mis metas" elige cuatro metas y elabora los objetivos y estrategias para lograrlas.

META	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

FODA: El “método de identificación”

Como parte del proceso de la administración estratégica se encuentra el método **FODA** que permite analizar los elementos internos y externos, positivos y negativos, que ayudan a un diagnóstico auténtico de uno mismo; y se conforma de:

- **Fortalezas** Son los elementos internos positivos que se tienen (virtudes, capacidades, habilidades, valores). En esta área está incluido lo mejor que tenemos: el “tesoro personal”.
- **Oportunidades** Son situaciones externas positivas generadas por el entorno que, al ser identificadas, pueden aprovecharse.
- **Debilidades** Son los aspectos negativos internos (defectos, limitaciones).
- **Amenazas** Son factores negativos externos que en ocasiones repercuten en las debilidades; de identificarlas es posible contrarrestar o minimizar su impacto.



Esquema 7.2 Método FODA.

Es importante saber que más que un diagnóstico, el FODA aplicado a la propia persona ofrece la posibilidad de utilizarlo de una manera diferente. Esta herramienta se puede adaptar y trabajar como un ciclo; es decir, las **fortalezas** son el tesoro individual que día a día se tiene que ir alimentado y que también pueden apoyar a contrarrestar las debilidades. Las **debilidades** son aquellos rasgos que dificultan el buen funcionamiento del ser humano y se pueden convertir en **oportunidades**, de manera que al determinar estrategias para trabajarlas, se conviertan en fortalezas. Las **amenazas** juegan un papel importante; al identificarlas nos permiten crear estrategias para minimizar su impacto.

Por ejemplo, ser impuntual se ubica en las debilidades y puede ser producto también de ciertas amenazas, que tienen que ver con el exterior como: el excesivo tráfico de la ciudad, las distancias en los recorridos de un lugar a otro, el deficiente transporte público, etc. Al trasladar la impuntualidad a las áreas de oportunidad, se deben redactar en términos positivos como **ser puntual**. Además de identificar las estrategias, es importante ubicar qué fortalezas pueden apoyar el trabajo de la debilidad, como podría ser en este caso la **responsabilidad**, y, además, agregar las estrategias que se implementarán para conseguir **ser puntual**. Posteriormente ya elaborada esta lista, trasladarla como una **fortaleza** (vea el esquema 7.3 Ejemplo del método FODA).



Esquema 7.3 Ejemplo del método FODA.

PORTAFOLIO 15**"MI FODA"**

Una vez revisada la información anterior realiza tu propio FODA.

FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES	AMENAZAS

Para la elaboración de este portafolio se sugiere la revisión de la rúbrica que se encuentra al final del libro.

TOC TOC

La elaboración del método FODA no pretende etiquetar a las personas; por el contrario permite la identificación de las debilidades y amenazas que están directamente relacionadas con las metas, objetivos y estrategias.

Es por esto que es importante primero establecer metas, objetivos y estrategias, para posteriormente identificar las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.

Entonces.....

Esta unidad utiliza la planeación estratégica como herramienta en la elaboración del plan de vida, ya que la planeación es la primera fase del proceso administrativo; implica fijar el curso de acción, definiendo el problema, analizando las experiencias y determinando los planes. La planeación estratégica aplicada a la propia persona ofrece la oportunidad de elaborar misión, visión, análisis FODA, metas, objetivos y estrategias que permitan responder a la pregunta elemental ¿quién soy? Y dar lugar a la siguiente interrogante ¿hacia dónde voy? Una vez resueltas estás, se podrán establecer las acciones y estrategias que permitirán el logro de los objetivos.

La misión y visión personal son significativas debido a que dan sentido al “ahora” y al “futuro”. Aunado a estos dos aspectos, encontramos el método FODA, que proporciona un diagnóstico de la situación actual del individuo: fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.

Por último, las metas son las máximas aspiraciones del ser humano, y están directamente relacionadas con la propia motivación, los objetivos son el indicador para saber si las estrategias son las adecuadas para el logro de las metas.

