Universidad Autónoma
del Estado de México



Desarrollo Personal

Libro de texto basado en competencias

Tayde Icela Montes Reyes · María del Rocío García de León Pastrana
Ligia Malania Chávez López

1er Semestre

Desarrollo Personal

Libro de texto basado en competencias

Dirección de Publicaciones Universitarias
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Administración
Jorge Eduardo Robles Alvarez
Director de Publicaciones Universitarias

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Estudios de Nivel Medio Superior



DESARROLLO PERSONAL

Libro de texto basado en competencias

Tayde Icela Montes Reyes
María del Rocío García de León Pastrana
Ligia Malania Chávez López

Primera edición, julio 2021
Primera reimpresión, julio 2023

DESARROLLO PERSONAL
Libro de texto basado en competencias

Autores
Tayde Icela Montes Reyes
Plantel "Lic. Adolfo López Mateos", de la Escuela Preparatoria de la UAEM
María del Rocío García de León Pastrana
Plantel "Ignacio Ramírez Calzada", de la Escuela Preparatoria de la UAEM
Ligia Malania Chávez López
Plantel "Dr. Pablo González Casanova", de la Escuela Preparatoria de la UAEM

Universidad Autónoma del Estado de México
Av. Instituto Literario 100 Ote.
Toluca, Estado de México
C. P. 50000
Tel: (52) 722 277 38 35 y 36
http://www.uaemex.mx

El contenido de este material es responsabilidad de los autores, así como el tratamiento basado en competencias realizado a los libros de texto. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra, sin el consentimiento previo y por escrito del editor. La Universidad Autónoma del Estado de México se deslinda de cualquier acción legal derivada de este material. **Núm. de Registro ante Derechos de Autor:** en trámite
ISBN: 978-607-422-713-0

® Derechos reservados, 2016

ISBN: 978-607-633-296-2

Hecho en México

Responsable del Programa de Diseño y Producción Editorial: L. D. G. Miguel Angel Conzuelo Endeje
Corrección de estilo: Ana Karen Flores Estrada
Portada e interiores: Karla Mónica López, freepik.es

MENSAJE

A través de su historia, la Universidad Autónoma del Estado de México ha tenido como uno de sus objetivos fundamentales lograr que el estudiantado reciba una educación basada en el libre pensamiento, apelando a un sentido científico. La Escuela Preparatoria de la UAEM continuará mostrándose como un punto de inflexión para la comunidad estudiantil por la calidad de la educación que se ofrece al tiempo que se enseña a adquirir conocimientos, valores, habilidades y destrezas que favorezcan el entendimiento de nuestro entorno social y ambiental.

La responsabilidad de la Universidad Autónoma del Estado de México es asegurar que la educación que se imparte en la Escuela Preparatoria contribuya a ampliar el horizonte personal y profesional de los estudiantes. El enfoque para la apropiación del conocimiento parte de aprovechar la experiencia de vida y desde la autonomía de pensamiento y la reflexión lograr una comprensión más amplia de la realidad.

El material educativo que tienes en tus manos ha sido elaborado colegiadamente entre especialistas de cada una de las áreas del conocimiento. La creatividad, el pensamiento crítico y reflexivo, así como el espíritu científico del claustro de docencia e investigación se reúne en esta antología con el fin de que te acerques al conocimiento con una mirada crítica. Este ejemplar ha sido elaborado con el fin de establecer un aprendizaje dialógico que estimule tu curiosidad, que te sirva como guía, y que invariablemente te provoque pasión por el conocimiento.

El objetivo es lograr que recibas una educación integral e incluyente que incida de manera positiva en tu trayectoria escolar. Por ello es importante que asumas un compromiso personal, empeño y dedicación que te permita apropiarte del conocimiento.

Patria, Ciencia y Trabajo

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

ÍNDICE

Presentación 8

Módulo 1. Mi crecimiento personal 13

1. Yo persona 14
- El desarrollo personal 14
- Definición de persona 15
- "Cambiar yo para que cambie el mundo" 15

1.1. Construyendo mi identidad 26
1.1.1. Factores que influyen en el logro de mi identidad 28
1.1.2. Tipos de identidad 29

1.2. Reconociendo mi autoestima 32
- El conocimiento de sí mismo o componente cognitivo 33
- Componente conductual o autorespeto 33
- Elemento afectivo o autoconcepto 34
- El autoconcepto 34

1.2.1. Autoaceptación, autoconcepto y pensamientos erróneos en la autoestima 35
- Autoestima alta (olla llena) 38

1.2.2. Habilidades y autoestima 39
- "El árbol de la autoestima"……. 39

Módulo 2. Salud emocional 43

2. Identifico lo que siento y las emociones que me provoca 44
- "La isla de las emociones" 47
- Dimensiones de las emociones 50
- Dimensión cognitiva 50
- Dimensión fisiológica 50
- Dimensión conductual 50

2.1. Estrategias para la autorregulación emocional 52
2.1.1. Reacciones ante mis sentimientos 52

2.2. Alinear mi pensar, mi sentir y mi actuar 57
2.2.1. Congruencia 57
2.2.2. Autenticidad y coherencia 58
- Autenticidad 59
- "El rey y la semilla" 60
- Coherencia 62

Módulo 3. Desarrollando capacidades para alcanzar mis metas ... 67

3. Motivación intrínseca y extrínseca ... 68
3.1. Motivación y necesidad: pirámide de Maslow ... 73
3.2. Actuando con iniciativa, autodisciplina y perseverancia ... 77
- "Las ranitas en la crema" ... 84

Módulo 4. Plenitud adolescente ... 87

4. Plenitud adolescente ... 88
4.1. Postergación de la gratificación ... 88
- Fuerza de voluntad ... 89
4.2. Tolerancia a la frustración ... 90
- Definición de tolerancia ... 91
- Definición de frustración ... 92
- Tolerancia a la frustración ... 93
4.3. Resiliencia ... 96
- Definición de la resiliencia ... 98
- Elementos principales de la resiliencia ... 98
- Adaptación ... 98
- Riesgo ... 98
- Vulnerabilidad y protección ... 99
- Fuentes de la resiliencia ... 101
4.4. Valor de la trascendencia ... 102
4.5. Plenitud adolescente ... 105
- "Aprendamos a vivir" ... 105

Referencias ... 110

Nuestro glosario ... 113

Tu glosario ... 114

PRESENTACIÓN

Este momento marca el inicio de tu historia como alumno de la Universidad Autónoma del Estado de México, de ti dependerá que llegue hasta un posgrado. Si estás aquí es porque tienes la capacidad para lograrlo, ¿cómo?, comprometiéndote con el trabajo que cada día la escuela demande de ti.

Hoy te compartimos un camino llamado *desarrollo personal*, en el cual reconocerás y valorarás tus recursos con los que has transitado a lo largo de tu vida y que han conformado tu experiencia, integrada por habilidades, conocimientos y emociones; quizá los tengas presentes, sería lo deseable, sino, este es el espacio útil para tomar conciencia de ellos y resignificarlos.

Cada acción que tenga como fin la mejora y el crecimiento personal impacta en nuestros entornos sociales, se activa una dinámica positiva que beneficia a todos y, por ende, en la forma de relacionarlos. La oportunidad de ser mejor persona está; sin embargo, el cambio es y debe ser primero en nosotros mismos.

Hablar de desarrollo personal implica sabernos personas con la oportunidad permanente de aprender *de* y *con* otras personas, de ser mejores, de cambiar; proceso que se fortalece cuando este cambio se hace con toda conciencia e intencionalidad. A la suma de estas acciones se le ha llamado *desarrollo y crecimiento personal.*

Como te darás cuenta, el beneficio y resultado es intangible, el único testigo, en la vida diaria y las interacciones con los otros, serás tú. Este proceso de desarrollo –la madurez en el uso de tu libertad y el asumir la responsabilidad de tus decisiones y elecciones de vida– te permitirá transitar a la plenitud adolescente.

Durante este curso se privilegia más a la persona que a la información, lo que nos lleva a un currículo orientado al desarrollo humano integral, esto quiere decir que las dimensiones que nos constituyen como personas –cognitiva, afectiva y motora– serán importantes en cada experiencia de aprendizaje, por lo que te invitamos a aprovechar cada nuevo conocimiento en beneficio tuyo.

Tienes ante ti un libro de texto que será tu aliado escolar y que además te ayudará a facilitar tu desarrollo para ser mejor persona. Cada ejercicio y experiencia de aprendizaje está diseñado con una intención en beneficio tuyo y de quienes, de alguna manera, están cerca; no hay mejor forma de aprender que la experiencia, pues es el camino para el cambio.

Tu libro de texto está diseñado para promover el aprendizaje significativo. Hemos seleccionado la metodología del aprendizaje cooperativo que facilita la construcción del conocimiento, se le llama también *constructivista*. Está constituida de siete momentos que no tienen un orden específico, pero que son importantes. A continuación te mostramos una tabla que indica cada momento de estudio que desarrollaremos a lo largo de este curso, así como su descripción, el nombre, las letras de identificación y el ícono que lo representa.

Momento	Descripción	Nombre	Ícono
A Activación	Este momento es de preparación. Generalmente se ubica al principio de cada clase. Es importante contar con tu atención, pues el resto de la clase dependerá de esta fase de activación.	Listos… en sus marcas	
I Interacción	Intercambiar ideas nos permite aprender del otro, saber que alguien más me escucha, saber que existo y que mis conocimientos pueden ser valiosos.	Chateando	
E Evaluación	En cada clase encontrarás un aparatado de evaluación que tiene por objetivo tu mejora, ya que para hacer un cambio es necesario saber dónde estamos y a dónde queremos ir.	¿Bueno o mejor?	
O Orientación de atención	Es lógico que a lo largo de la clase tu atención se agote, esto hace que necesites algo que te permita seguir el orden y continuidad de los contenidos. Este momento tiene varios formatos indispensables y necesarios para el tema a trabajar.	Importante y relevante	
R Recapitulación	Nadie llega a clase sin conocer algo del tema. Este momento es para valorar si lo que sabemos es correcto o adecuado, es importante cuestionarlo, pues nos da la oportunidad de seguir aprendiendo.	Buscador	
PI Procesamiento de la información	En este momento encontrarás información que consideramos buena para incorporar a tu proceso de aprendizaje. Es importante que aprendas a seleccionar y retomar lo relevante, útil e importante para ti.	Construyendo redes: de la información al conocimiento	
Al disco duro	**Significado:** lo que entendiste. **Sentido:** la utilidad de ese aprendizaje. **Metacognición:** describir la estrategia o cómo obtuviste el aprendizaje. **Transferencia:** en qué contextos, lugares, ambientes o ámbitos lo puedes aplicar. **Aplicación:** a qué y cuándo te comprometes a aplicarlo. Lo que se aprende y no se practica se olvida. En este momento tendrás que dar *like* a la utilidad del contenido de la lección y sobre todo argumentar tu respuesta.	*Like:* *Lo aplico *Lo comprendo *Nueva estrategia o procedimiento *Lo aplico *En otro momento en otro lugar	 

Deseamos que disfrutes, aprendas y valores este curso; el cambio es posible, solo depende de ti.

¿Listo para iniciar?

¡Bienvenido!

Antes de empezar

A la par de ir conociendo y vivenciando cada uno de los contenidos del curso, se desarrollan, de manera implícita, competencias; se entiende por *competencia* a la integración de todos tus saberes para enfrentar los retos de la vida.

Las áreas de formación y competencias a desarrollar se muestran en el siguiente cuadro, en la columna de la derecha escribe qué tipo de situaciones de la vida cotidiana es factible resolver al desarrollar la competencia.

Dimensión	Beneficio	Competencia	Situación cotidiana
Humana	Formación personal y social	El estudiante actúa de forma creadora e imaginativa. Se apoya en el autoconocimiento, la autonomía, la autoestima, el interés y el esfuerzo para trabajar en un grupo con la disposición de saber valorar, en un proyecto común, las aportaciones y los puntos de vista de los otros, previendo los conflictos personales, familiares y sociales a través de la resolución pacífica y asertiva.	
Intelectual	Conocimiento del campo disciplinar de las Ciencias Sociales	El estudiante utiliza los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, la cual se entiende desde las diferentes perspectivas y en su concepción dinámica, cambiante y compleja para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos diversos; tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas cívicas basadas en el respeto mutuo.	
Compromiso social	Integración y aplicación responsable del saber	El estudiante aplica los conocimientos adquiridos para interactuar eficazmente en el ámbito público y manifestar solidaridad e interés por resolver los problemas que afecten al entorno escolar e inmediato, considerando la reflexión crítica, creativa y el espíritu emprendedor.	

Propósito de la asignatura: desarrolla su autoconocimiento, autonomía y autoestima. Se interesa y esfuerza para trabajar de manera colaborativa.

Investiga cada una de las siguientes palabras que integran el propósito:

Autoconocimiento

Autonomía

Autoestima

Colaborar

Enriquece tus definiciones con las aportaciones del grupo

Mi área de oportunidad es: autoconocimiento _____ autonomía _____ autoestima _____

Mi fortaleza es: autoconocimiento _____ autonomía _____ autoestima _____

Mi compromiso para lograr el objetivo del curso es:

Firma

Fecha



MÓDULO 1

Mi crecimiento personal

1. Yo persona
   1.1. Construyendo mi identidad
      1.1.1. Factores que influyen en el logro de mi identidad
      1.1.2. Tipos de identidad
         - Identidad difusa
         - Identidad hipotecada
         - Identidad lograda

Propósito del módulo: comprende la importancia de tomar conciencia de sí mismo y de sus recursos para resignificar su persona y enfrentar problemas y retos de la vida.

Buscador

Antes de iniciar reflexiona y escribe:

¿Qué sabes del contenido del propósito?	¿Qué quieres saber del contenido del propósito?

M1



Basado en competencias

Construyendo las redes

1. Yo persona

Oñate (1989, citado en Carvajal y Ceballos, 2007) establece que los términos: desarrollo personal, crecimiento personal, realización personal, autorrealización, personalidad exitosa, entre otros, se han venido incorporando en el lenguaje cotidiano, aludiendo a percepciones de bienestar, se refieren fundamentalmente al reconocimiento de las propias cualidades. Estos atraviesan filtros o estructuras del pensamiento que fortalecen o desfiguran el concepto de sí mismo y a la vez hacen parte de una construcción hecha a lo largo de la vida y se refleja en la imagen que cada uno tiene de sí mismo.

Promover un concepto unificado de desarrollo personal es una tarea compleja, sin embargo se encuentra que todas aluden a los procesos de autoconocimiento, valoración personal y autoeficacia; orientada al bienestar personal, familiar, laboral y social (Herrera, 2010: 4).

El desarrollo personal

Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es persona; comprender por qué y cómo actúa y siente […] [Al tomar conciencia de sus elementos] que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada. Si una de estas partes no funciona de manera eficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración". (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988: 52-53)

Antes de pasar al concepto te invitamos a que observes el siguiente video titulado "¿Qué es la persona?" : https://www.youtube.com/watch?v=pmxE3kFz-FY

Definición de persona

"La persona es la apariencia que ofrecemos al mundo. Se trata del personaje que actuamos y con el cual nos relacionamos con los demás, los papeles sociales. Para desenvolvernos en la esfera social tenemos que desempeñar un papel de modo tal que defina nuestras funciones" (Frager y Fadigman, 2010, p. 76).



Persona
Fuente: shutterstock

De acuerdo con lo visto en el video, ¿cuál es tu definición de persona?

¿Cómo te defines tú como persona?

Listos...
en sus marcas

El primer paso: todo cambio parte de ti, todo va de adentro hacia afuera. Te invitamos a que realices con atención la siguiente lectura:

"Cambiar yo para que cambie el mundo"

El sufí Bayazid dice acerca de sí mismo: De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: 'Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo'.

A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: 'Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo. Aunque sólo sea a mi familia y a mis amigos. Con eso me doy por satisfecho'.

Ahora, que soy un viejo y tengo los días contados, he empezado a comprender lo estúpido que yo he sido. Mi única oración es la siguiente: 'Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo'.

Si yo hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida.

Todo el mundo piensa en cambiar a la humanidad. Casi nadie piensa en cambiarse a sí mismo.

Anthony de Mello, *El canto del pájaro*

¿Cuál consideras sea el mensaje de la lectura?

¿Consideras que alguna vez has intentando cambiar a los demás antes que a ti mismo?

¿Por qué consideras que es importante conocernos a nosotros mismos?




Importante
y relevante

Alguna vez te has preguntado ¿Quién soy? Sí____ No___

Sea cual sea tu respuesta, ¿qué escribirías?

Existen momentos en nuestra vida en los que nos hacemos la pregunta ¿quién soy yo?, al tratar de respondernos encontramos normalmente dos caminos: uno que lleva a buscar en el exterior, es decir, "qué creer", y otro que lleva a la búsqueda interior, "dónde".

En general, la búsqueda exterior está repleta de zancadillas y decepciones; en cambio, la exploración de nuestro interior puede ser más rica y compensadora, ya que nos coloca en contacto con nosotros mismos. "Sabemos que el primer paso para cualquier trasformación pasa por el conocimiento propio, o sea, por hacer una autoevaluación que nos ayude a identificar nuestras características, negativas o positivas, fuertes o débiles" (Sanches, 2008, p. 15).


Buscador

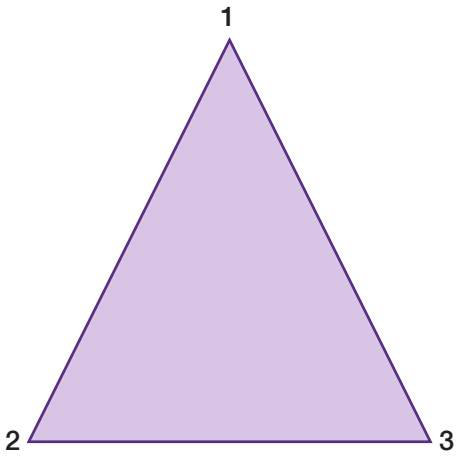
¿Por dónde empezar? … Intenta

Estos ejercicios te ayudarán a ponerte en contacto con tu Yo más profundo, no es fácil empezar a indagar dentro de uno mismo, ya que podemos encontrar cosas que, en principio, no nos

gustan mucho, pero te aseguramos que los beneficios de hacer estos ejercicios pueden superar con creces lo incómodo que pueda resultar hacerlos. Responde las siguientes preguntas con sinceridad, ¡manos a la obra!

1. Piensa en la persona que produjo una diferencia positiva en tu vida, ¿qué cualidades tiene esa persona que te gustaría desarrollar?

2. En el siguiente triángulo, coloca en cada uno de los vértices lo siguiente:
   - En el número 1 el nombre de la persona que te ofrece su amistad sinceramente.
   - En el número 2 el nombre de la persona que ha estado presente en los momentos más importantes de tu vida.
   - En el número 3 el nombre de la persona en quien más confías.



3. Si pusieran una viga de acero (de 15 cm de ancho) entre dos edificios, ¿qué es lo que te haría cruzarla?, ¿un millón de pesos?, ¿fama?, ¿tu mascota?, ¿tu hermano? Piénsalo con cuidado y escribe tu respuesta.

4. Realiza una lista de 10 actividades o cosas que te apasionan o que te divierten y que hacen que disfrutes de verdad la vida:

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

5. Dentro de 10 años, un periódico de tu localidad publica un artículo sobre ti y quiere entrevistar a tres personas: a alguno de tus padres, a tu hermano o hermana y a un amigo tuyo, ¿qué te gustaría que dijeran de ti?

6. ¿De qué logros personales estas orgulloso(a)? Argumenta tu respuesta.

7. Piensa en algo que te represente: una flor, una canción, un animal. Argumenta tu elección.



8. Todos tenemos uno o más talentos:

Analizar	Compartir	Habilidad musical	Carisma
Competir	Sentido del humor	Disciplina	Empatía
Emprender	Saber escuchar	Saber escribir	Estrategia
Estudiar	Bailar	Fashionista	Cantar
Creatividad	Deportista	Comunicar	Intelectual
Hablar	Organizar	Positivo	Prudencia
Responsabilidad			

Selecciona el tuyo, si no está en la lista agrégalo

9. Ahora que conoces tus cualidades elabora una lista con al menos cinco de tus puntos débiles, puedes inspirarte analizando aquellas cualidades que no posees y que te gustaría desarrollar.

10. Un propósito es el motivo principal que mueve la vida de una persona, ¿cuál es tu propósito en la vida?

Sean Covey (2006). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Adaptado con fines didácticos.

Construyendo las redes

Ahora que has descubierto más sobre ti, ya tienes un punto de partida para trabajar con tu caja de herramientas y decidir qué hacer y cómo modificar aquellas cosas que no te han agradado en este ejercicio de autodescubrimiento, estas herramientas son:

Herramientas de precisión	
Autoconocimiento	Puedo apartarme de mí mismo y observar mis pensamientos y acciones.
Conciencia	Puedo escuchar mi voz interna para distinguir lo que está bien de lo que está mal.
Imaginación	Puedo contemplar nuevas posibilidades.
Voluntad independiente	Tengo el poder de elegir.

Fuente: Sean Covey (2006). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Adaptado con fines didácticos.

Desde pequeños hemos ido formando una narrativa sobre nosotros mismos, es una especie de definición autobiográfica que da cuenta de la percepción que tenemos acerca de quiénes somos, cuál es nuestra historia y quiénes podremos llegar a ser. Al respecto, Claudio Naranjo (1997, pp. 13-15) nos dice:

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

Listos... en sus marcas

Si somos personas, ¿cuáles son las partes que nos integran?



Habilidades
Fuente: shutterstock

M1
Basado en competencias

¡Veamos si tu repuesta fue correcta!

Para conocernos mejor es importante saber de qué estamos hechos, es decir, conocer el **yo integral.**

Construyendo las redes

Los autores de *Autoestima: clave del éxito personal*, se menciona que:

> "El ser biopsicosocial es el **Yo integral**, o sea la reunión de todas sus partes (lo que se es y se tiene) que, cargadas de energía, salen o se manifiestan en las actuaciones" (1988: 12).
>
> El **Yo físico.** Se ve claramente, es el organismo; necesita atención y cuidado para desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades (alimentación, ejercicio).
>
> El **Yo psíquico.** Es la parte interna, se divide en tres: lo emotivo, la mente y el espíritu.
>
> El **Yo social.** "Puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, etc. Al relacionarse el hombre trasciende a través del yo social, pero no de la que él cree, sino de lo que en realidad es" (1988: 14).

En la narrativa personal, el autoconocimiento tiene una gran importancia, consiste en explorar las partes que componen el Yo, cuáles son sus manifestaciones necesidades y habilidades, los papeles que vivimos como individuos y a través de los cuales podemos conocer el porqué de cómo actuamos y sentimos.

Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1988, p. 12): explican una primera idea del **Yo físico**: es el organismo que "necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades". Es como nos vemos a nosotros mismos, como nos mostramos ante la sociedad y el nivel de satisfacción que tenemos con nuestra apariencia.



Yo físico
Fuente: shutterstock

El **Yo psíquico**, como ya se dijo, se divide en:

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

- La **energía** es el elemento que busca el significado de la vida, es el "Yo profundo", el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse.

- La **mente** tiene todos los talentos, es necesario desarrollarlos y, más aun, estar consciente de ellos para poder manejarlos positivamente. Debe recordase esto a las personas que dicen con frecuencia: "así soy yo" "me enojo cuando las cosas no salen como yo quiero". Esas personas están trabajando solo la parte emotiva, no usan sus talentos de la mente, viven reaccionando a las grabaciones que tienen automáticamente, sin ver que cada situación que se presenta en la vida tiene diversas soluciones y no ven más opciones; podría decirse que escogen el camino erróneo y por ello se sienten mal o frustrados. La mente es el puente para el espíritu que, en esencia, significa lo que la persona es en verdad, por ejemplo, nuestra percepción, intuición, inteligencia, razón y voluntad. (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988: 13)



Yo psíquico
Fuente: shutterstock

Por último, pero no menos importante, tenemos el **Yo social**, que puede expresarse al relacionarnos con los demás, es el medio para que trascendamos.

Es importante que identifiquemos cómo funcionan en nosotros cada una de estas partes, ya que de esta manera lograremos tener una personalidad segura y unificada; recuerda que si alguna de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas, no olvides que funcionamos como un sistema.



Yo social
Fuente: shutterstock

M1
Basado en competencias

¿Bueno o mejor?

Evaluemos cómo estas cuidando y desarrollando cada una de estas partes, responde el cuestionario "Conciencia y conocimiento de mí mismo", marcando con una cruz la columna que corresponda según esta clave:

- Sí = la mayor parte de las veces
- No = nunca
- ? = no sé o dudo

		Sí	?	No
Comprendo mis necesidades básicas	1. Me ocupo de mis necesidades físicas: comida, techo...			
	2. Me amo a mí y a los demás			
	3. Me arriesgo creando y explorando			
	4. Aprendo, estudio y reflexiono			
	5. Ayudo y trabajo con otros			
	6. Acepto mis capacidades y limitaciones			
	7. Lucho por mi dignidad y autorespeto			

		Sí	?	No
Expreso mis sentimientos con otros	8. Soy abierto y espontáneo			
	9. Soy capaz de intimar con otra persona			
	10. Expreso depresión y tristeza con lágrimas y angustia			
	11. Expreso mis temores, ansiedades y preocupaciones			
	12. Expreso alegría y felicidad con risas y jubilo			
	13. Expreso mis enojos y frustraciones			
	14. Gozo la vida			
Tengo control y conciencia de mí mismo	15. Me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo: respiración, vista, audición, gusto, tacto y olfato			
	16. Tengo fe en mis talentos y habilidades			
	17. Tengo sensibilidad y percepción de los sentimientos de otros			
	18. Manejo y supero mis conductas indeseables			
	19. Planeo y dirijo mi propio futuro			
Estoy consciente de los valores humanos	20. Aprecio y refuerzo mis conductas deseables			
	21. Deseo cosas grandes y las fantaseo			
	22. Practico los valores sociales: cortesía y honestidad			
	23. Desarrollo conciencia del fin que tienen el poder y la riqueza			
	24. Atiendo sirvo y apoyo a los demás			
	25. Desarrollo la apreciación por la belleza y el arte			
	26. Me comprometo a seleccionar mis valores y expectativas			
	27. Aprendo a dar y amar más plenamente			
Desarrollo una madurez personal y social	28. Me responsabilizo anticipadamente de las consecuencias de mi conducta			
	29. Asumo la responsabilidad de mis propias decisiones			
	30. Me adapto a los cambios sociales y de la comunidad			
	31. Asumo las responsabilidades sociales y de la comunidad			
	32. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda			
	33. Me trasciendo a través de una identificación con el universo			
	34. Renuevo y recreo mi ser			

Fuente: Rodríguez Estrada, Mauro; Georgina Pellicer de Flores y Magdalena Domínguez Eyssautier (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. Adaptado con fines didácticos.

Analiza con detenimiento tus respuestas y considéralas para resolver el siguiente cuestionario:
¿Cómo estas manejando tu cuerpo?

¿Cómo están tus relaciones con los demás?

¿Qué área es tu fortaleza?

El Yo físico ____ El Yo psíquico ____ El Yo social ____

¿Qué área de oportunidad?

El Yo físico ____ El Yo psíquico ____ El Yo social ____



Para este aspecto –no desarrollado del todo o que posiblemente no has dado la atención adecuada–, a continuación encontrarás una serie de estrategias que te permitirán mejorar; revísalas con atención y posteriormente genera otras que consideres puedan complementarlas:

Yo biopsicosocial	Estrategias de mejora	Mis propuestas
Yo físico	• Desayuna. • Inicia un programa de ejercicios y practica sin falta durante tres días. • Elige algo que realmente te guste. • Deja un mal hábito durante una semana, por ejemplo, no tomes refresco y después evalúa cómo te sientes.	
Yo psíquico	Emoción • Sal con alguien de tu familia. • Desarrolla un *hobby* que te permita distraerte cuando te sientas tenso.	
	Mente • Suscríbete a alguna revista o página que tenga algún valor educativo. • Lee el periódico todos los días. • La próxima vez que salgas con alguien visita un museo.	

Yo biopsicosocial	Estrategias de mejora	Mis propuestas
Yo psíquico	Espíritu • Si aún no lo has hecho, comienza un diario. • Aparta un tiempo para meditar o reflexionar sobre tu vida. • Despiértate temprano para contemplar el amanecer	
Yo social	• Inicia un programa de apoyo a tu comunidad, puedes iniciar barriendo el frente de tu casa. • Planta un árbol. • Ofrece un servicio social a alguna institución que apoye alguna causa benéfica.	

Fuente: Sean Covey (2006). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Adaptado con fines didácticos.

1



Chateando

Ahora, en parejas compartan sus estrategias

Seleccionen con una X cuál necesita más cuidado: Yo físico___ Yo psíquico____ Yo social ____

Redacten la repercusión al considerarlo como estrategia de autocuidado:

_____

_____

_____

_____

P



Buscador

Redacta tu definición de persona:

_____

_____

_____

Los elementos que constituyen una persona son:

_____

_____

_____

¿Qué fue lo **nuevo** que aprendiste de tu persona?

_____

_____

_____

¿Qué fue lo **bueno** que aprendiste de tu persona?

_____

_____

_____

¿Bueno
o mejor?

El beneficio que obtuve del tema es	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué sé ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Para qué me sirve esta información?	
¿Cómo puedo aplicarla en mi vida diaria?	

1.1. Construyendo mi identidad

M1
Basado en competencias

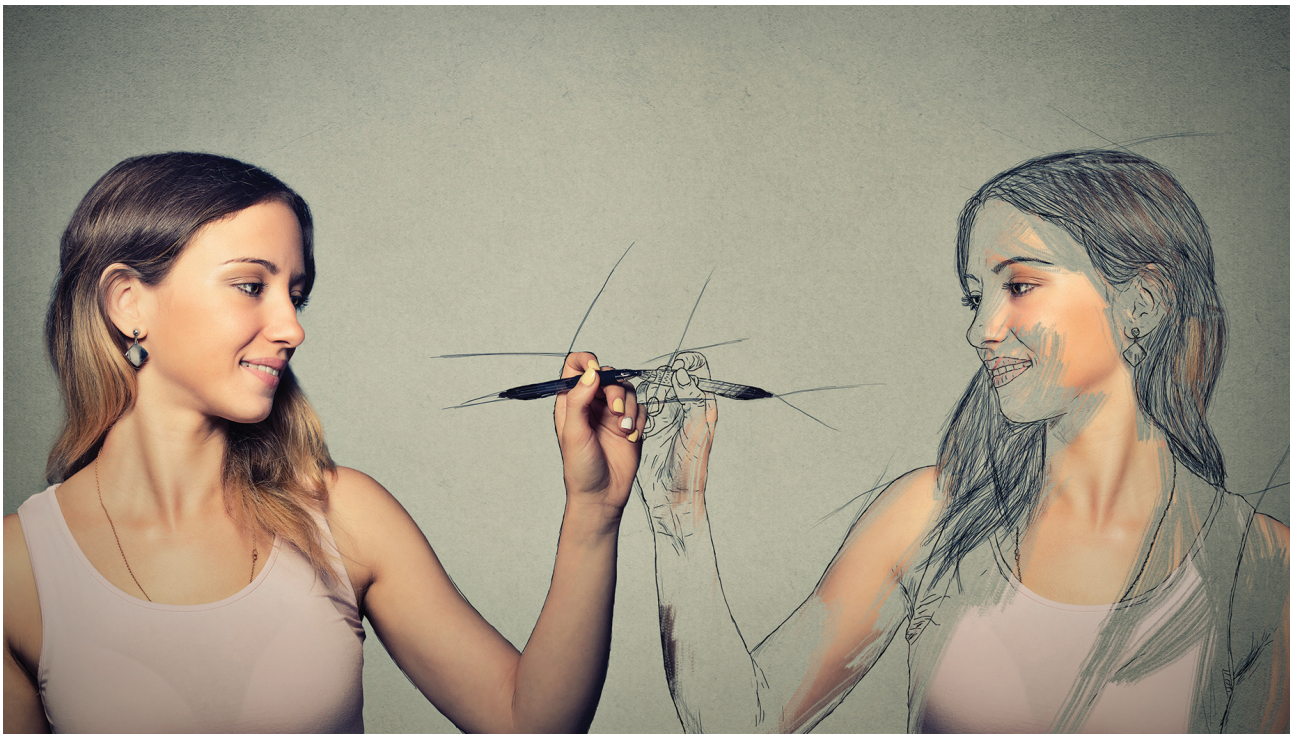
Listos...
en sus marcas

Nadie puede ser esclavo de su identidad:
cuando surge una posibilidad de cambio,
hay que cambiar

Elliot Gould

Un aspecto clave que merece ser destacado en relación con los cambios que se producen en la personalidad durante la adolescencia, es el logro de la identidad personal (file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/01_cambios_adolescencia.pdf.)

Construyedo mi identidad
Fuente: shutterstock



Contesta las siguientes preguntas con al menos dos respuestas:

¿Cómo sabes que eres mexicano?
_____ y _____

¿Cómo sabes que naciste en Toluca?
_____ y _____

¿Cómo sabes que eres universitario?
_____ y _____

¿Cómo sabes que perteneces a tu grupo escolar?
_____ y _____

¿Cómo se identifica un mexicano en el extranjero?
_____ y _____

¿Estarán relacionadas estas preguntas con tu identidad? _____

Argumenta tu respuesta:
_____
_____
_____



Chateando

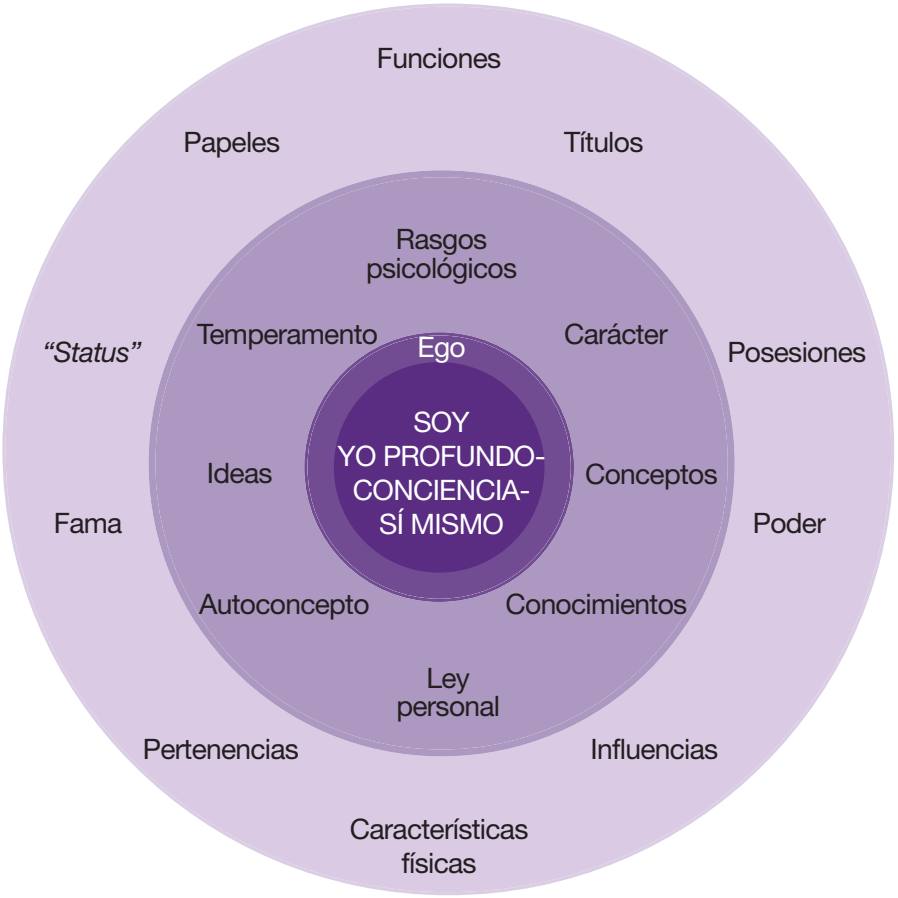
Compartan con los integrantes del grupo y describan su concepto de identidad

Mi descripción	Descripción grupal



Construyendo
las redes

Nuestra identidad radica en el Yo más profundo, aquí se encuentra nuestra esencia como persona. El Yo profundo es permanente e independiente de los papeles que se viven; por ejemplo, si te casas, tienes hijos o te vuelves rico o pobre, no dejas de ser quien eres, tu Yo profundo permanece intacto para desarrollarse en múltiples formas. Vamos a tratar de descubrir qué tanto sabes de tu Yo profundo y de tu Identidad, el saberlo determina la calidad de vida que queremos vivir, además es el motor que nos impulsa a desarrollar todas nuestras capacidades. El siguiente diagrama explica claramente ese Yo, en donde están todas las capacidades del espíritu, toda la energía psíquica, los valores universales, lo que es el ser humano y para lo que fue creado en potencia.