***“Que fracase o tenga éxito no será obra de nadie más que mía.
Yo soy la fuerza”.***

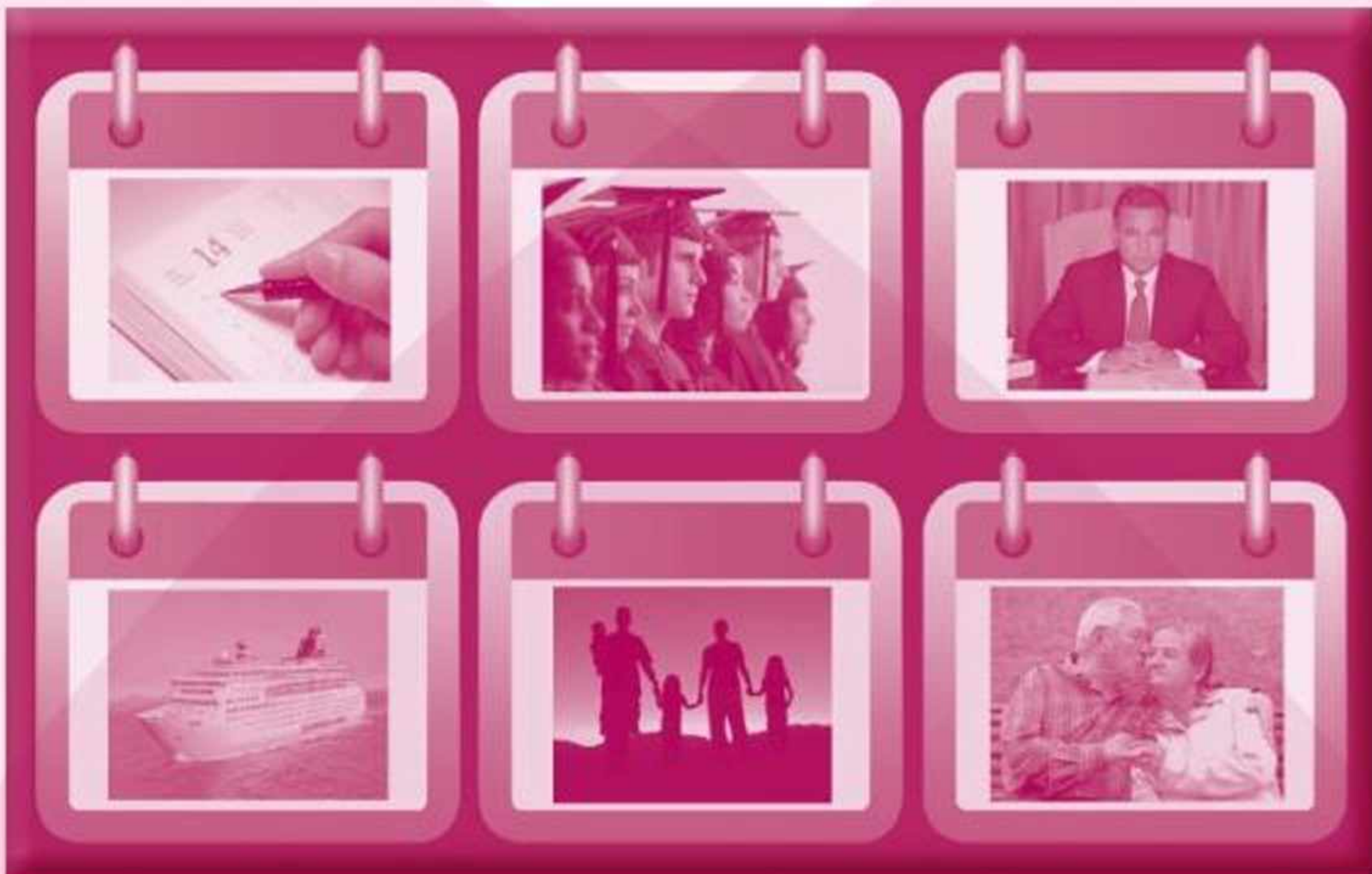
—E. Maxwell

Unidad 8

Mi plan de vida

"Eso que llamamos destino está en una gran parte en manos de los hombres, cuando éstos tienen ideas claras y propósitos firmes".

—Enzo Ferrari



PROPÓSITOS A LOGRAR

- Utilizar los recursos de los portafolios.
- Elaborar su plan de vida.



8.1 Plan de vida

Como mencionamos antes, el que elabores un plan de vida para ti —que sólo te preocupas por el aquí y ahora— puede resultar estresante, difícil y laborioso; sin embargo, en este momento de tu vida es importante reflexionar sobre aquello que deseas para tu futuro. Saber qué necesitas hacer para conseguirlo y cómo lo vas a hacer te permitirá ser dueño de ti mismo.

Al elaborar tu plan de vida te darás cuenta que surge la necesidad de tomar decisiones importantes, y esto es vital para la construcción de tu futuro en todas las áreas de tu vida. Además, de ellas dependerá la claridad del camino que tomes.

El plan de vida no es otra cosa que la acción siempre abierta y renovada de superar el presente y abrirse camino hacia el futuro, a la conquista de sí mismo y del mundo en que se vive (Perotto, 1993).

El plan de vida es el conjunto de posibilidades que dan la pauta a nuevas alternativas que lleven al crecimiento integral; se construye con base en el tiempo y espacio.

Algunos de los elementos que puedes considerar para la elaboración del plan son las metas, las motivaciones, los recursos humanos y materiales, la planeación del tiempo, la organización (equilibrio entre los deseos y necesidades), las alternativas y el aspecto más importante: el compromiso hacia uno mismo para el cumplimiento del proyecto.



Para esta obra, el plan de vida se resume en darse cuenta de quién soy, cómo soy, qué se puede llegar a ser y a hacer. Establecer metas a corto, mediano y largo plazos en todas las áreas de la vida que permitan saber el porqué, y el para qué del diario vivir. Es necesario encontrar motivaciones que, además de vivir, permitan soñar, disfrutar, planificar y alcanzar todo aquello que sea satisfactorio. Es importante darle sentido basándose en la historia de vida y en un proyecto personal.

A lo largo de este libro has realizado una serie de ejercicios que han permitido paso a paso construir tu plan de vida, los ejercicios denominados “Portafolio” en este momento te servirán para concretar tu plan de vida.