Fuente: Rodríguez Estrada, Mauro; Georgina Pellicer de Flores y Magdalena Domínguez Eyssautier (1988). *Autoestima: clave del éxito personal.* Adaptado con fines didácticos.

¿Con base en lo anterior, quién o quiénes han contribuido a la conformación de tu identidad?

1.1.1. Factores que influyen en el logro de mi identidad

Construyendo las redes

Cuando las personas se preguntan quiénes son o de dónde provienen, buscan su identidad; este proceso para consolidar su identidad es un trabajo que tiene como finalidad distinguirse de los demás a partir de un reconocimiento de sí mismo, analizándose y encontrando características propias, pero la identidad también busca un reconocimiento de sí mismo en los demás, es decir, un reconocimiento de sí mismo en un grupo social. Así, existe una identidad como totalidad, como universo, que incluye varias partes o subsistemas, estas se enuncian a continuación a partir de la idea de Marcela Álvarez (2008):

Identidad

1. **sexual o de género:** implica asumir las cuestiones inherentes al sexo biológico, la feminidad, la masculinidad, el rol como hombre, como mujer y, como tales, en relación al otro.
2. **física:** implica aceptación del propio cuerpo en relación al otro.
3. **Psicológica:** sentimientos auto estimativos, resolución de conflictos familiares, tipos de actitud, control y manejo de los impulsos: agresivos emocionales. Autoconocimiento: quién soy, quién quiero ser y cómo serlo.
4. **Social:** grupo social de pertenencia (clase social), religioso, grupos secundarios de interacción (amigos, compañeros de estudio, de trabajo). Los grupos sociales actúan como redes de apoyo y de sostenimiento o marco de referencia.
5. **Moral:** valores, códigos de ética personal (a veces la religión actúa como proveedor de códigos de moral, lo que está bien y lo que no se debe hacer) y pautas sociales y culturales.
6. **Ideológica:** filosofía de vida. Creencias.
7. **Vocacional:** proyecto de vida, realización de una vocación o descubrimiento de lo que quiero hacer y ser en cuanto a profesión y ocupación.





Buscador

Escribe el origen de tu identidad y una característica de esta.

Identidad	Característica	Origen
Sexual o de género		
Física		
Psicológica		
Social		
Moral		
Ideológica		
Vocacional		

Al final intégralas en un párrafo y verifica la coherencia.

Sabías que…

"La identidad hace referencia al compromiso que se realiza con una serie de valores ideológicos y religiosos y con un proyecto de futuro a nivel personal y profesional". Esta tarea "puede llevar a muchos jóvenes a la incertidumbre, la indecisión permanente o a la renuncia de un compromiso personal". (Álvarez y Berástegui, 2006, p. 74)

1.1.2. Tipos de identidad





Construyendo las redes

En función del grado de exploración y compromiso, los cuatro estatus de identidad son:

- **Identidad difusa.** Según Rice (1997), el adolescente situado en este estatus no ha hecho un proceso de exploración significativa para encontrar una identidad, ni se ha comprometido a nivel vocacional ni ideológico.

- **Identidad hipotecada.** Con este tipo de identidad, el adolescente ha asumido un compromiso sin exploración "mediante la adopción de los roles y valores de figuras de identificación precoz como por ejemplo los padres" (Zacarés *et al*, 2009: 316). Es decir, no ha experimentado una crisis de identidad ni ha hecho una exploración significativa y permanece arraigado y comprometido a los valores aprendidos durante su infancia.
- **Identidad moratoria.** En este caso, el adolescente está en una fase de exploración activa, busca su identidad, pero aún no ha podido establecer compromisos claros. Necesita experimentar un tiempo para encontrar una identidad y unos roles socialmente aceptables. La identidad moratoria suele ser previa a la alcanzada.
- **Identidad lograda.** Con esta identidad, el adolescente ha finalizado el periodo de exploración, superando una fase de moratoria; adopta una serie de compromisos relativamente estables y firme. (Marcia *et al*, 1993, p. 35)

Chateando

Momento de compartir:

En parejas o equipos, investiguen las características de cada estatus de identidad y qué se requiere para transitar al siguiente estatus y llegar a la identidad lograda.

M1

Basado en competencias

Identidad	Características	Requerimientos
Difusa		
Hipotecada		
Moratoria		
Lograda		

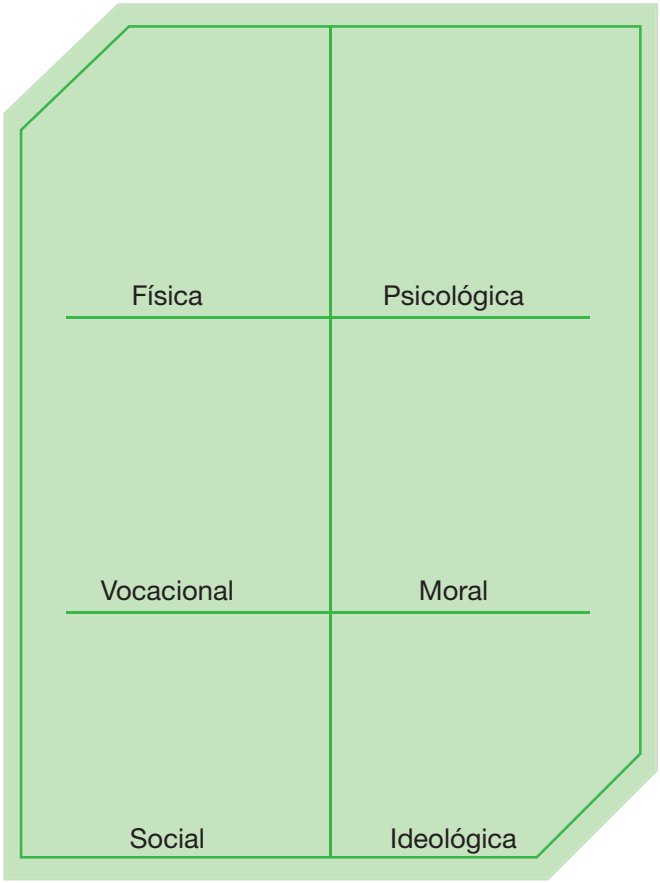
Como vemos es una tarea compleja, pero no imposible, tratar de descubrir las características de todos los sistemas que conforman nuestra identidad, de hecho bastaría con lograr un punto de equilibrio en cada uno, o la mayor parte de ellos, para lograr una identidad más sólida.



Descubriendo mi identidad
Fuente: shutterstock

Listos...
en sus marcas

A continuación te presentamos un espacio para que diseñes tu escudo, en él deberás reflejar tu personalidad e identidad, para construirlo puedes elegir imágenes y palabras que represente a cada uno de los aspectos que ya revisamos y que conforman tu identidad:



Fuente: elaboración propia basada en Roberto de Gasperin (2010). *Manual de autoestima y relaciones humanas.*

Ahora que has finalizado tu escudo responde las siguientes preguntas:

¿Qué te distingue de las demás personas?

¿Coinciden en satisfacción tu identidad física y tu identidad psicológica?

¿En qué estatus de identidad te sientes ubicado?

¿Qué acciones te pueden conducir a desarrollar una identidad lograda?

1.2. Reconociendo mi autoestima

Propósito: reorganiza las características de su autoestima y emplea técnicas para equilibrarla.

Listos...
en sus marcas

A

A reflexionar

¿Consideras quererte lo suficiente?
¿Valoras tu cuerpo como el templo de tu vida?
¿No permites que nadie te lastime?
¿Tu autoconcepto influye en tu autoestima?
¿Qué es la autoaceptación?
¿Qué es la autoestima?
¿Qué implica una autoestima alta?
¿Qué implica una autoestima baja?

M1
Basado en competencias

Construyendo
las redes

P

"En la formación integral del hombre, la autoestima juega un rol fundamental. Significa desarrollar el aprecio a uno mismo, independientemente de las limitaciones o no que pueda presentar para hacer algo, teniendo en cuenta los conocimientos y habilidades personales. El afecto hacia sí mismo, será el mayor incentivo para emprender los proyectos de desarrollo personal, en aras de lograr una vida plena". (De Gasperin, 2010, pp. 13-14)



Autoestima
Fuente: shutterstock

Los autores del libro *Autoestima: clave del éxito personal* elaboraron la llamada *escalera de la autoestima*. Sintetizados los componentes esenciales podemos reducirlos a tres:

- El conocimiento de sí mismo
- El autorespeto
- El autoconcepto

Según Branden (2010), estos tres componentes pueden explicarse también como cognitivo, afectivo y conductual; están interrelacionados y una modificación en uno de ellos comporta una alteración en los otros.

El conocimiento de sí mismo o componente cognitivo

> Indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima, las restantes dimensiones caminan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, quien a su vez se hace acompañar por la autoimagen o representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.
>
> La fuerza del autoconcepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios; sin creencias sólidas no existirá un autoconcepto eficiente […]
>
> Si puedo aceptar que soy quien soy, que siento lo que siento, que hice lo que hice –si puedo aceptarlo, me guste o no–, puedo aceptarme; puedo aceptar mis defectos, las dudas con respecto a mí, mi baja autoestima. Una vez que puedo aceptar todo esto estoy del lado de la realidad, no contra ella. Tengo libre el camino para comenzar a fortalecer mi autoestima. (Branden, 2010, p. 45)

"Conócete a ti mismo es la máxima socrática de hace siglos que expresa en cuatro palabras una tarea para toda la vida, la más seria de las tareas, como ya se señaló antes. Solo se puede querer lo que se conoce": es materialmente imposible querer lo que no se conoce, mientras no se entre en relación con ellos. "El conocimiento de sí mismo no solo afecta positivamente la autoestima, sino las relaciones con los demás y hasta la compresión del mundo y del universo. Es sorprendente que un físico contemporáneo, Gary Zukav, (citado en Gasperin, 2010) haya hecho la siguiente aseveración: Hemos reunido pruebas que indican que la clave para la compresión del universo eres tú". (p.26)

Componente conductual o autorespeto

Con frecuencia nos quejamos de los demás diciendo: "me faltó el respeto", "me insultó". Lo que rara vez nos preguntamos ante una situación así es: "¿por qué permito que me falten el respeto?", "¿por qué permito que me insulten?"

A menudo uno se falta el respeto al permitir eso que lamentamos o al tolerar eso que se repite constantemente: el grito, el insulto (Gasperin, 2010).

"La autoestima es un silencioso respeto por sí mismo" dice Dov Peretz Elkins. El respeto por sí mismo se manifiesta, de acuerdo con Mauro Rodríguez, mediante las siguientes formas:

1. Atender y satisfacer las propias necesidades y valores.
2. Expresar y manejar en forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse
3. Buscar y valorar todo aquello que lo haga sentirse orgulloso de sí mismo.

Vale la pena insistir: generalmente, “las faltas de respeto” comienzan con faltas de respeto a sí mismo. Habría que comenzar por revisar detenidamente por qué lo permito y no tanto por qué el otro lo hace.

Adaptado con fines didácticos, (file:///C:/Users/Emi/Downloads/DialnetLaEdcucacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf)

Elemento afectivo o autoconcepto

Tanto si piensas que puedes, como si piensas
que no puedes, estás en lo cierto

Henry Ford

Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1988) nos dicen que

> el autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, de una serie de imágenes que la llevan a creer que así es […] conlleva la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es admiración ante la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras cualidades personales. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos. (p. 30)

M1



Basado en competencias



Buscador

El autoconcepto

Criterio	Cara
Como me encuentro en la familia	
Como me encuentro en la escuela	
Como me relaciono con los demás	
Como considero que me ven los demás	

Criterio	Cara
Lo que más me molesta de mí	
Lo que más me gusta de mí	

1.2.1 Autoaceptación, autoconcepto y pensamientos erróneos en la autoestima

Propósito: aplica estrategias para potencializar sus recursos personales.

Fuente: elaboración propia basada en Roberto de Gasperin (2010). *Manual de autoestima y relaciones humanas.*

Gasperin (2010) nos explica que la autoestima es comparable con una olla, ya que en el campo y en los ranchos, generalmente las personas tienen en su cocina una olla grande para guardar el agua fresca, y cuando se tiene sed se toma de la olla; pero si solo se toma agua de la olla y no se le vuelve a llenar, esta termina por vaciarse. Por ello, hay que asegurarse de mantener la olla en un buen nivel, trayendo agua del pozo o del manantial para servirse cuando haya necesidad. De igual manera, cada uno tiene su olla, que es la autoestima, la autovaloración o valoración de sí. A veces la olla está llena o en un buen nivel, en ocasiones baja, vacía o llena de polvo. Veamos en qué consiste:

Construyendo las redes

Autoestima baja (olla baja o vacía)	☹ Piensa que vale poco o no vale. ☹ Se desespera ante los errores y los utiliza para autoagredirse, insultarse u ofenderse. ☹ Está a la espera de ser engañado o menospreciado, se anticipa a lo peor, lo atrae y… le llega. ☹ Vive a la defensiva. ☹ Emplea gran parte de su energía para “defenderse” de los demás, del medio. ☹ Vive en la soledad, en el aislamiento y en el temor. ☹ No siente energía, es desmotivado, incompetente y desesperado.

Fuente: elaboración propia basada en Roberto de Gasperin (2010). *Manual de autoestima y relaciones humanas.*

Es natural que en ocasiones nos sintamos con la “olla un poco baja”, esto depende de las experiencias que podamos estar cursando, pero es de suma importancia que los detectemos oportunamente y así poder actuar.



Autoestima baja
Fuente: shutterstock



Escribe una frase que te hayan dicho en algún momento de tu vida y que, por la forma de decírtelo, te haya sentado realmente mal (aunque el motivo fuera razonable):

Describe, de forma resumida, cuál era la situación cuando te dijeron esa frase:

¿Cómo te sentiste cuando te la dijeron?

Ahora escribe cómo esa persona podría haberte dicho lo mismo, pero sin herir tus sentimientos. Para ello, no olvides que tienes que ser sincero, decir cuál es el problema y qué podría hacer esa persona para solucionarlo.

Una forma común de dañar nuestra autoestima es subestimándonos o teniendo pensamientos erróneos. De Gasperin (2010) nos reseña las formas más habituales que tenemos de subestimarnos. Es importante que detectes cuáles son las que más utilizas; coloca una cruz cuando te sientas identificado con alguno de los siguientes enunciados:

( ) **No tener tiempo para uno mismo.** Uno le dedica tiempo a aquello que quiere; no se puede dar tiempo a través de otras personas porque el tiempo es uno mismo, es decir, al dar tiempo a alguien me doy tiempo yo. Si no me dedico tiempo es porque no me valoro, no valgo la pena. Anthony de Mello dice: "la verdadera soledad es compañía" porque es la oportunidad de estar con uno mismo.

( ) **Usar frases peyorativas o devaluatorias para hablar de uno mismo.** "¡Que idiota soy!", "¡no sirvo para nada!", "¿cómo pude ser tan estúpido? ¿Por qué insultarse?, ¿por qué agredirse? Solamente uno se equivocó, pero eso no significa que se es tonto. Equivocarse es un accidente y el error sirve para cambiar.

( ) **Achacar el éxito a la buena suerte o a las circunstancias**. Las circunstancias no son más que la manera en que decidimos arreglar nuestra vida o la interpretación que le damos a los acontecimientos. Bien dice George Bernard Shaw: "La gente siempre le echa la culpa a las circunstancias por lo que ellos son. Yo no creo en las circunstancias. La gente que le va bien en la vida es la gente que va en busca de las circunstancias que quiere y, si no las encuentra, se las hace, las fabrica".

( ) **Descuido o maltrato del cuerpo.** El termómetro de la autoestima es, sin duda, el estado del cuerpo, el cuidado o el abandono en que lo tenemos. Se debe tener cuidado en no confundir el cuidado de este con idolatría. Nuestro cuerpo es la casa donde vivimos, y la casa refleja lo que somos, ¿cómo cuidamos el cuerpo?, ¿satisfacemos sus necesidades de sueño, descanso, curación y alimentación?, ¿recibe experiencias gratificantes conversaciones agradables, sonidos estimulantes, respiración adecuada y contactos vivos? Como está el cuerpo está la autoestima.

( ) Necesidad de compararse. No se es mejor o peor que otro, simplemente diferente, no hay que compararse ni permitir ser comparado.

( ) Darle crédito a los demás en lugar de a sí mismo.

( ) Rechazar los reconocimientos o cumplidos, ¿por qué rechazarlas? Basta con dar las gracias o simplemente quedarse callado para poder recibir estas "caricias".

( ) Apoyar las propias opiniones en los demás.

( ) Negarse a pedir algo que le gusta o evitar darse gusto en algo, el mensaje oculto de esto es "no lo merezco, no valgo la pena". (p. 59)

¿Qué otras formas de subestimarse podrías mencionar?

_____

_____

_____

Ahora que has identificado la forma en que te subestimas con pensamientos erróneos, proponte una meta concreta para una semana y explica cómo piensas llevarla a cabo, por ejemplo: "No usaré frases devaluatorias para mí, ni permitiré que alguien las emplee conmigo".

Autoestima alta (olla llena)

Así como podemos sentirnos con la "olla vacía" en algunas ocasiones, también podemos sentirnos con la "olla llena" o con la autoestima alta, las características que podemos encontrar en alguien con la olla llena son:

Olla llena Autoestima alta	☺ Aprecian el valor propio y el de los demás. ☺ Se aceptan a sí mismos como seres humanos, con sus partes positivas y negativas. ☺ Transmiten confianza y esperanza. ☺ Irradian integridad, honestidad, responsabilidad y compasión; es decir, responden por sus propias acciones, comprenden las desgracias de otros sin alegrarse por ellas. ☺ Aprovechan los errores para cambiar y no para agredirse o insultarse. ☺ Viven el presente.

Fuente: elaboración propia basada en Roberto de Gasperin (2010). *Manual de autoestima y relaciones humanas.*

M1
Basado en competencias



Autoestima alta
Fuente: shutterstock

¿Con cuántas de estas características te has sentido identificado?

¿Qué otros aspectos añadirías a la lista?

1.2.2. Habilidades y autoestima

En la vida, poco o nada nos enseñan a desarrollar nuestras habilidades para fortalecer nuestra estima, es decir, los "cómos" o estrategias para fortalecerla. Esperamos que este apartado sea un área de oportunidad, más aun cuando te sientas con la olla baja, ojalá trates de mantenerte en ese estado lo menos posible. Para ello, Gasperin (2010) propone cuatro verbos secuenciados que permiten actuar, de manera concreta, para la recuperación de la autoestima.

1. **Ver.** Abrir los ojos, "soy yo"…
2. **Reconocer.** "Ese que se subestima soy yo, es mi tiempo el que ese está perdiendo".
3. **Aceptar.** "Soy yo quien lo permite", ¿porque lo permito?
4. **Actuar.** Realizar algo concreto para remediar algo concreto (p. 94).

¿Bueno o mejor?

El siguiente ejercicio te permitirá concentrar todos los aspectos de identidad y autoestima revisados con anterioridad, para empezar realiza con atención la siguiente lectura:

El árbol de la autoestima

Había una vez un árbol, en medio de un paraje maravilloso, que producía unos frutos grandes, sabrosos y admirados por todo aquel que tenía la fortuna de probarlos. El lugar en el que estaba este hermoso árbol se hizo durante mucho tiempo muy famoso; era casi obligatorio para los viajeros pasar por la zona a probar sus frutos.

El árbol formaba parte de un hermoso bosque en el que habitaban numerosos animales y en el que los habitantes del pueblo más próximo solían pasar su tiempo libre leyendo bajo las ramas del frondoso grupo de árboles y probando los sabrosos frutos del famoso árbol.



Árbol
Fuente: shutterstock

Lectura

Pero de pronto, y durante un tiempo que nadie sabría calcular, una fuerte sequía hizo mella en la población cercana a este bosque, por lo que poco a poco la gente se fue marchando de allí en busca de una oportunidad, en un lugar menos hostil. Los árboles del bosque empezaron a morir y el paraje fue abandonado por las personas, incluso por los animales que, hasta el momento, habían convivido allí.

En poco tiempo, esta tierra abandonada y seca se convirtió en un cementerio sombrío de árboles y plantas que tuvieron un pasado mejor. Pero el árbol, cuyos frutos fueron en otro tiempo admirados, no parecía afectado por aquella terrible sequía, seguía bello y robusto como antaño. Hacía muchos años que el árbol no crecía, pero se mantenía firme y continuaba dando frutos hermosos y sabrosos. ¿Cómo era posible que en un lugar tan horrible hubiera semejante maravilla?

Pasaron los meses y los frutos se iban acumulando. Llegó a tener tal cantidad de frutos que muchos de ellos caían al suelo seco y eran arrastrados hacia el frondoso bosque, muerto por las ráfagas de aire que, sobre todo en otoño, solían visitar el paraje. Sucedió que estos sabrosos frutos que contenían la semilla del árbol se iban enterrando poco a poco bajo el bosque. Mientras, el árbol seguía su proceso habitual de vida, dando frutos cada temporada más y más jugosos y sabrosos, aunque, como nadie visitaba ya aquel paraje, no se podía certificar su calidad.

M1



Basado en competencias

Pasaron algunos años. Algo maravilloso comenzó a suceder en el bosque; la vida que parecía haber desaparecido de allí comenzó a florecer. Primero la lluvia decidió regresar a visitarle y se quedó un tiempo; luego fueron algunas plantas; más tarde, flores hermosas de diversos colores y tamaños; después comenzaron a crecer árboles que parecían hijos de aquel árbol cuyos frutos fueron famosos alguna vez. Árboles fuertes, frondosos y que daban frutos tan sabrosos como los que siempre había dado su “padre”.

Al pasar los años, las personas volvieron al lugar; habían transcurrido ya algunas generaciones desde que hubo allí seres humanos y nadie encontraba una explicación para lo que allí había sucedido. ¿Cómo era posible? Como la tecnología había avanzado tanto, pudieron descubrir que todo se lo debían a un único árbol que había mantenido la vitalidad todo aquel tiempo, sin rendirse ni quejarse. Con el tiempo, el misterio se fue resolviendo; el famoso árbol era ya un anciano y todos sabían que su muerte estaba cercana, pero el bosque estaba ahora rodeado de sus “hijos”, los frutos que daban eran tan sabrosos o más que los suyos, garantizando el modo de vida de las personas que se habían trasladado allí. Decidieron trasplantar el árbol al centro de la ciudad y colocarle junto a él una placa conmemorativa por ser la causa de la prosperidad de la zona. Cuando comenzaban a desenterrarlo para conservar sus raíces, vieron que estas no tenían fin; tuvieron que desestimar la idea de llevárselo de allí al descubrir la razón misteriosa por la que el famoso “abuelo” del bosque había conservado la vida a pesar de la sequía. Tanto había desarrollado sus raíces y tan profundo había escarbado para asentarse, que había encontrado un pozo subterráneo con agua con la que se alimentó durante todo aquel tiempo, dando la oportunidad a sus frutos de expandir la vida por el bosque.

Fuente: Corredero, Antonio (2007). El árbol de la autoestima. Crecimiento Positivo. Recuperado de: http://www.crecimientopositivo.es/portal/el-arbol-de-la-autoestima.

¿Qué aprendiste de la lectura?

_____

_____

_____

A continuación dibuja un árbol con raíces, tronco, copa y frutos. No es necesario que sea perfecto, pero sí lo suficientemente grande como para continuar con lo que sigue. Anota en

cada una de las raíces las características que te definen como persona, tus formas de pensar, sentir y actuar habitualmente, tanto si las consideras positivas como negativas.
Ahora, sobre la copa, donde están los frutos, anota aquellas cosas que has conseguido en la vida y de las que te sientas especialmente orgullos@.

Dibujo de mi árbol

Este es tu árbol de la autoestima. Es una imagen de cómo te ves a ti mism@; el tronco eres tú, las raíces son tu base, las características en las que te apoyas para enfrentar tus metas, proyectos y objetivos vitales. Los frutos son, sencillamente, todas las cosas que has conseguido gracias a esas características que has anotado en las raíces.

Como el árbol del cuento, cuanto más aprecies tus características personales, cuanto más profundas sean tus raíces, más preparad@ te sentirás para enfrentarte a la vida y mejores serán los frutos que consigas dar.

Una vez que terminen sus árboles conformen una galería con sus dibujos y… tengamos un encuentro con la diversidad.

Chateando

Nombre _____

Hemos concluido el primer módulo. Ahora te corresponde hacer tu autoevaluación, proceso que tiene como finalidad la mejora.

lo entiendo
lo aplico

AL DISCO DURO

El beneficio que obtuve de los contenidos del módulo:			
Lo aplico	Porque para mí tiene	Significado	( )
Lo comprendo	Porque para mí tiene un	Sentido	( )
Nueva estrategia o procedimiento	Porque hoy aprendí cómo hacerlo	Metacognición	( )
Lo aplico	Porque ahora forma parte de mis aprendizajes	Transferencia	( )
En otro momento, en otro lugar	Porque soy competente hay posibilidad de	Aplicación	( )

M1
Basado en competencias

¡Like!

Argumenta tu elección

_____
_____
_____

¿Cómo aplicas lo aprendido a tu proyecto integrador del semestre?

_____
_____
_____

¿Qué aporta este módulo a tu desarrollo personal?

_____
_____
_____



MÓDULO 2

Salud emocional

2. Identifico lo que siento y las emociones que me provoca
   - 2.1. Estrategias de autorregulación emocional
     - 2.1.1. Reacciones ante mis sentimientos
       - Reacción pasiva
       - Reacción agresiva
       - Reacción asertiva- activa
   - 2.2. Alinear mi pensar, sentir y actuar
     - 2.2.1. Congruencia
     - 2.2.2. Autenticidad y coherencia

Propósito del módulo: analiza sus emociones con responsabilidad para desarrollar sus habilidades de autorregulación.

Buscador

F

Antes de iniciar reflexiona y escribe:

¿Qué sabes del contenido del propósito?	¿Qué quieres saber del contenido del propósito?

M2

Basado en competencias

2. Identifico lo que siento y las emociones que me provoca

Propósito: Establece estrategias para una autorregulación emocional.

Listos
en sus marcas

A

Responde las siguientes preguntas:

¿Cómo te sientes en este momento? _____

¿Con qué emoción te identificas? _____

¿Qué emoción no te agrada de ti? _____

¿Qué emoción se necesita para estar motivado? _____

Alguna vez te has preguntado ¿por qué los seres humanos tenemos cambios tan radicales en nuestro comportamiento?, ¿por qué estamos alegres y de repente nos enojamos aparentemente por nada?, ¿por qué lloramos con facilidad?, ¿qué fue lo que nos hizo entristecernos de un momento a otro? Son tantas nuestras reacciones, lo sorprendente es que todo esto lo podemos manifestar en un día o en unas cuantas horas y, a veces, de un momento a otro… Son nuestras emociones.

Importante
y relevante

D

De acuerdo con Daniel Goleman (2006), “todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado”. (p. 24)

Pero, ¿qué es una emoción? Puedes compartir con nosotros tú definición

_____
_____
_____

Construyendo las redes

Con base en Daniel Goleman (2006) “La raíz de la palabra emoción es *motere*, el verbo latino ‘mover’, además del prefijo ‘e’, que implica ‘alejarse’, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar” (p. 24). En su sentido más literal, el Oxford English Dictionary define la emoción como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado”. Goleman “utiliza el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar”. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto, en la emoción hay más sutilezas de las que podemos nombrar.

Para sumar al tema, te invitamos a que observes y analices las emociones personificadas en la película *Intensamente* y escribas las características de cada una.

Emoción: _____
Características _____
_____
_____

Emoción: _____
Características _____
_____
_____

Emoción: _____
Características _____
_____
_____

Emoción: _____
Características _____
_____
_____

Emoción: _____
Características _____
_____
_____

“Los investigadores continúan discutiendo acerca de qué emociones exactamente, pueden considerarse primarias – el azul, el rojo y el amarillo de los sentimientos, a partir de los cuales surgen todas las combinaciones, o incluso si existen realmente esas emociones primarias. Algunos teóricos proponen familias básicas de emociones, aunque no hay coincidencia en cuáles son” (Codina, 2016). Para ello, consideramos útil la siguiente propuesta:



Emociones
Fuente: shutterstock

M2
Basado en competencias

Familia	Miembros
Ira	Furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos.
Tristeza	Congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.
Temor	Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.
Placer	Felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis, y, en el extremo, manía.
Amor	Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación y ágape (amor espiritual).
Sorpresa	Conmoción, asombro y desconcierto.
Disgusto	Desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.
Vergüenza	Culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contricción.

Fuente: Elaboración propia, adaptado con fines didácticos.

Ahora que ya sabemos qué es una emoción y la familia de las emociones, te invitamos a que leas el siguiente cuento:



"La isla de las emociones"

Jorge Bucay

Había una vez una isla en la que vivían todos los sentimientos y valores del hombre: el Buen Humor, la Tristeza, la Sabiduría… Como también todos los demás, incluso el Amor.

Un día se anunció a los sentimientos que la isla estaba por hundirse.
Entonces todos prepararon sus barcos y partieron. Únicamente el Amor quedó esperando solo, hasta el último momento.

Cuando la isla estuvo a punto de hundirse, el Amor decidió pedir ayuda.

La Riqueza pasó cerca del Amor en una barca lujosísima y el Amor le dijo:

— "Riqueza, ¿me puedes llevar contigo?"

— "No puedo porque tengo mucho oro y plata dentro de mi barca y no hay lugar para ti".

Entonces el Amor decidió pedirle al Orgullo que estaba pasando en una magnífica barca:

— "Orgullo te ruego, ¿puedes llevarme contigo?"

— "No puedo llevarte, Amor…" –respondió el Orgullo–: "aquí todo es perfecto, podrías arruinar mi barca".

Entonces el Amor dijo a la Tristeza que se estaba acercando:

— "Tristeza te lo pido, déjame ir contigo."

— "Oh Amor" –respondió la Tristeza–, "estoy tan triste que necesito estar sola".

Luego el Buen Humor pasó frente al Amor; pero estaba tan contento que no sintió que lo estaban llamando.

De repente una voz dijo:

— "Ven Amor, te llevo conmigo". –Era un viejo el que lo había llamado–.

El Amor se sintió tan contento y lleno de gozo que se olvidó de preguntar el nombre al viejo. Cuando llegó a tierra firme, el viejo se fue.

El Amor se dio cuenta de cuánto le debía y le preguntó al Saber:

— "Saber, ¿puedes decirme quién me ayudó?"

— "Ha sido el Tiempo" –respondió el Saber–.

— "¿El Tiempo?" –se preguntó el Amor–.

—"¿Por qué será que el Tiempo me ha ayudado?"

El Saber lleno de sabiduría respondió:

— "Porque solo el Tiempo es capaz de comprender cuán importante es el Amor en la vida. Él es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir adelante. El único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse. El que te salvó Amor fue el tiempo"

Jorge Bucay. La isla de las emociones. Eleansar's blog. Recuperado de: https://eleansar.wordpress.com/2012/09/26/la-isla-de-las-emociones-de-jorge-bucay/

¿Cuáles son las emociones que participan en el cuento?

¿Qué aprendiste del cuento que puedes aplicar a tu vida?

¿Concuerdas con la explicación del saber? Sí___ No___ Argumenta tu respuesta.

¿Qué relación podrías establecer entre el noviazgo, el amor y el tiempo?

M2

Basado en competencias

Importante y relevante

A continuación, completa el cuadro con las cinco emociones que manifiestes con más frecuencia, investiga su definición y escribe la(s) situación (es) en que las has vivido.

Emoción	Definición	Situación
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Diccionario emocional

Para concluir, elabora tu diccionario de las emociones, considera mínimo 15 y completa su definición. Es la oportunidad para ser creativo… ¡Aprovéchala!

Chateando

Es la oportunidad para compartir talentos… ¿Quién gana el concurso de los diccionarios emocionales? … puedes ser Tú.

Espera las instrucciones de tu docente para establecer los criterios del concurso de los diccionarios. Para que los tengas presentes utiliza el siguiente espacio.

Criterios para el concurso Diccionario emocional

¿Bueno
o mejor?

El beneficio que obtuve del tema es	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué sé ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Para qué me sirve esta información?	
¿Cómo puedo aplicarla en mi vida diaria?	

Listos...
en sus marcas

Para empezar investiga las siguientes palabras:

Cognitivo _____

_____

Fisiológico _____

_____

Somático _____

_____

Conductual _____

_____

Dimensiones de las emociones

Construyendo las redes

De acuerdo con lo que menciona Díaz Ovejero (2013, p. 13), basándose en las críticas al modelo unidimensional de la activación,

> Lang acuñó el término triple sistema de respuesta al hablar de la expresión de la emoción. Señaló que las respuestas emocionales las podemos considerar como una reacción multidimensional que se manifiesta en tres dimensiones distintas de respuesta:
>
> - Cognitivo o subjetivo
> - Fisiológico o somático
> - Conductual o motor
>
> El conocimiento de estos tres niveles nos ayuda a identificar y a describir mejor los fenómenos emocionales, ya que cada una de dichas dimensiones puede adquirir especial importancia en una emoción concreta, en un sujeto en particular, o ante una situación específica.