***“Tú eres lo que es el profundo deseo que te impulsa.
Tal como es tu deseo es tu voluntad.
Tal como es tu voluntad son tus actos.
Tal como son tus actos es tu destino”.***

—Brihadaranyaka Upanishad

En el portafolio 1, "Mi plan de vida", elaboraste un mapa mental sobre los pasos a seguir para la conformación de tu plan de vida. Realmente fue el inicio de lo que sería más adelante una profunda reflexión y trabajo para llegar hasta esta unidad final. Además, identificaste el significado que tienen para ti los conceptos de éxito personal y profesional. Todo esto te ayudó a conocer qué es un plan de vida y para qué se elabora. **¡En este momento ya estás preparado(a) para establecer tu plan de vida!**

En el portafolio 2, "La personalidad a través del desarrollo", realizaste un ejercicio que sintetizó el recorrido por el desarrollo psicosocial del ser humano, de acuerdo con la teoría de Erikson. Identificaste también en cuál fase del desarrollo de la personalidad te encuentras. **¡Conoces ahora tus fortalezas y debilidades en esta etapa de ser joven!**

Estás listo(a) para empezar a escribir tu **Misión (¿Dónde estoy?) y Visión (¿A dónde voy?)**. Encuentra en el apartado "Mi maletín" el espacio designado para ello. Del portafolio 13 recupera, afina y establece tu misión y visión.

En el portafolio 3, "Autobiografía", describiste tu historia personal, con la inclusión de las personas más significativas en tu vida, así como de los eventos más representativos que surgieron en tus recuerdos. Tu familia, amigos, estudios, pasatiempos, logros, valores, etc. **¡En este momento, ya puedes elaborar tu decálogo!** Encuentra en el apartado "Mi maletín" el espacio designado para ello.

En los portafolios 4 y 5, "La autoestima es...", identificaste la construcción de tu propia autoestima, el proceso del desarrollo donde se incluyen el autoconcepto (definición de sí mismo), la autoaceptación (reconocimiento de sí mismo), el autorrespeto (orgullo de sí mismo), la autoevaluación (análisis de sí mismo); el autoconocimiento (saber quién se es). También conoces ahora el impacto que ejerce el medio ambiente en la construcción de tu autoestima, pero lo más importante es que tú tienes la posibilidad de dirigir todos tus esfuerzos para lograr una autoestima sana. La reflexión sobre tu propia persona se fue enriqueciendo a medida que realizabas los ejercicios. **¡Ahora te conoces más y puedes saber cuánto te amas y amas a los demás! Con este conocimiento tienes más elementos para integrarlos a tu decálogo, así como para delinear metas, objetivos y estrategias en las diferentes áreas de tu vida.** Encuentra en el apartado "Mi maletín" el espacio designado para ello.

En los portafolios 6, 7 y 8, "Me comporto asertivamente", revisaste las características de tu comportamiento en la interacción interpersonal (pasivo, asertivo o agresivo) para saber en cuál posición te ubicas con regularidad. La influencia más importante en el comportamiento asertivo se da en el grupo familiar, especialmente en la relación con los padres. El desarrollo del comportamiento asertivo comienza por ser consciente de nuestros pensamientos, sentimientos, motivaciones, necesidades y deseos sin juzgarlos. Es aquella habilidad personal que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de las personas que nos rodean ni de la capacidad de negociación.

¡Ahora estás preparado(a) para establecer tus metas, objetivos y estrategias en todas las áreas de tu vida, sin dejar de lado la influencia que tiene el comportamiento asertivo (recuerda que es un pilar en la consecución del éxito personal y profesional)! Encuentra en el apartado “Mi maletín” el espacio designado para ello.

En los portafolios 9, 10 y 11, “La inteligencia emocional...”, en la resolución de los ejercicios hiciste un análisis del manejo de tus emociones. Tal vez este análisis te sorprendió, ¿en otro momento pensaste lo importante que es conciliar tus pensamientos con tus emociones? Ser inteligente emocionalmente significa reconocer sentimientos propios y ajenos, motivarse y manejar adecuadamente las relaciones interpersonales. Las características personales y la historia de vida de cada individuo son determinantes para asumir un comportamiento de manera más racional o más emocional. El funcionamiento óptimo se lograría adquiriendo la habilidad de la inteligencia emocional.

La suma de cada uno los temas abordados a lo largo de esta obra consolidan la construcción de la personalidad con la inteligencia emocional, para llegar a ella, primero describimos el origen del ser humano desde la concepción biológica, psicológica y social. Continuamos con la construcción de la autoestima, que a su vez es básica para la construcción del comportamiento asertivo, y así se describieron los aspectos que dan forma a la personalidad.

En todo este proceso de construcción lo más importante es la identificación y el conocimiento de tu propia personalidad. Cuando tienes la capacidad de conocerte, entonces adquieres la capacidad de dirigir tus pasos, con tus fortalezas y debilidades.

¡Ahora te ubicas en una mayor capacidad de conciencia de quién eres y a dónde vas! Con esta información vas a alimentar el establecimiento de metas, objetivos y estrategias en todas las áreas de tu vida. Encuentra en el apartado “Mi maletín” el espacio designado para ello.

En el portafolio 12, “Los hábitos en mi vida...”, hablar de hábitos saludables parece muy fácil. Sin embargo no siempre pensamos en ellos. En las áreas física, emocional, financiera, familiar y escolar, ¿sabías que existen hábitos saludables y no saludables? Después del ejercicio realizado ya ubicas qué tipo de hábitos has desarrollado a lo largo de tu vida. Existen algunos que tal vez requieran revisarse y modificarse. **¡Estos hábitos son indispensables para proyectar un buen plan de vida!** Pueden ser un buen tema para desarrollarlos en “Mi maletín”. Encuentra el espacio designado para ello.

En el portafolio 14, “Estrategias personales”, realizaste el ejercicio para definir metas, objetivos y estrategias que puedes utilizar en la descripción de “Mi maletín”. Encuentra el espacio designado para ello.