M2 Basado en competencias

Dimensión cognitiva

La dimensión cognitiva de las emociones "hace referencia a pensamientos, ideas e imágenes de carácter subjetivo (anticipaciones, preocupaciones), así como su influencia sobre las funciones superiores (atención, memoria, aprendizaje)". (Cano, citado en Díaz, 2013, p. 13)

Dimensión fisiológica

> Son los cambios orgánicos que se producen en distintos sistemas relacionados con la presencia de determinados estados emocionales. Para algunas personas, estos cambios son los más característicos y notables en el lenguaje cotidiano 'me pongo roja como un tomate', 'el corazón parecía que se me salía'… [y] Se relacionan con un incremento de la actividad del sistema nervioso autónomo, somático y endocrino, dando lugar a cambios en otros sistemas:
>
> - Respiratorio (respiración agitada, sensación de ahogo…)
> - Cardiovascular (aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial)
> - Gastrointestinal (nauseas, vómitos, diarreas, molestias abdominales)
> - Dermatológico (rubor facial, sudoración…)
> - Neuromuscular (temblores, tensión muscular…)
> - Neurovegetativo (mareo, sudoración…).
>
> Estos cambios tienen una manifestación irregular dependiendo de la fuerza de la emoción o estímulo sentido, y preparan al organismo para iniciar de forma rápida y efectiva una acción, que puede ser de huida o de enfrentamiento". (Simons, Detenber, Roedema y Reiss, citados en Díaz, 2013, pp. 13-14)

Dimensión conductual

"Por último, la dimensión conductual hace referencia a los componentes observables de la conducta y exteriorización de las emociones. Se manifiesta en conductas de afrontamiento o evitación, encontrándose entre ellos la expresión facial y otros procesos de comunicación no verbal, y la comunicación verbal de tipo emocional o expresión de sentimientos. Son el resultado de la actividad subjetiva y fisiológica". (Díaz, 2013, p. 14)

Buscador

Describe un ejemplo de alguna situación en la que vivenciaste una emoción de manera intensa. Para que te sea más accesible, establece las manifestaciones de cada dimensión:

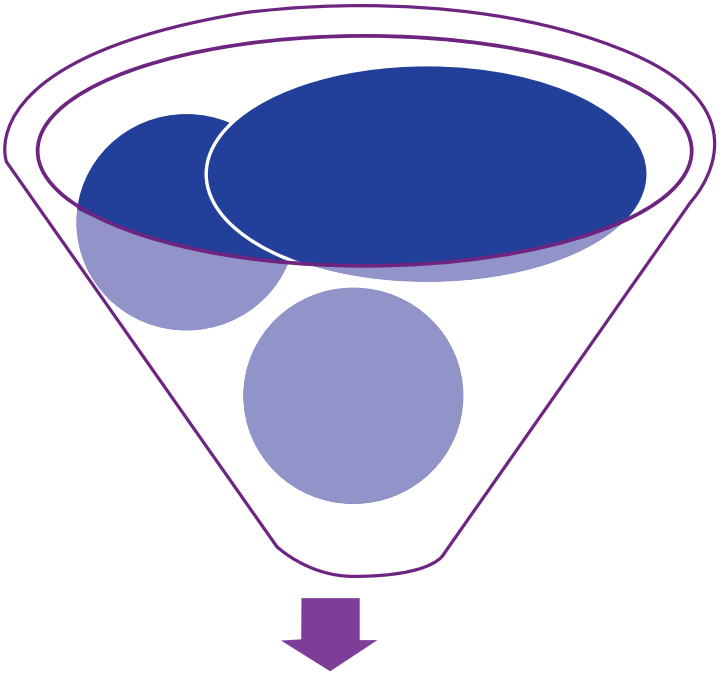
Situación: _____

Dimensión	Situación	Manifestación(es)
Cognitiva		
Fisiológica		
Conductual		

¿Bueno o mejor?

Con base en lo anterior, ¿qué esfera te es más fácil identificar en tu vivencia emocional?

¿Cuál sería el orden de importancia que asignarías a las dimensiones?



Emoción

2.1. Estrategias para la autorregulación emocional

2.1.1. Reacciones ante mis sentimientos

Propósito: emplea estrategias de autorregulación diferenciando el tipo de reacción de manera estratégica, asumiendo las consecuencias de forma responsable.

¿Bueno o mejor?

A

Relaciona ambas columnas:

a.- Asertividad	Prácticas, modos de comunicación y de comportamiento que se basan de manera exclusiva en el uso de la violencia física o verbal hacia otros.	( )
b.- Conflicto	Actitud opuesta al compromiso, a la acción constante, a la voluntad de dirigir la propia vida.	( )
c.- Agresividad	Es la habilidad para defender los derechos propios mediante la transmisión de lo que se cree, piensa y siente, de manera directa y clara en un momento oportuno, respetando en todo momento los derechos de las demás personas: lo que piensan, creen y sienten.	( )
d.- Pasividad	Lucha o disputa entre dos o más partes. Usado en sentido figurado, sin que exista el uso de la fuerza, un conflicto puede ser una oposición, discusión, un problema, un apuro o una situación complicada.	( )

M2 Basado en competencias

De la siguiente lista selecciona las reacciones que comúnmente presentas ante tus sentimientos

Miro a los ojos ____

Me reservo lo que siento para no tener problemas ____

Agredo, digo las cosas sin reserva ____

Hablo con firmeza ____

Me comunico con voz baja ____

Evito mirar a los ojos, me da pena ____

Soy groser@ ____

Construyendo las redes

P

"En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver las situaciones conflictivas o difíciles de manera adecuada". (Ruiz, 1998, p. 222) Un recurso muy poderoso con que contamos los seres humanos es la comunicación, pero ¿cómo hacer de ella una aliada?

Ruiz (1998) sugiere:

Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados.
- Defender bien los propios intereses.
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro.
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

1. Podemos ser **asertivos**:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces.
- Empleamos frases como: 'Pienso que...', 'Siento...', 'Quiero...', 'Hagamos...', '¿Cómo podemos resolver esto?', '¿Qué piensas', '¿Qué te parece?', ...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.

2. Podemos ser **pasivos:**

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos.
- Evitamos la mirada del que nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No respetamos nuestras propias necesidades.
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.
- Empleamos frases como: 'Quizá tengas razón', 'Supongo que será así', 'Bueno, realmente no es importante' 'Me pregunto si podríamos...', 'Te importaría mucho...', 'No crees que...', 'Entonces, no te molestes',...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

3. Podemos ser **agresivos:**

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...).
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos.
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.
- Empleamos frases como: 'Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma', 'Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante', 'Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan', 'Harías mejor en...', 'Ándate con cuidado...', 'Debes estar bromeando...', 'Si no lo haces...', 'Deberías...'

Importante
y relevante

Ahora te invitamos a responder las siguientes preguntas, se objetivo contigo mismo:

1. Describe una situación conflictiva o conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que reaccionaste de forma:

Pasiva	Agresiva

2. ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?

3. Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que reaccionaste de forma asertiva:

4. ¿Cuál es la reacción que cumple con las cuatro condiciones de una comunicación correcta?

5. ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma

Asertiva	Pasiva	Agresiva

6. ¿Cuál forma de reaccionar consideras que afecte menos la relación interpersonal?

7. Has pensado cómo te ven los demás al comportarte de forma…

Asertiva	Pasiva	Agresiva

M2
Basado en competencias

8. ¿Qué aprendes de estas formas de reaccionar?

Te proporcionamos el siguiente video titulado "Cuando te enojas ¿eres agresivo, pasivo o asertivo?" : https://www.youtube.com/watch?v=GhEsjEiCzx0. A la par realiza un organizador gráfico con la información que consideres más importante.

Organizador gráfico: Reacciones ante mis sentimientos

1



Chateando

Momento de compartir

En parejas o en pequeños equipos representen ante el grupo algunas situaciones escolares con los tres tipos de reacciones. Ocupa los siguientes reglones para acordar su escena.

Fuente: Ruiz Lázaro, Patricio José (2004). Adaptado con fines didácticos: http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf.

0



Importante
y relevante

Esperamos que cada experiencia de aprendizaje sea significativa y portadora de conocimientos; también que tu entrega para realizar los ejercicios sea consciente, comprometida y honesta, pues esto te ayudará a conocerte mejor en todos los aspectos; todo tiene una intención y lo hemos preparado para coadyuvar a tu crecimiento y desarrollo personal. Tú eres la persona que más se conoce y con la que más convives, así que ¡ánimo!

Con base en la película **Intensamente** responde las siguientes preguntas (si te organizas en grupo sería más divertido).

¿Cuál es el tema principal de la película?

¿Con qué emoción te identificas más? Argumenta tu respuesta.

Como adolescente, ¿consideras que ha sido complicado tener un control de tus emociones? Argumenta tu respuesta.

Cuando tienes dificultad para tomar una decisión o no estás en el mejor momento para un manejo emocional optimo ¿A quién recurres?





Chateando

Una vez contestadas las preguntas, organicen un panel acerca de las estrategias para la regulación emocional en los adolescentes. Será interesante comparar los diferentes puntos de vista, sobre todo descubrirás que es factible desarrollarlas si así lo decides.



¿Bueno o mejor?

¿Cómo andamos en la regulación emocional?

Te invitamos a revisar un sencillo test sobre regulación emocional en el sitio web https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-sabes-controlar-tus-emociones-11432 revisa los resultados y reflexiona sobre tus áreas de oportunidad. ¿Hay algo que te gustaría cambiar?

El beneficio que obtuve del tema es	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué sé ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Para qué me sirve esta información?	
¿Cómo puedo aplicarla en mi vida diaria?	

2.2. Alinear mi pensar, mi sentir y mi actuar

Propósito: emplea estrategias de autorregulación emocional diferenciando el tipo de reacción de manera estratégica y asumiendo las consecuencias de manera responsable.



Antes de iniciar el tema te invitamos a que observes el siguiente video
https://youtu.be/hXmgnK7BOng La Coherencia Interna: Cómo Ser Congruente

¿Cuál consideras que es el mensaje del video?

¿Cómo defines la congruencia?



2.2.1. Congruencia

"La congruencia es esa sensación de coherencia, de veracidad, de certidumbre, de sinceridad, que nos proporciona nuestra fuerza interior, cuando todas nuestras partes internas están alineadas hacia un mismo objetivo, hacia un mismo fin"; nuestro actuar, sentir y pensar están trabajando en equipo a nuestro favor, cosa que no siempre es fácil de conseguir, ya que todos estamos compuestos de múltiples partes, que no siempre desean lo mismo". (Verano Hidalgo, 2011)

De acuerdo con lo que menciona Virginia Satir (2005, p. 38), relativamente son muy pocas las personas que realmente se conocen, por lo que son muy pocas las cosas que pueden lograrse de forma creativa y muy pocas las personas que se sienten seguras de sí mismas o de los demás.

> El poder en la congruencia proviene de que las palabras reflejen los sentimientos; es decir, que las expresiones corporales y faciales van de acuerdo con las palabras y que las acciones van de acuerdo con todo eso. La fuerza proviene del hecho de que las partes fluyen con otras partes. No se está impidiendo el paso a nada.
>
> Le pueden creer a uno con facilidad. La energía de uno se dedica al desarrollo de la confianza. Uno no provoca sospechas. Lo entienden con facilidad porque uno es claro. Los demás se sienten predispuestos en favor de uno. Uno se siente libre y puede, por tanto, sentir alegría en vez de temor.

La autora propone vivir cinco libertades:

1. La libertad de ver y escuchar lo que está aquí, en lugar de lo que debería estar, estuvo o estará.
2. La libertad de decir lo que se siente y se piensa, en lugar de lo que se debería sentir y pensar.
3. La libertad de sentir lo que se siente, en lugar de lo que debería sentirse.
4. La libertad de pedir lo que se quiere, en lugar de tener siempre que pedir permiso.
5. La libertad de arriesgarse por su propia cuenta, en lugar de optar únicamente por estar "seguro" y no perturbar la tranquilidad.

> Uno sabe que puede escoger, que tiene muchas opciones entre las cuales decidir. Éste es el poder que está en la semilla, el poder que da origen a ideas y a formas de hacer que las cosas funcionen mejor, el poder de unirse positivamente con los demás, de elaborar juicios válidos, de enfrentar constructivamente la destrucción. A su vez, este poder posibilita que uno tenga un cuerpo sano, unas relaciones positivas, que disfrute las cosas que le rodean, que se sienta feliz por considerar que uno vive una vida con pleno sentido. (Satir, 2005, p. 39)





Reflexiona

¿Te consideras una persona congruente?

¿Escribe el nombre de alguna persona que sea congruente y digna de seguir su ejemplo?

¿Cuál sería el principal beneficio de ser congruente?

2.2.2. Autenticidad y coherencia



Si ya te quedó claro qué es ser congruente, podrías definir ahora ¿qué es ser autentico?

¿Crees que el ser autentico tiene un costo personal o alguna consecuencia social?

Autenticidad

Construyendo las redes

En la búsqueda de la verdad y el sentido en la vida, los seres humanos intentan lograr la autenticidad a través de las interacciones sociales y las diversas formas de expresión. Si la vida es un arte, uno de los elementos clave de su valor es la autenticidad.

La autenticidad se suele definir como el hecho de ser veraz y honesto con uno mismo y con los otros, como una credibilidad indiscutible, una carencia absoluta de artificio. Ser veraz y honesto con uno mismo y con los otros implica que la autenticidad es relacional y está conectada con la identidad personal y las relaciones con el mundo externo. Obtener la autenticidad personal es un desafío y mantenerla es difícil, a causa de las influencias y exigencias externas, así como de las propias limitaciones y sesgos del individuo.

Uno de los motivos que llevan a la gente a buscar la autenticidad es la necesidad de ser el arquitecto de la propia vida, no un títere en el teatro de la sociedad. Luchar por la autenticidad personal da un antídoto al condicionamiento externo y, hasta un cierto punto, es una reacción a la falta de autenticidad que prevalece en la política, la cultura, la religión y la vida diaria.

El significado de autenticidad se clarifica al pensar en la falta de ella, ya que uno debe contrastar la autenticidad con su opuesto, como cuando comparamos la luz y la oscuridad. Así pues, está conectada intrínsecamente con ese dualismo de la existencia humana que se manifiesta en la presencia de la tensión entre opuestos.

El concepto de autenticidad es un constructo humano y social y, como tal, no tiene una existencia independiente fuera de la mente. Algunos argumentan que es un estado imposible del ser y señalan dilemas asociados a él; el estado de autenticidad es pasajero y no se puede mantener indefinidamente. Ni la autenticidad ni la falta de ella se pueden definir, identificar o medir adecuadamente, ya que muchas características y atributos de los individuos cambian constantemente, sin un punto de referencia fijo, y están fuertemente influidas por sesgos e ideas preconcebidas de cada individuo, así como por factores sociales.

La autenticidad ha sido explorada a lo largo de la historia, desde los filósofos de la Grecia antigua a los autores de la ilustración, a los filósofos existenciales, a los teóricos y pensadores contemporáneos de las ciencias sociales, produciendo así una gran cantidad de escritos y de opiniones. Algunos defienden que la autenticidad personal es descubierta y otros argumentan que es inventada. Pero, sea cual sea la opinión del autor, está claro que la autenticidad personal es una característica de un proceso dinámico de cambio eterno en una sociedad y un mundo variables, no un estado fijo.

La búsqueda de la autenticidad se puede considerar como un proceso de análisis del sujeto y del mundo externo. Y, ya que el sujeto surge de la interacción entre él mismo, los otros y el entorno en una sociedad y un mundo complejos, pueden coexistir varias identidades dependiendo del lugar y el contexto. Algunos defienden que el sujeto no es una sola entidad, sino que contiene múltiples capas de percepciones, pensamientos y comportamiento cambiante dependiendo del contexto.

Lograr la autenticidad es una misión individual, ya que cada persona tiene su propia forma individual de ser humano. Por consiguiente, el concepto se vuelve bastante arbitrario y puede ser confuso para las relaciones humanas: lo que es auténtico para un individuo puede ser diferente para otro (Yacobi, 2011. http://www.philosophytogo.org/wordpress/?p=1947&lang=es).

Importante y relevante

Para entender mejor el concepto te invitamos a que observes el siguiente video titulado: "La autenticidad - Sentido de pertenencia": https://www.youtube.com/watch?v=gX92hMAS5E0

Escribe cuál es el mensaje del video:

_____

_____

_____

¿En qué momento o situación no has sido auténtic@ y consideras haber perdido una oportunidad?

_____

_____

_____

M2 Basado en competencias

¿Qué propones para ser auténtic@, si somos por naturaleza dinámicos?

_____

_____

_____

Veamos si nos puede ayudar el siguiente cuento:

Lectura

"El rey y la semilla"

Joaquina Fernández

Hubo una vez un emperador que convocó a todos los solteros del reino, pues era tiempo de buscar pareja a su hija.

Todos los jóvenes asistieron y el rey les dijo: "Os voy a dar una semilla diferente a cada uno de vosotros. Al cabo de seis meses deberéis traerme en una maceta la planta que haya crecido, y la más bella ganará la mano de mi hija, y por ende el reino".

Así se hizo. Había un joven que plantó su semilla y en vano esperó a que la planta brotara. Mientras tanto, todos los demás jóvenes del reino no paraban de hablar y mostrar las hermosas plantas y flores que habían sembrado en sus macetas. Cuando pasaron los seis meses, todos los jóvenes desfilaron hacia el castillo con hermosísimas y exóticas plantas.

El joven estaba muy triste, pues su semilla nunca germinó; ni siquiera quería ir al palacio, pero su madre insistía en que debía ir. Con la cabeza baja, y muy avergonzado, desfiló al último con su maceta vacía.

Todos los jóvenes hablaban de sus plantas, y al ver a nuestro amigo se rieron y se burlaron de él. En ese momento el alboroto fue interrumpido por la entrada del rey. Todos hicieron una reverencia mientras el rey se paseaba entre las macetas, admirando las plantas.

Finalizada la inspección, hizo llamar a su hija. Convocó, de entre todos, al joven que llevó su maceta vacía. Los pretendientes se quedaron atónitos.

El rey dijo entonces: “Este es el nuevo heredero del trono y se casará con mi hija. Os di una semilla infértil, y habéis tratado de engañarme plantando otras plantas. Este joven tuvo el valor de presentarse y mostrar su maceta vacía, siendo sincero, realista y valiente, cualidades que un futuro rey debe tener”.

Fernandez, Joaquina, 2009. El rey y la semilla. Un cuento de autenticidad. http://joaquinafernandez.com/el-rey-y-la-semilla-un-cuento-de-autenticidad-96/

Reflexiona:

¿Qué hubieras hecho?

¿Cuál hubiera sido tu comportamiento cuando, pasados unos días, en tu maceta no hubiera crecido la semilla?

Analízalo pensando que la prueba era solo para ti. Sin contendientes. Y que la meta y los logros dependiesen de que tu semilla germinara.

Ahora realiza la misma reflexión pensando en que compites con un grupo de amigos o compañeros. La maceta tiene la semilla sin germinar. Durante los seis meses has regado la tierra y has procurado que le diera el sol. No has declinado en estos cuidados y la tierra ha permanecido yerma. Ahora debes defender el resultado ante tu rey. ¿Qué pensarías de ti mismo? ¿Cómo te sentirías? [¿Serías autentico ante todo?]