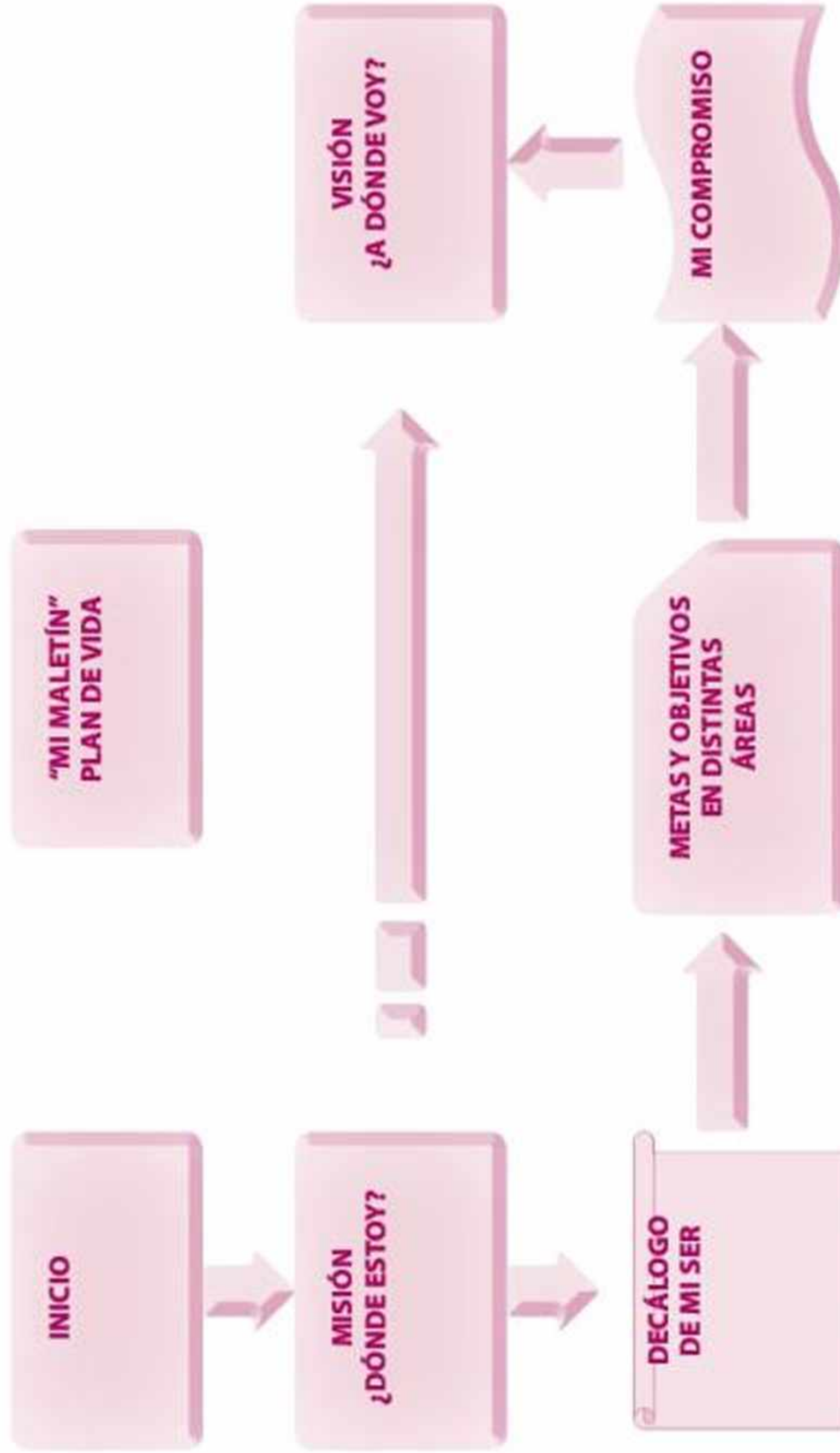
En el portafolio 15 “Mi FODA”, realizaste un ejercicio basado en la planeación estratégica, desde la perspectiva de la administración. Se utilizó para apoyar el desarrollo de tu plan de vida. Este ejercicio te facilitó, seguramente, el establecimiento de metas, objetivos y estrategias de “Mi maletín”. **¡Ahora puedes ver plasmado todo aquello que está determinado hasta este momento de tu vida!**

¡Todo aquello que deseas que sea el futuro a corto, mediano y largo plazo!

¡Al final de este recorrido ya consolidaste tu plan de vida y el compromiso para continuarlo, actualizarlo y tenerlo muy cerca ti a lo largo de tu vida!

¡Ya estás listo para firmarlo!

Para concretar tu plan de vida, incluye la información de los portafolios ya elaborados, para vaciarla en el esquema que se presenta a continuación.



NOMBRE:

Escribe tu misión y visión.

MISIÓN

VISIÓN

De acuerdo con lo trabajado en este libro, escribe los diez aspectos de tu persona que te permitirán desarrollar tu plan de vida (valores, actitudes, sentimientos, pensamientos, conductas).