Ponte también en la situación de haber plantado otra semilla en mejor estado tras comprobar que la que te habían dado no brotaría. La semilla impostora ha crecido y tiene una flor inmensa. Si te preguntan, estás dispuesto a guardar tu secreto. Lo importante es ganar el premio.

Quizá has agotado tu paciencia al cabo de unos días, y has tirado la maceta y la semilla, creyendo que no merecía la pena tanto esfuerzo.

Ser sincero, realista y valiente son las características para ser un buen príncipe consorte. También para ser un buen profesional, buena persona y muchas cosas más.

Posiblemente, para ser exitosos sólo precisemos de la sencillez suficiente para ser sin pretender parecer.

Te proponemos disfrutar el rol que tenemos en nuestra vida y en este momento. Seamos auténticos con nuestras potencialidades, y aprendamos para incluir aquellas que más admiramos y aún no tenemos.

1

Chateando

En equipos trabajen los siguientes planteamientos:

Desarrollen un compromiso relacionado la autenticidad

¿Qué proponen para que los jóvenes adolescentes desarrollen esta característica personal?

Construyendo las redes

Coherencia

Como lo menciona Virginia Satir (2005, pp. 21-22):

> cambiar consiste, en primer lugar, en aceptar con franqueza los sentimientos. El aceptar con franqueza los sentimientos es esencial para establecer contacto. A esta condición de ser franco con los sentimientos se le denomina coherencia.
>
> Lo triste es que la mayoría de la gente da por sentada la deshonestidad emocional y no se da cuenta de que es posible otra cosa. Estas personas piensan realmente que están haciendo lo que deberían hacer y luego sufren innecesariamente a consecuencia de ello.
>
> La coherencia es posible para todos los seres humanos. Uno mismo es su recurso más importante. Siempre se carga consigo mismo.
>
> La coherencia se refiere también a arriesgarse. Una definición sencilla de arriesgarse consiste en hacer algo que nunca antes se ha hecho, o en hacer lo mismo de una manera diferente.
>
> Existe una curiosa anécdota sobre una recién casada que se puso a preparar rosbif. Cuando cortaba con todo cuidado la carne en dos trozos y los colocaba en sendos recipientes, el marido exclamó, bastante sorprendido: “¿Por qué haces eso?”.
>
> Ella respondió con mucha seguridad: “Así se prepara, mi mamá siempre lo preparaba así”.
>
> El marido, a sabiendas de que él no era un experto en cocina, aunque esa explicación no lo convencía, decidió investigar un poco. Acudió rápidamente con su suegra y descubrió que esa era la forma en que preparaba el rosbif. Ella le dijo: “Así se prepara. Mi madre siempre lo preparó así”. Afortunadamente para esta anécdota, la madre de la suegra aún vivía, así que el marido acudió presuroso a casa de ésta y le contó lo que pasaba. Lo escucho atentamente y luego, muy divertida y sorprendida, le dijo: “¡Válgame Dios! Como todo el tiempo tenía que alimentar a tanta gente y sólo tenía recipientes pequeños, tenía que cortar la carne en trozos pequeños que cupieran en los recipientes”.
>
> ¿Cuánto tiempo seguirá uno cortando la carne en dos para colocarla en los recipientes pequeños, aunque ahora tenga recipientes de mayor tamaño?
>
> A primera vista, pareciera que la realización del tipo de cambios que uno quiere será una tarea de gran envergadura. En cierta forma así es – si uno piensa hacerlos de inmediato o de una manera especial.

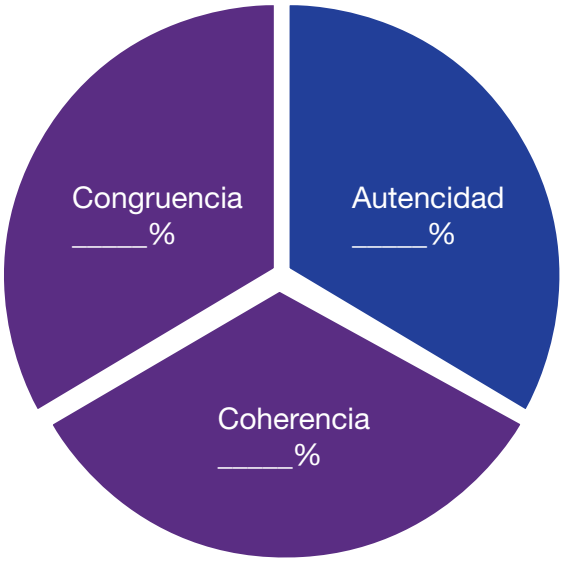
Cuando Virginia Satir enfoca el tema de realizar un cambio, considera cuatro aspectos:

M2 Basado en competencias



¿Bueno o mejor?

Cuando damos significado, no nos damos cuenta de que pueden ser áreas de oportunidad o fortalezas personales. Si tuvieras que distribuirte al 100% en estas características cuáles serían tus porcentajes:



Figuras
Fuente: elaboración propia basada en Virginia Satir (2005). *En contacto íntimo. Cómo relacionarse con uno mismo y con los demás.*

Con base en tus porcentajes establece un pequeño plan de acción a lograr a corto, mediano y plazo.

Plan de acción

Características	Acción	Contexto	Tiempo
Congruencia			Corto plazo Mediano plazo Largo plazo
Autenticidad			Corto plazo Mediano plazo Largo plazo
Coherencia			Corto plazo Mediano plazo Largo plazo



Nombre _____

Hemos concluido el segundo módulo. Ahora te corresponde hacer tu autoevaluación, como recordaras su finalidad es la mejora.

AL DISCO DURO



lo entiendo
lo aplico

El beneficio que obtuve de los contenidos del módulo:			
Lo aplico	Porque para mí tiene	Significado	( )
Lo comprendo	Porque para mí tiene un	Sentido	( )
Nueva estrategia o procedimiento	Porque hoy aprendí cómo hacerlo	Metacognición	( )
Lo aplico	Porque ahora forma parte de mis aprendizajes	Transferencia	( )
En otro momento, en otro lugar	Porque soy competente hay posibilidad de	Aplicación	( )

Argumenta tu elección

_____
_____
_____



¡Like!

¿Cómo aplicas lo aprendido a tu proyecto integrador del semestre?

_____
_____
_____

¿Qué aporta este módulo a tu desarrollo personal?

_____
_____
_____



MÓDULO 3

Desarrollando capacidades para alcanzar mis metas

3. Motivación: intrínseca y extrínseca
   3.1. Motivación y necesidad: pirámide de Maslow
   3.2. Actuando con iniciativa, autodisciplina y perseverancia

Propósito del módulo: desarrolla recursos personales para realizar acciones responsables en el logro de sus metas.

Buscador

F

Antes de iniciar reflexiona y escribe:

¿Qué sabes del contenido del propósito?	¿Qué quieres saber del contenido del propósito?

MB



Basado en competencias

3. Motivación intrínseca y extrínseca

Listos...
en sus marcas

A

¿Tienes alguna motivación para asistir a la escuela?

_____

_____

_____

¿Cuál es la asignatura que más te agrada?

_____

_____

_____

¿Sabes el motivo?

_____

_____

_____

Recuerdas… ¿Cómo se llama a ese grupo de sentires que te mueven a mantenerte en alguna actividad o situación? _____

Construyendo
las redes

P

La motivación está compuesta por la comprensión que tiene cada uno sobre lo que debe hacer y su deseo de hacerlo en un momento dado. Dicho de manera más precisa, la motivación es

una mezcla de la decisión de una persona de hacer una tarea, el deseo de invertir esfuerzos para llevarla a cabo y el empeño de persistir en ese esfuerzo. (Amabile y Kramer, 2012)

Brown y Fenske (2012) nos dicen que "sentirte sistemáticamente motivado te sostiene en el camino del éxito. Mantener la motivación para realizar aun las tareas más sencillas u ordinarias suele ser tan importante como tenerla para tus metas generales"; asimismo, nos indican que la motivación fluye en un proceso de tres fases:

1. Preparación o planeación de la ruta: en esta fase el cerebro prepara el viaje a tu destino final, es decir a tus metas. Esta fase se desarrolla en la mitad frontal del cerebro, aquí todas las estructuras del mismo analizan todos los objetivos posibles para ver cuáles son los más beneficiosos, sopesan los posibles riesgos y calculan todos los resultados posibles hasta identificar la meta óptima.

2. Una vez fijada la meta, el cerebro da paso a la zona de arranque, aquí pasas de la intención a la acción.

3. Por último el avance, no se trata de un avance a la deriva, se trata de avanzar y seguir en una dirección muy específica.

"Cada vez que estableces una nueva meta reinicias desde el principio el ciclo de la motivación. Esto puede ocurrir en segundos, o en un periodo largo entre estos dos extremos". (Brown y Fenske, 2012), pero, te has preguntado ¿qué es lo que te hace mantenerte motivado?, o ¿por qué logras algunas de tus metas y otras no?

"La motivación es considerada un pilar fundamental en el comportamiento humano. Es lo que conduce a una persona a elegir y realizar una acción concreta, entre las diferentes alternativas que podría tomar una situación dada. Goleman (2006) señala que la motivación y las emociones asociadas a ella determinan aquello a lo que le prestamos atención y nos impulsan a alcanzar nuestros objetivos".



Motivación
Fuente: shutterstock

Baquero R. Limón (1999) nos dice que existen diversos tipos de motivación:

La **motivación extrínseca** es, hasta cierto punto, la motivación de hacer algo para obtener otra cosa, por ejemplo, el aceptar un trabajo por las tardes pensando en la recompensa económica que podríamos tener; es decir, se espera la obtención de un premio o quizá evitar un castigo; lo que hacemos se convierte en un medio para alcanzar un fin.

La **motivación intrínseca** puede llevarnos a hacer esfuerzos enormes, aparentemente sin ninguna compensación, la motivación intrínseca se origina por la satisfacción que implica en sí misma la propia realización de la actividad o conducta; se basta a sí misma para poder mantenerse, por ejemplo, el aceptar un trabajo por las tardes que te permita participar en una banda y tocar el instrumento musical que más prefieras.



Motivación extrínseca
Fuente: shutterstock



Motivación intrínseca
Fuente: shutterstock



Basado en competencias

Importante
y relevante

¿Qué tipo de motivación estás teniendo en tu día a día?

¿Cómo evalúas tu motivación intrínseca en tu vida académica?

Chateando

En pequeños grupos propongan algunas metas prioritarias para los adolescentes y definan qué tipo de motivación necesitan

Motivación intrínseca	Motivación extrínseca

Motivación intrínseca	Motivación extrínseca

Es importante que descubras cuáles y cómo son tus motivaciones, ya que de esta manera podrás descubrir tu **automotivación**, según Casado (2009), tu motor personal que te induce a realizar o satisfacer objetivos y metas; lograr esto te permitirá dirigir tu vida y tener un proyecto en la mente por el cual luchar, esto es importante ya que te encuentras en un momento crucial en tu vida y las cosas que elijas hoy repercutirán mañana, si no lo consideras corres el riesgo de que alguien más lo haga por ti y decidan sobre tu futuro.

La motivación intrínseca hará que encuentres motivos para realizar cualquier tarea que te propongas, y que pienses: “yo puedo hacerlo”.



Importante
y relevante

Nos movemos por motivos personales y a veces extravagantes, basta leer el libro oficial de los récords Guinness para comprobarlo:

- “El chino Wei Shengchu estableció el récord Guinness mundial de la mayor cantidad de agujas clavadas en la cabeza. Exactamente, 2.009.”
- “China, abril de 2012. El apicultor chino Ella Ping cubrió su cuerpo con 331.000 abejas (33 kilos) para batir el récord anterior de 26,7 kilos de abejas sobre un cuerpo humano.”
- “Chris ‘La Duquesa’ Walton entró en el ‘Libro Guinness de los récords’ como la poseedora de las uñas más largas del mundo. Esta estadounidense se dejó crecer las uñas durante 18 años, de manera que en el momento de registro del récord, en 2011, las uñas de la mano izquierda de Walton medían 3,1 metros, y las de la derecha, 2,9 metros”. (Cubadebate. Díez de los records Guinness más insólitos de 2013. http://www.cubadebate.cu/noticias/2013/11/26/diez-de-los-records-guinness-mas-insolitos-del-2013/#.VvTX5OlrLcs)



Construyendo
las redes

Los expertos han afirmado siempre que el número de grandes necesidades (y deseos básicos), es permanente. Marina (2011) mantiene en su libro una tesis clara: “cuando queremos motivar a una persona o motivarnos a nosotros mismos es imprescindible activar algunos de nuestros deseos fundamentales” o relacionar la meta querida con alguno de esos deseos.

- El primer gran deseo es el **deseo de bienestar personal.** Todos los seres humanos queremos sobrevivir agradablemente, lo que implica disfrutar de algunos placeres y evitar el dolor, la tensión o la ansiedad.
- El segundo gran deseo es el **deseo de relacionarse socialmente,** formar parte de un grupo o ser aceptado. Somos seres sociales, nuestra especie es altruista y egoísta. Solo en sociedad podemos desarrollarnos, en este deseo de vinculación también hay un deseo de reconocimiento, aspiramos a ser valorados por los demás.

- El tercer gran deseo es el de **ampliar las posibilidades de acción** este es el deseo que nos lanza a metas lejanas, altas, ideales, ilimitadas.

Importante
y relevante

Piensa en las cosas que haces actualmente en tu vida:

¿Qué tipo de deseos las motivan?
¿Las haces por una motivación interna o una motivación externa?

Hagamos un ejercicio:

Tipo de deseo		Actividades que llevamos a cabo para lograr esos deseos			Tipo de motivación	
		Nivel de dificultad				
		Sencillas	Accesibles	Exigentes	Motivación intrínseca	Motivación extrínseca
Deseo de bienestar personal						
Deseo de relacionarse socialmente						
Deseo de ampliar las posibilidades de acción						

Fuente: Elaboración propia, adaptado con fines didácticos.

M3
Basado en competencias

¿Te sientes motivado para realizar tareas exigentes y conseguir así tus deseos?

¿Estás dando tu máximo esfuerzo para lograr tus deseos?

¿Qué conclusión puedes obtener de este ejercicio?





El beneficio que obtuve del tema es	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué se ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Para qué me sirve esta información?	
¿Cómo puedo aplicarla en mi vida diaria?	

3.1. Motivación y necesidad: pirámide de Maslow





Realiza con atención la siguiente lectura:

Un cuento de Tony de Mello dice así:

> Un rico comerciante visita a las comunidades indígenas del alto Orinoco y se horroriza cuando ve a uno de los indígenas tumbado tranquilamente en su hamaca mascando tabaco.
>
> —¿Por qué no sales a pescar? –le pregunta–.
>
> —Porque ya he pescado bastante hoy –contesta el indígena–.
>
> — ¿Y por qué no pescas más de lo que necesitas? –insiste el comerciante–.
>
> — ¿Y qué iba a hacer con ello? –pregunta a su vez el indio–.
>
> —Ganarías más dinero. De ese modo podrías poner un motor fuera borda en tu canoa. Entonces podrías llegar lejos en el río y pescar más peces. Y así ganarías lo suficiente para comprar una red de nylon, con lo que obtendrías más pescado y más dinero. Pronto ganarías para tener dos canoas y hasta dos motores y más rápidos… Entonces serías rico como yo.
>
> — ¿Y qué haría entonces? –preguntó de nuevo el indígena–.
>
> — Podrías sentarte y disfrutar de la vida –respondió el comerciante–.
>
> — ¿Y qué crees que estoy haciendo en este momento? –respondió satisfecho el indio–.

Anthony de Mello, *El canto del pájaro*

¿Qué mensaje trata de explicar esta lectura?

¿Cómo relacionarías la motivación con la lectura realizada?

_____

_____

_____

Construyendo las redes

Para que podamos entender el concepto de *motivación* y su importancia en nuestra vida diaria, es importante que conozcamos los aspectos que la integran y cómo influyen en ella. Rivera, Arellano y Morelo (2013) nos dicen que la **carencia** puede definirse como deficiencias fisiológicas, estas afectan al nivel más básico del individuo y se relacionan con las funciones vitales innatas; podemos tener carencias de movimiento, aire puro, descanso, sustancias nutrientes etc., pero cuando se llega a un determinado nivel de carencia, esta se transforma en una necesidad fisiológica. Una **necesidad** se puede definir como aquella situación en las que el ser humano siente la falta o privación de algo; pueden ser necesidades físicas y mentales.

MB Basado en competencias

Los **deseos** son necesidades que se dirigen a objetos o servicios específicos que podrían satisfacerlos. Cuando las **necesidades** son estimuladas se convierten en motivos que impulsan al ser humano a buscar su satisfacción, por ejemplo, el hambre impulsa a las personas a buscar alimento. "Existen muchos más motivos que deseos, y el problema con los deseos es que pesar de que pueden motivarnos, pueden ser expresiones distorsionadas de las necesidades" (Rivera, Arellano y Morelo, 2013); por ejemplo, puedes tener la necesidad de satisfacer la sed, el deseo podría llevarte a preferir alguna soda o agua embotellada de alguna marca en específico y al no poder adquirirla permanecemos en un estado de insatisfacción relativa.

Buscador

¿Cuáles son las principales diferencias que encuentras entre carencia, necesidad y deseo?