"EL DECÁLOGO DEL SER"

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Establecimiento de mis metas				
ÁREA	META	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	
SALUD		A corto plazo		
		A mediano plazo		
		A largo plazo		
DESARROLLO INTELLECTUAL		A corto plazo		
		A mediano plazo		
		A largo plazo		

ÁREA	META	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
DESARROLLO EMOCIONAL		A corto plazo	
		A mediano plazo	
		A largo plazo	
ESCOLAR		A corto plazo	
		A mediano plazo	
		A largo plazo	

Establecimiento de mis metas (Continuación)				
ÁREA	META	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	
PROFESIONAL		A corto plazo		
		Mediano plazo		
		A largo plazo		
FAMILIAR		A corto plazo		
		A mediano plazo		
		A largo plazo		

ÁREA	META	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
PAREJA		A corto plazo	
		A mediano plazo	
		A largo plazo	
AMIGOS		A corto plazo	
		A mediano plazo	
		A largo plazo	

Establecimiento de mis metas (Continuación)				
ÁREA	META	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	
ECONÓMICA		A corto plazo		
		A mediano plazo		
		A largo plazo		
TIEMPO LIBRE		A corto plazo		
		A mediano plazo		
		A largo plazo		

Mi compromiso para alcanzar las metas establecidas en mi plan.

	"MI COMPROMISO"
	HOY _____ DEL MES DE _____ DEL AÑO _____
	YO _____
	DESDE ESTE MOMENTO ME COMPROMETO CONMIGO MISMO A UTILIZAR TODO MI POTENCIAL, MIS FORTALEZAS, COMO:

	QUE ME PERMITA SER:

	MI FECHA LÍMITE PARA ALCANZAR MIS METAS ES:

	NOMBRE _____ FIRMA _____

Rúbricas

UNIDAD I

Por qué, para qué y cómo un plan de vida

Actividad	
IDENTIFICA... "LA IMPORTANCIA DEL PLAN DE VIDA"	Evaluación
Hay un entendimiento de lo que significa el plan de vida y su importancia, así como sus ventajas; logra expresar con claridad la relación entre él y su vida.	Excelente
Hay un entendimiento de lo que significa el plan de vida, su importancia y sus ventajas; las relaciona con su propia vida.	Bueno
Hay un entendimiento de lo que significa el plan de vida, pero su importancia y las ventajas son poco claras.	Regular
Hay un entendimiento poco claro de lo que significa el plan de vida y no logra interpretar su importancia, ni las ventajas, por lo que no puede relacionarlas con su vida.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 1 "COMENZANDO..."	Evaluación
El mapa mental contiene los tres pasos para la elaboración del plan de vida de forma clara y conceptualiza el éxito personal y profesional.	Excelente
El mapa mental contiene por lo menos dos pasos para la elaboración del plan de vida y conceptualiza el éxito personal y profesional.	Bueno
El mapa mental contiene por lo menos un paso para la elaboración del plan de vida y le cuesta trabajo conceptualizar el éxito personal y profesional.	Regular
En el mapa no se conceptualiza alguno de los pasos para la elaboración del plan de vida y no es claro el concepto de éxito personal y profesional.	Insuficiente

UNIDAD II

La construcción del ser humano

Actividad	
IDENTIFICA... "MI YO INTEGRAL"	Evaluación
Identifica por lo menos 30 capacidades de las tres esferas del desarrollo.	Excelente
Identifica por lo menos 20 capacidades de las tres esferas del desarrollo.	Bueno
Identifica por lo menos 15 capacidades de las tres esferas del desarrollo.	Regular
Identifica sólo 10 capacidades de las tres esferas del desarrollo.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 2 "LA PERSONALIDAD A TRAVÉS DEL DESARROLLO"	Evaluación
Describe con detalle cada uno de los elementos solicitados, de las etapas de Erikson, en cada una de las tres personas de análisis solicitadas.	Excelente
Describe con detalle cada uno de los elementos solicitados, de las etapas de Erikson, en dos de las tres personas de análisis solicitadas.	Bueno
Describe con detalle cada uno de los elementos solicitados, de las etapas de Erikson, en el análisis de su propia persona.	Regular
Describe de manera poco clara y detallada las preguntas de cada una de las personas.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "¿CÓMO VIVO MI JUVENTUD?"	Evaluación
Describe tres experiencias, con personas importantes en su vida en las etapas de adolescencia y juventud temprana, que correspondan a las características del desarrollo.	Excelente
Describe por lo menos dos experiencias con personas importantes en su vida en las etapas de adolescencia y juventud temprana, que correspondan a las características del desarrollo.	Bueno
Describe de forma poco clara las características del desarrollo en cada etapa.	Regular
Describe una experiencia relacionada con las etapas del desarrollo.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 3 "AUTOBIOGRAFÍA"	Evaluación
Identifica y describe elementos significativos en cada una de las etapas de su desarrollo y que integran las esferas biológica, psicológica y social.	Excelente
Identifica y describe elementos significativos en por lo menos dos de las etapas del desarrollo y que integran las esferas biológica, psicológica y social.	Bueno
Identifica y describe elementos significativos en una de las etapas del desarrollo y que integran las esferas biológica, psicológica y social.	Regular
En la autobiografía no hay claridad y carece de elementos importantes de su vida.	Insuficiente

UNIDAD III

La autovaloración y el amor a sí mismo

Actividad	
PORTAFOLIO 4 "LA AUTOESTIMA ES..."	Evaluación
El concepto de autoestima contiene todos los elementos y comprende totalmente los beneficios de contar con autoestima sana.	Excelente
El concepto de autoestima carece de un elemento y comprende totalmente los beneficios de contar con autoestima sana.	Bueno
El concepto de autoestima carece de dos elementos y no existe la comprensión total de los beneficios de la autoestima.	Regular
El concepto de autoestima carece de elementos teóricos y no ha comprendido claramente los beneficios de la autoestima sana.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "TIPOS DE FAMILIAS"	Evaluación
Identifica exactamente cada uno de los tipos de familia.	Excelente
Falla máximo en 2 identificaciones.	Bueno
Falla máximo en 4 identificaciones.	Regular
Falla en más de 4 identificaciones.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "ASPECTOS DE MI AUTOESTIMA"	Evaluación
Identifica de manera objetiva las características de los tres tipos de autoestima, lo que le permite ubicarse en una categoría para iniciar la construcción de su autoestima.	Excelente
Identifica de manera poco objetiva las características de los tres tipos de autoestima, lo que le permite ubicarse en una categoría para iniciar la construcción de su autoestima.	Bueno
Identifica con dificultad las propias características de los tres tipos de autoestima; esto no le permite ubicarse en una categoría y, por lo tanto, se dificulta la construcción de su autoestima.	Regular
No logra identificar características de los tres tipos de autoestima, por lo que no puede construir su autoestima.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 5 "IDENTIFICANDO LOS ELEMENTOS DE MI AUTOESTIMA"	Evaluación
Identifica claramente los 5 elementos de su autoestima.	Excelente
Identifica 4 elementos de su autoestima.	Bueno
Identifica 3 elementos de su autoestima.	Regular
Identifica menos de 3 elementos de su autoestima.	Insuficiente

UNIDAD IV

La asertividad como una forma de vida

Actividad	
IDENTIFICA... "MI COMPORTAMIENTO"	Evaluación
Identifica, en cada una de las tres etapas del desarrollo, una acción que obstaculizó un comportamiento asertivo.	Excelente
Identifica, en dos etapas del desarrollo, una acción que obstaculizó un comportamiento asertivo.	Bueno
Identifica, en una etapa del desarrollo, una acción que obstaculizó un comportamiento asertivo.	Regular
No distingue acciones que obstaculizan su comportamiento asertivo.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 6 "ME COMPORTO..."	Evaluación
Identifica su propio comportamiento ubicándolo en alguno de los tres —pasivo, agresivo y asertivo— y describe las situaciones que los determinan.	Excelente
Identifica su propio comportamiento ubicándolo en alguno de los tres —pasivo, agresivo y asertivo— y describe las situaciones que determinan sólo un comportamiento.	Bueno
Identifica su propio comportamiento ubicándolo en alguno de los tres —pasivo, agresivo y asertivo— sin describir las situaciones que los determinan.	Regular
No identifica su propio comportamiento.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "MIS DERECHOS ASERTIVOS"	Evaluación
Responde las cinco preguntas e identifica a qué tipo de comportamiento corresponden.	Excelente
Responde cuatro preguntas e identifica solamente un tipo de comportamiento.	Bueno
Responde tres preguntas e identifica solamente un tipo de comportamiento.	Regular
Responde sólo dos de las preguntas, sin identificar el tipo de comportamiento.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 7 "ME COMPORTO ASERTIVAMENTE"	Evaluación
Identifica y define el sentimiento, pensamiento y comportamiento asertivo, en las tres situaciones, de forma clara y congruente.	Excelente
Identifica y define el sentimiento o pensamiento y comportamiento asertivo en las tres situaciones.	Bueno
Identifica y define el sentimiento o pensamiento o comportamiento asertivo en por lo menos dos de las situaciones.	Regular
Identifica y define el sentimiento o pensamiento o comportamiento asertivo en por lo menos una de las situaciones.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "MI FALTA DE ASERTIVIDAD"	Evaluación
Identifica y describe clara y congruentemente dos obstáculos y las situaciones que impidieron su comportamiento asertivo.	Excelente
Identifica y describe dos obstáculos y las situaciones que impidieron su comportamiento asertivo.	Bueno
Identifica y describe un obstáculo y la situación que impidió su comportamiento asertivo.	Regular
Identifica, pero no describe los obstáculos ni las situaciones que impidieron su comportamiento asertivo.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 8 "YO ASERTIVO"	Evaluación
Identifica y define con claridad el comportamiento asertivo, así como los aspectos que requiere cultivar para ser asertivo.	Excelente
Identifica y define con claridad el comportamiento asertivo, pero no los aspectos que requiere cultivar para ser asertivo.	Bueno
No identifica claramente una definición de asertividad, pero describe los aspectos para desarrollar el comportamiento asertivo.	Regular
Identifica insuficientemente tanto la definición como los aspectos.	Insuficiente

UNIDAD V

¿Cómo se viven las emociones?