_____

_____

_____

Recuerda los acontecimientos de esta semana y explica cómo estos fenómenos se han presentado en tu vida:

Carencia: _____

Necesidad: _____

Deseo: _____

Construyendo las redes

Maslow (citado en Elizalde, Martí y Martínez, 2006) propone que:

> Existen varios tipos de necesidades: (a) necesidades deficitarias o inferiores, estas son: necesidades fisiológicas; necesidad de seguridad; de amor y de pertenencia; y de estima […] [y]

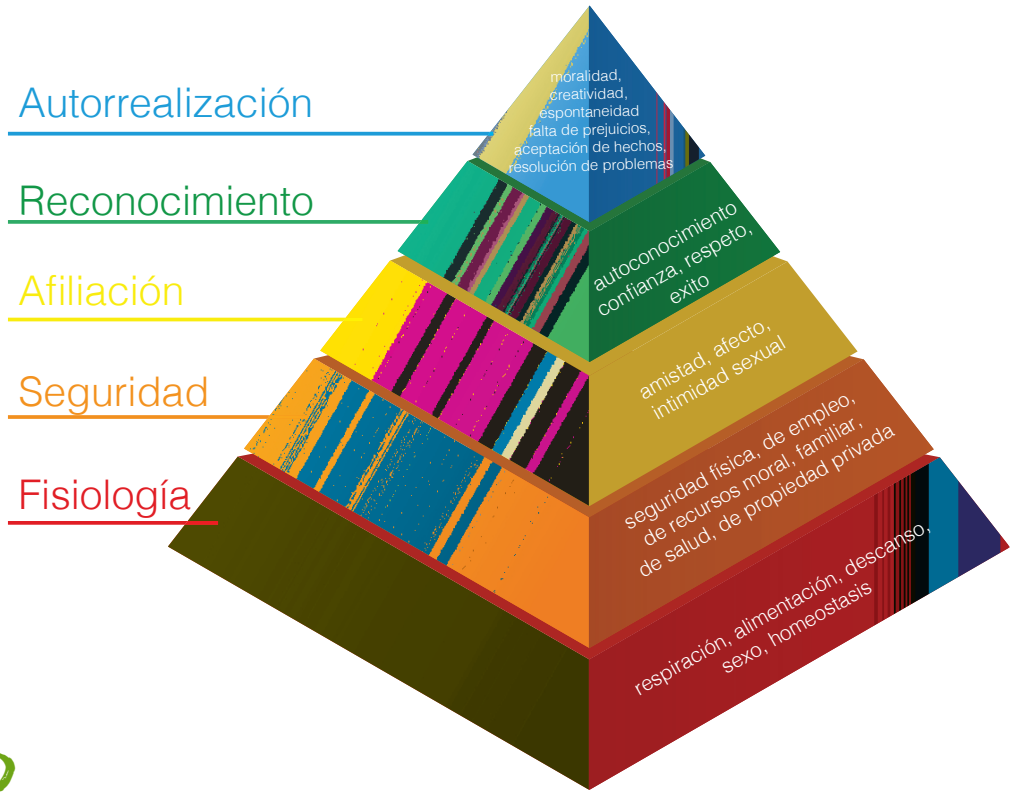
> (b) Necesidades de desarrollo o superiores que se orientan hacia el logro de la autorrealización, las cuales no son tan poderosas como las necesidades fisiológicas; éstas pueden dañarse o perder su orientación más fácilmente que las necesidades primarias y requieren de un gran apoyo de las influencias exteriores. (p. 5)

Maslow (citado en Elizalde, Martí y Martínez, 2006) clasifica las siguientes necesidades en orden jerárquico:

> En primer lugar se encuentran las necesidades fisiológicas que son las más básicas y más potentes de todas, pero son las que tienen menor significado para la persona en busca de la autorrealización. Entre se ellas se encuentran la necesidad de liberarse de la sed y del hambre; de aliviar el dolor, el cansancio y el desequilibrio fisiológico; la necesidad de dormir, de sexo.
>
> Segundo, las necesidades de seguridad. Si las necesidades fisiológicas son satisfechas, o no constituyen un problema serio para la persona, las de seguridad se convierten en la fuerza que domina la personalidad. La mayoría de las personas llega sólo hasta este nivel. Éstas se expresan en la preocupación por ahorrar, por comprar bienes y seguros, para obtener una vida ordenada, cierta, y un futuro predecible, en el cual ya no se produzcan riesgos o peligros para la integridad personal o familiar. Este tipo de necesidades se puede manifestar negativamente como temor y miedo.
>
> Tercero, las necesidades de amor y pertenencia que están orientadas socialmente y representan la voluntad de reconocer y ser reconocido por los semejantes, de sentirse arraigados en lugares e integrados en redes y grupos sociales.
>
> Cuarto, las necesidades de estima están asociadas a nuestra constitución psicológica. Su satisfacción es necesaria para la evaluación personal y el reconocimiento de uno mismo, en referencia a los demás. Se pueden subdividir en dos tipos: las que se refieren al amor propio y las que se relacionan al respeto de otros (reputación, condición social, fama, etc.). Entre éstas se encuentran la necesidad de respeto, de confianza basada en la opinión de otros.
>
> Quinto, las necesidades de autorrealización pertenecen al segundo bloque de necesidades superiores o más subjetivas en la pirámide establecida por Maslow., estas son difíciles de describir, puesto que varían de un individuo a otro, e incluye la satisfacción de la individualidad en todos los aspectos.
>
> Para que una persona inicie su proceso de autorrealización debe haber satisfecho muchas necesidades previas, para que éstas no interfieran ni utilicen energías que están abocadas a este desarrollo. Las personas que desean autorrealizarse desean ser libres para ser ellas mismas.
>
> Las personas que se autorrealizan siguen las normas y modelos de conductas dictadas por la cultura en acuerdo con su sentido del deber, pero si éstas interfieren con su desarrollo, fácilmente reaccionan contra ellas. Entre ellas se encuentran las necesidades de satisfacer nuestras propias capacidades personales, de desarrollar nuestro potencial, de hacer aquello para lo cual tenemos mejores aptitudes y la necesidad de desarrollar y ampliar los metamotivos (descubrir la verdad, crear belleza, producir orden y fomentar la justicia). (pp. 5-6)

El siguiente esquema te permitirá entender un poco más sobre la jerarquía de estas necesidades.

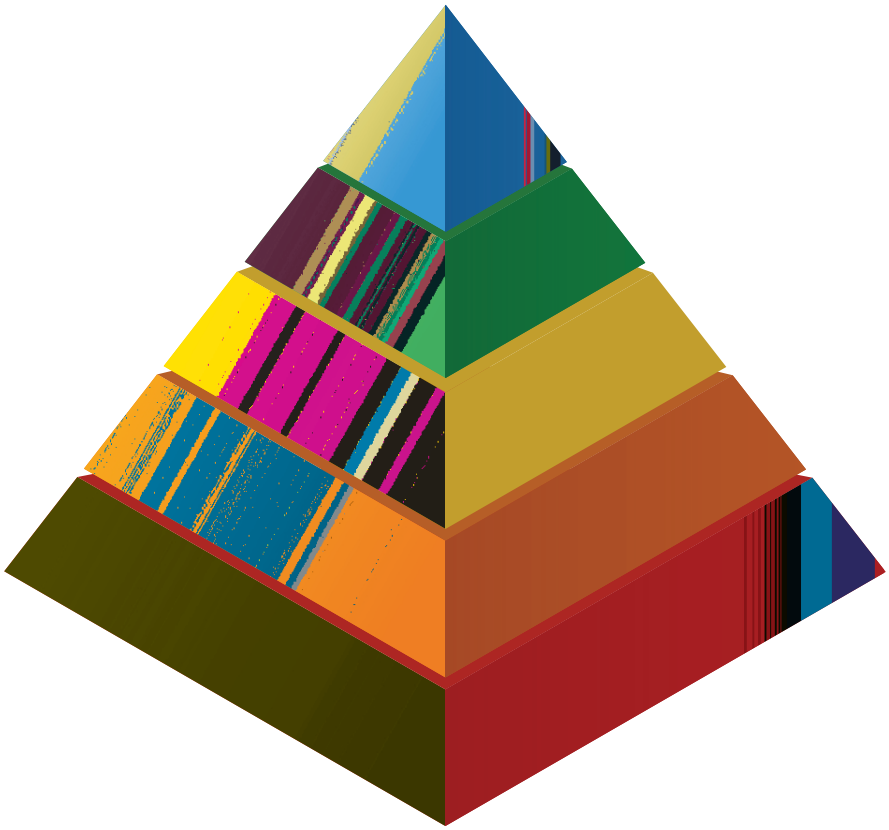
Fuente: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/76/Pir%C3%A1mide_de_Maslow.svg/550px-Pir%C3%A1mide_de_Maslow.svg.png.







Reflexiona tu momento actual y retoma la pirámide de Maslow; desarrolla tus proyectos y motivaciones vitales colocándolos en cada uno de los niveles.





Momento de compartir:

Con base en la información de la pirámide de Maslow, en pequeños equipos establezcan el nivel en donde se ubican las principales situaciones-problema de los adolescentes. Argumenten sus respuestas.

Situaciones-problema	Nivel de la pirámide
Drogadicción	



El beneficio que obtuve del tema es	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué se ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Para qué me sirve esta información?	
¿Cómo puedo aplicarla en mi vida diaria?	

3.2. Actuando con iniciativa, autodisciplina y perseverancia



Describe qué entiendes por cada palabra

Iniciativa

Autodisciplina

Perseverancia

Enriquece tus definiciones con las aportaciones grupo



Construyendo las redes

Gracias a la motivación desarrollamos herramientas para reconocer cuáles son nuestras capacidades, áreas de oportunidad, actitudes y preferencias. Mantener nuestra motivación es esencial para alcanzar metas y objetivo, es lo que nos empuja a realizar ciertas acciones y ser perseverantes, todo esto tiene que ver con la jerarquización de necesidades, las prioridades que tengas decidirán el qué, por qué, cómo, cuándo, dónde y para qué motivarte. Diversos factores como, por ejemplo, los resultados obtenidos en las tareas emprendidas pueden hacer que tengamos fluctuaciones en nuestros niveles de motivación, por lo que es importante que cuando nuestra motivación esté en un nivel bajo contemos con herramientas para poder reactivarlo.

Importante y relevante

Recuerda logros y éxitos previos: "siempre existen éxitos personales en el pasado que demuestran que somos capaces de hacer las cosas bien y conseguir objetivos, la consecución de un objetivo es la demostración tangible de nuestro esfuerzo, competencia y talento". (Casado, 2009, p. 62)

- Describe brevemente un éxito o logro reciente y cómo te sentiste al obtenerlo:

Enfatiza tus puntos fuertes: tu experiencia preparación o cualidades son factores que te ayudaran a alcanzar tus objetivos.

- Piensa en aquellas cualidades que te han ayudado a sobreponerte y sobresalir en situaciones donde la adversidad se ha presentado en tu vida ¿Cuál es tu mayor fortaleza? Descríbela brevemente:

Analiza tus puntos débiles o carencias: es importante estar conscientes de nuestras áreas de mejora, no solo para asumir con humildad nuestras limitaciones, sino también para incorporar conocimientos y competencias y, así, subsanar estas áreas.

- Piensa en un aspecto personal que te ha imposibilitado el logro de alguna meta o propósito de cualquier tipo, ¿qué deberías hacer para corregirlo?

Examina las razones que te han llevado a alcanzar tus objetivos: esto te llevara a que cuando se te dificulte alcanzar un objetivo puedas reforzar aquellas conductas y actitudes que te impulsan a hacerlo.

- Retoma nuevamente algún objetivo que hayas alcanzado y responde las preguntas. ¿Por qué lo hiciste?, ¿qué te impulsó a desearlo y esforzarte para lograrlo?

Por último, pero no menos importante, es elemental que elijas metas y objetivos razonables y alcanzables, es más probable alcanzar una meta si esta es MARTE:

* Medible
* Alcanzable
* Relevante
* Tiempo (con un tiempo claro)
* Especifica

Fuente: Casado Lumbreras, Cristina (2009). *Entrenamiento emocional en el trabajo.*

A continuación te invitamos a que desarrolles una meta u objetivo que te hayas planteado al iniciar este curso; valida si tu meta es MARTE; puedes apoyarte de tus compañeros para realizar este ejercicio y validar si tu meta cumple con los requisitos mencionados, de lo contrario debes adaptarla para que pueda ser completamente realizable:





Descubrir cuáles son tus motivaciones y perseguirlas hasta alcanzarlas es lo más legítimo que puedes hacer si buscas dentro de ti y actúas con autenticidad. Te sentirás satisfech@, orgullos@ y realizad@.

Además de mantenerte motivad@ para poder lograr tus propósitos es necesario que incorpores dos aliados más para el logro de tus objetivos: iniciativa y autodisciplina.

Inicialmente, la motivación nos conduce, en circunstancias normales, a la toma de decisión. La decisión supone aceptar la motivación. “Normalmente, se considera que decidir es elegir entre diversas posibilidades, pero hay que distinguir, junto a la selección la aceptación es decir el trasladar mi energía motivacional a esa meta”. (Marina, 2011) Al hacer esto el “tengo ganas de hacerlo” se convierte en “quiero hacerlo”, es decir, en la voluntad de hacerlo, de este modo te afirmas en la decisión, te identificas con ella y te comprometes; al crear un compromiso generas un sentimiento de “deber”, el cual es también un modo de motivación. Hay cosas que debes hacer aunque no tengas ganas de hacerlas, esta es una forma más “racional de comprometerse”, ya que cuando solo deseamos las cosas, lo que estamos comprometiendo es el deseo y la motivación que, la mayoría de las veces, nos lleva a cumplir con nuestros objetivos, es la basada en el deber. Por ejemplo, deseas aprender a tocar la guitarra y es algo que te gusta y apasiona, te comprometes con tus padres a ser un alumno disciplinado y en aprender a tocar en un tiempo determinado, así que para lograrlo deberás asistir todas las tardes a clase, lo cual disminuirá el tiempo que usas para relajarte y descansar, entonces, tu motivación y deseo ahora son un deber.



¿Recuerdas algún momento en el que te hayas enfrentado a una situación parecida?

Construyendo las redes

Para reflexionar

"—Mamá no quiero ir al colegio. Me aburro mucho, los niños se meten conmigo y los profesores no me quieren.

—Hijo tienes que ir al colegio por tres motivos, el primero porque hay que superar las dificultades. El segundo porque al hacerlo te sentirás contento y satisfecho. Y en tercer lugar, porque eres el director de colegio y tu obligación es ir".

> Muchos creen que para lograr las metas tienen que tener disciplina; sin embargo lo que realmente se requiere es comprometerse y motivarse hasta lograr convertir los pequeños actos… en hábitos duraderos con el fin de conseguir lo que se desea. Para tener disciplina es necesario ante todo tener motivación […]
>
> Con la motivación adecuada es posible la acción o el movimiento, porque al final si quieres lograr algo es porque lo deseas con todas tus fuerzas y lo que requieres es emprender el camino… con ese impulso que surge dentro de nosotros y que nos invita a ir adelante. El que se ha comprometido plenamente consigo mismo para vivir una vida de disciplina, es aquel que es capaz de ir realizando todos los pasos que la hacen construir hábitos coherentes con aquello que se desea […]
>
> Es importante ante todo elegir en ¿qué nos queremos comprometer?, sin tratar de ser disciplinados en muchas cosas a la vez. A principio de año normalmente nos trazamos tantas metas que nada más verlas agotan... sin embargo resulta muy positivo cuando se logra fijar la atención en un

> punto y a partir de allí enfocar todas las fuerzas, energía y ganas en ir paso a paso camino a lo que se desea... Centrándose y focalizando la energía y fuerza vital. (Rodríguez, 2012)

Covey (2006) nos dice que existen ciertos momentos de la vida que contienen impulso y poder. "La clave es aprovechar estos impulsos para fijarnos metas"; por ejemplo, cada inicio de año representa algo nuevo, terminar un noviazgo nos permite tener un nuevo comienzo, incluso las experiencias difíciles también tienen su propio impulso; así, las fallas y tragedias pueden funcionar como trampolín para un cambio. Es importante aprender a aprovechar el poder de los momentos cruciales para fijar metas y compromisos.

¿Qué momentos cruciales recuerdas que te hayan impulsado a cumplir una meta?

> El que se ha comprometido plenamente consigo mismo para vivir una vida de disciplina, es aquel que es capaz de ir realizando todos los pasos que la hacen construir hábitos coherentes con aquello que se desea. Es importante que dentro de ti existan razones poderosas que te impulsen a realizar cada acto con entusiasmo, con el pensamiento enfocado en que ese pequeño acto no es un sacrificio…es más bien un puente entre tus circunstancias actuales y tus metas.
>
> Tú eres el único poseedor de tus propias claves para motivarte
>
> (http://psicologiapersonalencrisis.blogspot.mx/2012/01/disciplina-o-motivacion.html)

Otro elemento importante para el logro de una meta y mantenernos motivados para la consecución de la misma está relacionado con la perseverancia que, según Marina (2011:140), "es el hábito de mantener el esfuerzo para alcanzar una meta a pesar del cansancio, la dificultad, el aburrimiento o las frustraciones. Su contrario es la inconstancia, el abandono, la claudicación".

¿En qué situaciones has sido perseverante y en cuáles no?

Buscador

Analiza la siguiente frase:

"Aquél que tiene un por qué para vivir puede enfrentar todos los cómos"
Friedrich Nietzsche

¿Cuál es el mensaje que pretende transmitir?

¿Consideras que las personas somos perseverantes? Argumenta tu respuesta.

Menciona algún personaje que consideres perseverante. Fundamenta tu propuesta.

Las personas perseverantes tienen un propósito definido, saben lo que quieren lograr, se comprometen con sus metas y no descansan hasta hacerlas realidad. Tienen la disciplina de administrar su voluntad, de saber decir No cuando hay que hacerlo, no se dan por vencidas aunque todo esté oscuro y no se vea una oportunidad para continuar.