Actividad	
IDENTIFICA... "RACIONAL VS. EMOCIONAL"	Evaluación
Identifica los dos comportamientos asociados a la historia y describe los pros y contras del comportamiento racional y emocional de manera clara y suficiente.	Excelente
Identifica los dos comportamientos que se describen en la historia, pero no describe los pros y contras de los comportamientos	Bueno
Identifica al menos un comportamiento y describe los pros y contras.	Regular
No identifica los comportamientos descritos en la historia, ni los pros y contras de cada comportamiento.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 9 "LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES..."	Evaluación
Escribe su propio concepto de inteligencia emocional recuperando cinco elementos teóricos descritos; identifica para qué sirve y los beneficios de lograr esta habilidad.	Excelente
Escribe el concepto de inteligencia emocional recuperando mínimo tres elementos teóricos descritos; identifica para qué sirve y los beneficios de lograr esta habilidad.	Bueno
Escribe el concepto de inteligencia emocional con dos elementos teóricos; no identifica para qué sirve la inteligencia emocional.	Regular
El concepto de inteligencia emocional carece de elementos teóricos; no logra identificar los beneficios ni la utilidad que tiene.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "MIS EMOCIONES"	Evaluación
Identifica por lo menos tres emociones y contesta las cinco preguntas del cuestionario de manera, clara, objetiva, congruente y suficiente.	Excelente
Identifica por lo menos dos emociones y contesta las cinco preguntas del cuestionario de forma simple y con pocos elementos.	Bueno
Identifica una emoción, contesta cuatro de las preguntas del cuestionario con pocos elementos que permiten el análisis de la emoción.	Regular
No identifica emociones que permitan realizar el análisis y contesta las preguntas de forma poco clara.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "SENTIMIENTO, PENSAMIENTO Y ACCIÓN"	Evaluación
Reconoce y define el pensamiento y la acción de las seis emociones de forma clara, objetiva y congruente.	Excelente
Reconoce y define el pensamiento o la acción de las seis emociones, de forma clara, objetiva y congruente.	Bueno
Reconoce y define por lo menos uno de los elementos —el pensamiento o la acción— de cuatro o cinco emociones, de forma clara y objetiva.	Regular
No define los elementos de las seis emociones.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 10 "PONIENDO EN PRÁCTICA LA INTELIGENCIA PERSONAL"	Evaluación
Utiliza de forma clara y objetiva el ejercicio anterior y la información teórica para identificar y describir la forma de desarrollar las 9 habilidades.	Excelente
Utiliza de forma clara y objetiva el ejercicio anterior y la información teórica para identificar y describir la forma de desarrollar 7 de las 9 habilidades.	Bueno
No utiliza el ejercicio anterior ni la información teórica; describe la forma de desarrollar 6 de las 9 habilidades de forma poco clara.	Regular
No utiliza el ejercicio anterior ni la información teórica, describe la forma de desarrollar sólo 3 de 9 habilidades de forma poco clara.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "MI RELACIÓN CON..."	Evaluación
Describe la relación de las cuatro áreas de convivencia en forma clara, objetiva, congruente y suficiente en los aspectos de la comunicación, la empatía y la solución de problemas.	Excelente
Describe la relación de tres de las áreas de convivencia en forma clara, objetiva, congruente y suficiente en los aspectos de la comunicación, la empatía y la solución de problemas.	Bueno
Describe la relación de dos o tres de las áreas de convivencia en forma poco clara, objetiva e insuficiente en los aspectos de la comunicación, la empatía y la solución de problemas.	Regular
Describe la relación de sólo una de las áreas de convivencia de forma poco clara e insuficiente, no incluye información sobre los aspectos de la comunicación, la empatía y la solución de problemas.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 11 "TRABAJANDO LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL"	Evaluación
Utiliza, en forma clara y objetiva, la información teórica para identificar y describir la manera de desarrollar las 9 habilidades.	Excelente
Utiliza, en forma clara y objetiva, la información teórica para identificar y describir la manera de desarrollar 7 de las 9 habilidades.	Bueno
No utiliza la información teórica, pero describe la manera de desarrollar 6 de las 9 habilidades en forma poco clara.	Regular
No utiliza el ejercicio anterior ni la información teórica, pero describe la manera de desarrollar sólo 3 de 9 habilidades en forma poco clara.	Insuficiente

UNIDAD VI

Estilos de vida saludable

Actividad	Evaluación
IDENTIFICA... "CONDUCTAS"	
Elabora su propio diagnóstico de conductas e identifica claramente conductas de riesgo.	Excelente
Elabora su propio diagnóstico y no identifica claramente las conductas de riesgo.	Bueno
Elabora con cierta dificultad su diagnóstico de conductas y le cuesta trabajo identificar las conductas de riesgo.	Regular
Elabora con cierta dificultad su diagnóstico de conductas y no puede identificar las conductas de riesgo.	Insuficiente

Actividad	Evaluación
PORTAFOLIO 12 "LOS HÁBITOS EN MI VIDA"	
Identifica de manera clara y objetiva las conductas a reforzar y/o modificar, con base en los riesgos y los beneficios de hacerlo.	Excelente
Identifica de manera clara las conductas a reforzar y/o modificar, aunque no le quedan muy claros los riesgos y los beneficios de hacerlo.	Bueno
Identifica algunas conductas a reforzar y/o modificar y no hay claridad en los riesgos ni en los beneficios de hacerlo.	Regular
Le cuesta trabajo identificar las conductas a reforzar y/o modificar, y no distingue los beneficios y los riesgos de hacerlo.	Insuficiente

UNIDAD VII

La planeación estratégica como una herramienta para la construcción del proyecto de vida

Actividad	
PORTAFOLIO 13 "MI MISIÓN Y VISIÓN"	Evaluación
Describe en forma suficiente y objetiva su misión y visión, retomando aspectos teóricos y ejercicios anteriores. Logra expresar con claridad ambos aspectos.	Excelente
Describe en forma suficiente y objetiva su misión y visión, retomando aspectos teóricos y ejercicios anteriores.	Bueno
Describe en forma insuficiente su misión y visión, sin retomar aspectos teóricos ni ejercicios anteriores.	Regular
Describe en forma insuficiente la misión o la visión, sin retomar aspectos teóricos ni ejercicios anteriores.	Insuficiente

Actividad	
IDENTIFICA... "MIS METAS"	Evaluación
Identifica las 9 metas en forma clara y congruente con el tiempo.	Excelente
Identifica las 9 metas en forma poco clara y congruente con el tiempo.	Bueno
Identifica 7 de las 9 metas en forma poco clara y poco congruente con el tiempo.	Regular
Identifica 5 de las 9 metas en forma nada clara.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 14 "ESTRATEGIAS PERSONALES"	Evaluación
De acuerdo con el ejercicio "MIS METAS", elige y establece 4 metas con sus respectivos objetivos y estrategias. Logra expresarlos con claridad y objetividad.	Excelente
De acuerdo con el ejercicio "MIS METAS", elige y establece 4 metas con sus respectivos objetivos y estrategias. Logra expresarlos con poca claridad.	Bueno
De acuerdo con el ejercicio "MIS METAS", elige y establece 3 de las 4 metas con sus respectivos objetivos y estrategias, sin claridad.	Regular
De acuerdo con el ejercicio "MIS METAS", elige y establece sólo 2 de las 4 metas, sin objetivos ni estrategias.	Insuficiente

Actividad	
PORTAFOLIO 15 "MI FODA"	Evaluación
Elabora su propio FODA utilizando los elementos teóricos e identificando las cuatro áreas (fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades).	Excelente
Elabora su propio FODA sin utilizar los elementos teóricos, pero identificando las cuatro áreas (fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades).	Bueno
Elabora su propio FODA sin utilizar los elementos teóricos, e identifica sólo tres de las cuatro áreas (fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades).	Regular
Elabora su propio FODA; identifica sólo dos de las cuatro áreas.	Insuficiente

Bibliografía

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1985). *La adolescencia normal*. Argentina: Paidós.
- Bischof, L. (2002). *Interpretación de las teorías de personalidad. Enfoque de poder explicativo y capacidad predictiva*. México: Trillas.
- Carver, C. y Scheier, M. (1997). *Teorías de la personalidad*. México: Prentice Hall.
- Castanyer, O. (2010). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima. Crecimiento personal*. España: Serendipity.
- Cueli, J., Reidl, L., Marti, C., Lartigue, T. y Michaca, P. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Trillas.
- Deutsch, M. y Krauss, R. (1974). *Teorías en psicología social*. Buenos Aires: Paidós.
- Dyer, W. (2004). *Tus zonas erróneas. Guía para combatir las causas de infelicidad*. España: De bolsillo.
- Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. Buenos Aires: Paidós.
- Feldman, R. (2002). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México: McGraw-Hill.
- Frager, R. y Fadiman, J. (2001). *Teorías de la personalidad*. México: Alfaomega.
- Freud, S. (1981). *Obras completas de Sigmund Freud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fromm, E. (2006). *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós.
- Gesell, A. (1995). *El niño de 5 y 6 años*. Nueva York: Paidós.
- Goleman, D. (2006). *La inteligencia emocional en la empresa*. Buenos Aires: Vergara.
- (2009). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Buenos Aires: Vergara.
- González, J. (2001). *Psicopatología de la adolescencia*. México: Manual Moderno.

- Hay, L. (2011). *Tú puedes sanar tu vida*. México: Diana.
- Hellriegel, D., Jackson, S. y Slocum, J. (2009). *Administración*. México: Cengage Learning.
- Hernández, G., Niño, M., Rubio, J. y Sáenz, M. (2004). *Psicología y desarrollo profesional*. México: Continental.
- Herrera, H. (2012). *Tu carrera después de la carrera*. México: Selector.
- Jaramillo, H. (2006). *Mente demente. Los hechizos de la mente*. México: Promo Libro.
- López, A. (2007). *La innovación de las personas como objetivo del coaching. Una filosofía para las empresas*. Madrid: Pearson.
- Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2004). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill.
- Pick, S. (1998). *Planeando tu vida. Programa de educación sexual para adolescentes*. México: Planeta.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México: McGraw-Hill.
- Robbins, S. y DeCenzo, D. (2009). *Fundamentos de administración*. México: Pearson.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Baywood Publishing.
- Zukerfeld, R. y Zonis, R. (2005). *Procesos terciarios. De la vulnerabilidad a la resiliencia*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Este libro lleva al estudiante a reflexionar acerca de su futuro y lo ayuda a auto-analizarse para que plantee sobre bases firmes los objetivos a los que desea llegar en su vida personal y profesional.

El libro está dividido en ocho capítulos, en los cuales se conduce al estudiante, a través de un portafolio de evidencias, a entender lo que significa e implica un plan de vida, para luego, a través de una serie de ejercicios, encaminarlo a la realización de su propio plan.

El plan de vida que aquí se presenta como un manual de desarrollo humano, prueba que aún las personas con alguna deficiencia física, familiar o de otro tipo, son capaces de trascender en el tiempo.

También muestra, a través de técnicas y procedimientos sencillos de seguir, cómo se puede lograr un grado de satisfacción o felicidad que haga sentir a la persona que su vida está siendo completa y atinada.

Asimismo, la obra proporciona instrumentos de análisis y autoevaluación para visualizar el punto en que se encuentra cada individuo y las acciones que debe realizar para alcanzar los objetivos que le permitan lograr la calidad de vida que desea.

Para obtener más información sobre este libro, visite:
www.pearsonenespañol.com/flores

Visítenos en:
www.pearsonenespañol.com

ISBN 978-607-32-2185-6



9 786073 221856