Los perseverantes tienen carácter, sus palabras armonizan con su comportamiento, saben que las excusas satisfacen solamente al que las da y debilitan el carácter de quien las acepta. Lee algunos ejemplos:

> Abraham Lincoln fue un hombre perseverante. De 1831 a 1843 intentó ser Representante y fracasó. De 1848 a 1858 trató de ser Senador en dos ocasiones, Representante a la Cámara y Vicepresidente de los Estados Unidos, en todo ello fracasó. En 1860 fue elegido Presidente de los Estados Unidos después de haber perdido más de diez elecciones. Cuando presentó su candidatura para Presidente, un periodista le pregunto: "¿Señor Lincoln, usted no se cansa de fracasar? Ya ha perdido más de 10 elecciones, ¿qué le hace pensar que ahora puede ganar?" Lincoln le contestó pausadamente: "Para mí, esos reveces no han sido fracasos, han sido resultados no deseados. Yo voy a conseguir la igualdad de los hombres, por eso voy a ganar esta elección y voy a cambiar esta nación".
>
> Thomas Alba Edison exploto más de 5 mil bombillos hasta que desarrolló la primera bombilla. Si se hubiera rendido en la 3 656, no hubiera alcanzado la meta. Nunca se desanimó, siempre veía que si su esfuerzo no funcionaba habría otra manera de hacerlo.
>
> **¡Interesante verdad!**

Fuente: http://www.motivando.com/htmls/motivacion/19.html. Adaptado con fines didácticos.

Basado en competencias

Chateando

En grupo observen el siguiente video titulado "Extraterrestres": https://www.youtube.com/watch?v=NJ7eB8zIMXA. Después de haber contestado las preguntas, en parejas o pequeños equipos compartan sus respuestas.

¿Qué sentimientos se experimentan al ver el video?

¿Cuál es el mensaje final del video?

¿Cómo pueden aplicar el mensaje del video a su vida diaria?

El secreto es no desanimarse, es necesario vencer la duda, el desánimo y el temor, que son enemigos de la perseverancia. El deseo de perseverar no es suficiente para mantener a la mayoría de las personas cuando se encuentran cansadas o desanimadas. Para desarrollarla se deben eliminar a los cinco enemigos principales:

1. Un estilo de vida que se rinde: si eres una persona que se rinde con facilidad, comienza una y otra actividad y no las concluyes, prepárate para no perseverar. Si comienzas a realizar algo llévalo a cabo en serio, comprométete y conclúyelo. Las personas que se rinden fácilmente por lo general están destinadas a NO tener éxito.

2. Creer que la vida es fácil: si crees que la vida es fácil y por ende el éxito se debe conseguir de la misma manera, prepárate para fracasar. También debes entender que fracasar es parte de vivir y que no por eso debes lamentarte, toma los errores como experiencias y levántate, la vida no es fácil pero si lo fuera no tendría sentido vivirla.

3. Creer que el éxito es un destino: si aún estas sentado en tu sofá esperando que el éxito llegue a ti solo porque crees que estas destinado a tenerlo, estas muy equivocado. Y a lo mejor es cierto que todos estamos destinados a ser exitosos pero siempre y cuando trabajemos cada día por serlo, no sería justo que una persona que se la pasa viendo televisión todo el día le llegara el éxito y fortuna a su puerta nada más porque sí. Las personas exitosas existen y son aquellas que trabajan, se apasionan y se esfuerzan cada día por conseguir sus sueños.

4. Falta de resistencia: debemos esforzarnos en volvernos a levantar, sin importar cómo nos sentimos, eso es ser resistente. No vale la pena esforzarse sólo cuando nos sentimos bien o tenemos ganas, debe ser todos los días sin importar si está lloviendo, tronando o el sol está quemando. Si debes tomar un descansar y un respiro, pero no por largos días, sólo el tiempo necesario para volver a continuar.

5. Falta de visión: Maxwell nos dice que la visión es la creación mental de nosotros mismos. Las personas que tienen perseverancia tienen una visión más grande a la de los demás porque creen, hacen y van hacia sus objetivos (http://www.makethejobs.com/blog-update/los-5-enemigos-de-la-perseverancia).



¿Alguna vez has cometido alguno de estos errores?

¿Qué otros enemigos de la perseverancia puedes mencionar?

Chateando

Para concluir el modulo lean en voz alta para su grupo la siguiente historia:

"Las ranitas en la crema"

Jorge Bucay

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema. Inmediatamente sintieron que se hundían; era imposible nadar o flotar mucho tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente pero era inútil, solo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sintieron que cada vez era más difícil salir a la superficie a respirar. Una de ellas dijo en voz alta: —No puedo más. Es imposible salir de aquí, esta materia no es para nadar. Ya que voy a morir, no veo para qué prolongar este dolor. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril. Y dicho esto dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco. La otra rana, más persistente o quizás más tozuda, se dijo: — ¡No hay caso! Nada se puede hacer para avanzar en esta cosa. Sin embargo, ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quisiera morir un segundo antes de que llegue mi hora. Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar un centímetro. ¡Horas y horas! De pronto... de tanto patalear y agitar, agitar y patalear... la crema se transformó en manteca. La rana, sorprendida, dio un salto y patinando llegó hasta el borde del bote. Desde allí, solo le quedaba ir croando alegremente de regreso a casa.

(http://www.edu.xunta.es/centros/ieschapela/system/files/u1/las_ranas_0.pdf)

¿Qué tipo de pensamiento tiene la rana que se hundió?

¿Cuál es el enemigo de la perseverancia que influyó para la rana que se dejó hundir?

¿Qué tipo de pensamiento posee la rana que salió de la crema?

¿A cuál de las dos ranas te pareces más cuando trabajas en tus metas? ¿Por qué?

¿Qué estrategias podemos aplicar para tener la perseverancia de la rana que salió, cuando queremos alcanzar una meta?

La decisión de ser una u otra depende solo y exclusivamente de ti

Nombre _____

Hemos concluido el tercer módulo. Ahora te corresponde hacer tu autoevaluación, como recordaras su finalidad es la mejora.

AL DISCO DURO



lo entiendo
lo aplico

El beneficio que obtuve de los contenidos del módulo:			
Lo aplico	Porque para mí tiene	Significado	( )
Lo comprendo	Porque para mí tiene un	Sentido	( )
Nueva estrategia o procedimiento	Porque hoy aprendí cómo hacerlo	Metacognición	( )
Lo aplico	Porque ahora forma parte de mis aprendizajes	Transferencia	( )
En otro momento, en otro lugar	Porque soy competente hay posibilidad de	Aplicación	( )

Argumenta tu elección

_____
_____
_____



¡Like!

Cómo aplicas lo aprendido a tu proyecto integrador del semestre:

_____
_____
_____

¿Qué aporta este módulo a tu desarrollo personal?

_____
_____
_____



MÓDULO 4

Plenitud adolescente

4. Plenitud adolescente
   4.1. Postergación de la gratificación
   4.2. Tolerancia a la frustración
   4.3. Resiliencia y el valor de la trascendencia

Propósito del módulo: emplea estrategias para fomentar el hábito de mejora continua en el plano personal, social y familiar; esto le permitirá una toma de decisiones autogestiva y reflexiva.

Buscador

F

Reflexiona y escribe:

¿Qué sabes del contenido del propósito?	¿Qué quieres saber del contenido del propósito?

M4



Basado en competencias

4. Plenitud adolescente

4.1. Postergación de la gratificación

Listos...
en sus marcas

A

Antes de iniciar con el tema, te invitamos a que observes el siguiente video titulado: "Vale la pena esperar": https://www.youtube.com/watch?v=UB5hr5goV_s

Escribe tu propia definición de postergación a la gratificación

_____

_____

_____

Menciona cinco situaciones en donde No hayas utilizado la postergación a la gratificación:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué impacto supone la postergación a la gratificación en la vida?

_____

_____

_____

¿Qué manejo le dan los jóvenes a la postergación de la gratificación?

Construyendo las redes

Pero ¿qué es la postergación de la gratificación?

"Es la habilidad para aplazar o dejar de lado actividades que generan satisfacción inmediata con el fin de lograr una meta que proporcione una mayor recompensa a un plazo más largo" (http://www.construye-t.org.mx/inicio/dimension/1).

Postergar o no la gratificación nos puede cambiar la vida, ya sea para bien o para mal; una buena aplicación de esta habilidad nos permitiría priorizar lo necesario e indispensable sobre lo deseable, además de privilegiar la razón sobre el impulso. Abstenerse voluntariamente de una satisfacción inmediata es necesario para el logro de metas a mediano y largo plazo.



Postergación de la gratificación
Fuente: shutterstock

Fuerza de voluntad

Para lograr nuestros objetivos necesitamos la fuerza de voluntad que es "la capacidad de resistir las tentaciones al corto plazo para cumplir con las metas de largo plazo si existen buenos motivos para hacerlo […] La fuerza de voluntad está relacionada con resultados positivos, tales como mejores calificaciones, mayor autoestima, menores índices de abuso de sustancias, mayor seguridad financiera y mejoras en la salud física y mental". (American Psychological Association, 2012, pp. 2, 19)

¿Cómo desarrollar la fuerza de voluntad?

Para cultivar esta fuerza, lo primero y más importante es la "motivación", si no hay motivación no podemos llegar a cambios concretos y duraderos. Debemos estar bien convencidos, si es algo genuino que nace de nosotros o por amor a nosotros mismos.

"Evitar la tentación y planificar con anticipación son tácticas efectivas para mantener el autocontrol frente a la tentación. Con la motivación adecuada, es posible perseverar, aún en los casos en los que la intensidad de la fuerza de voluntad ha sido agotada". (American Psychological Association, 2012, p. 19)

Consejos que ayudan a postergar la gratificación:

Olvidar el estímulo: un chocolate en medio de una dieta puede ser un tormento. El estímulo siempre va a ser atractivo. Se recomienda hacer lo mismo que hicieron los niños: distraerse en otro tema para no pensar en el malvavisco. Así que ocúpate en otra actividad.



Fuerza de voluntad
Fuente: shutterstock

Enfocarse en la recompensa: la clave no es tener fuerza de voluntad, sino enviar la atención hacia otro placer disponible en ese momento. Otra posibilidad es concentrarse en la recompensa que tendrá por ese sacrificio.

Pensar en abstracto: cuando el estímulo no puede quitarse de la vista ayuda pensar en él como algo diferente tal y como hicieron los niños en uno de los experimentos en donde imaginaron que los malvaviscos eran pedazos de nube. Fuente: La psicología del autocontrol. http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/la-psicologia-del-autocontrol/401701-3.

Importante y relevante

Para los siguientes contextos, describe un consejo que podría funcionar mejor para postergar la gratificación.

Consumo de alimentos chatarra	Vida sexual activa	Otro_____

M4 Basado en competencias

¿Bueno o mejor?

El beneficio que obtuve del tema es	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué se ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Para qué me sirve esta información?	
¿Cómo puedo aplicarla en mi vida diaria?	

4.2. Tolerancia a la frustración

Importante y relevante

¿Existe en tu vida algo o alguien que tengas que tolerar?

_____

_____

_____

¿Puedes describir la causa?

¿En algún momento has intentado algo para cambiar tu sentir?

Veamos si es útil la siguiente información:

Construyendo las redes

Definición de tolerancia

La tolerancia es uno de los valores humanos más respetados y que guarda relación con la aceptación de aquellas personas, situaciones o cosas que se alejan de lo que cada persona posee o considera dentro de sus creencias. Se trata de un término que proviene de la palabra en latín “tolerare”, la que se traduce al español como “sostener”, o bien, “soportar”.

Podríamos definir la tolerancia como la aceptación de la diversidad de opinión, social, étnica, cultural y religiosa. Es la capacidad de saber escuchar y aceptar a los demás, valorando las distintas formas de entender y posicionarse en la vida, siempre que no atenten contra los derechos fundamentales de la persona…



Tolerancia
Fuente: shutterstock

La tolerancia si es entendida como respeto y consideración hacia la diferencia, como una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta a la propia, o como una actitud de aceptación del legítimo pluralismo, es a todas luces una virtud de enorme importancia (http://latolerancia-valorimportante.blogspot.mx/2011/03/definicion-de-la-tolerancia.html).

Clarifiquemos esta habilidad con el siguiente video titulado "La tolerancia": https://www.youtube.com/watch?v=k1G8U8SN-Fo

Con tus palabras define lo que es tolerancia:

Definición de frustración

Del latín ***frustratĭo***, la frustración es la acción y efecto de frustrar (dejar sin efecto o malograr un intento). Se trata de un sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido.

Para la psicología, la frustración es un síndrome que presenta síntomas diversos, estos síntomas están todos vinculados a la desintegración emocional, que se vive en diferentes niveles y con múltiples causas y consecuencias.

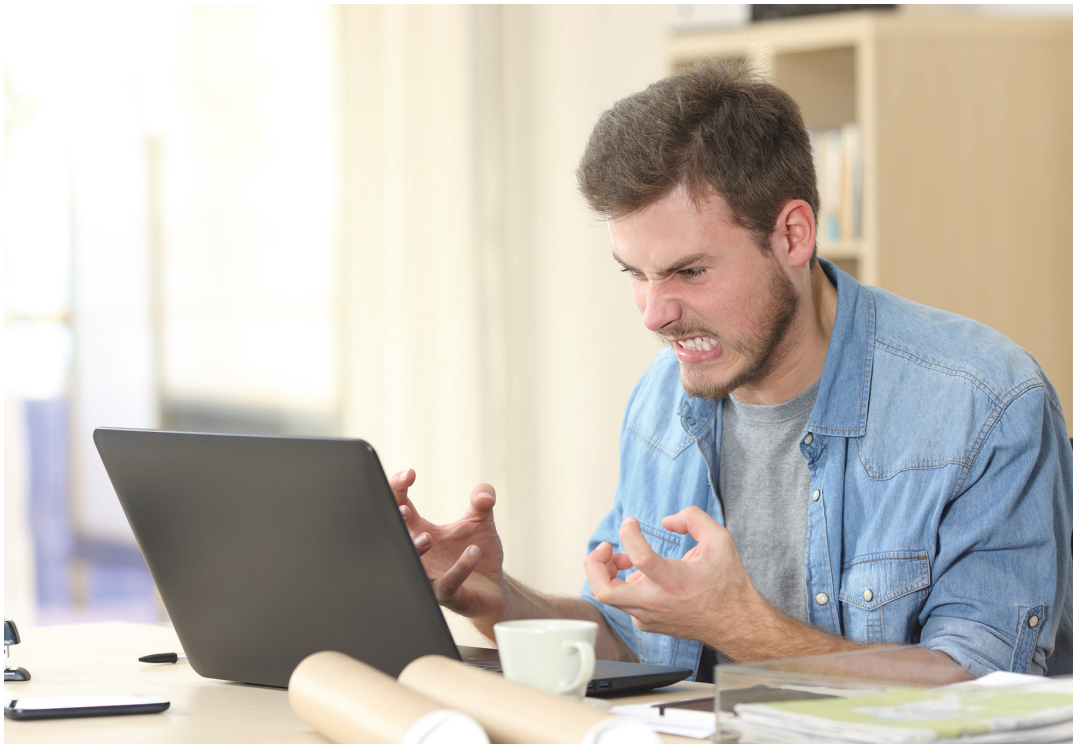
El impacto de la frustración sobre el sujeto varía de acuerdo a la personalidad y a diversas variables que son difíciles de controlar. La frustración puede desencadenar problemas psicológicos, cuando se vuelve patológica y se requiere de la asistencia profesional.

La frustración supone un sentimiento de privación de una satisfacción vital. Por ejemplo, un niño que es hijo único puede sentirse frustrado si su mamá queda embarazada. Cuando nace su hermano, la frustración se transforma en una conducta celosa y agresiva (http://definicion.de/frustracion/).

M4
Basado en competencias

Observa y analiza el siguiente video titulado "Manejo de la frustración": https://www.youtube.com/watch?v=kOcpkHsOe8o

Como te habrás dado cuenta, en el video nadie está exento de la frustración, la vida nos puede presentar situaciones inimaginables, pero todas llenas de aprendizaje, tan solo porque así descubres tu potencial para superar la frustración.



Frustración
Fuente: shutterstock

¿Bueno o mejor?

¿Describe el momento de mayor frustración que has vivido?

¿Consideras que aprendiste algo a partir de esta experiencia?

Construyendo las redes

Tolerancia a la frustración

Para Amaya y Prado (2010), desde que se es muy pequeño, el niño debe enfrentar frustraciones que resultan necesarias para su desarrollo, como el destete y los límites y normas que los adultos les imponen. En este sentido, la palabra "frustración" no debe ser vista negativamente como "privar al otro de…", sino como un aprendizaje, como la aceptación de un principio de realidad: "los seres humanos no pueden hacer lo que quieren cuando quieren". En consecuencia, debemos buscar el equilibrio entre los intereses de obtener placer y diversión, y la realidad y sus reveses.

La tolerancia a la frustración es una capacidad que puede aprenderse. Una educación con pequeñas carencias, con experiencias de fracasos, sacrificios y esfuerzo no es una educación espartana de sufrimiento que elimina la búsqueda del placer; es, por el contrario, la búsqueda de fortalecimiento.

El fabulista griego Esopo, tiene en sus historias una gran cantidad de moralejas y enseñanzas para todos nosotros. En "El niño y las avellanas", por ejemplo, nos enseña cómo la poca tolerancia a las frustraciones tiene consecuencias negativas para la vida:

> Había una vez un niño que quería unas avellanas. Entonces metió su mano al frasco y tomó las que más pudo, pero cuando trato de sacar la mano, el cuello del frasco no le permitió hacerlo.
>
> Como tampoco quería perderlas, lloraba amargamente su frustración.

Como el niño de las avellanas, muchas veces no sabemos cómo manejar una pequeña frustración, nos bloqueamos y no permitimos a nuestro cerebro encontrar la mejor solución a cualquier problema, por ello, la tolerancia a la frustración se define como la capacidad de manejar adecuadamente frustraciones, superando las situaciones desagradables. Con esta capacidad, se puede no satisfacer un capricho, con el propósito de lograr metas más significativas y enfrentar cualquier problema con esfuerzo y persistencia.

Según Amaya y Prado (2010), una persona con baja tolerancia a la frustración no es capaz de soportar el incumplimiento de sus deseos. Y, ante la poca tolerancia a las adversidades, presentará problemas como depresión, ansiedad, estados de tristeza y hasta suicidio, en nuestra época ocurre con mayor frecuencia. La baja tolerancia a la frustración puede provocar

que los individuos respondan con conductas autodestructivas debido a su excesiva sensibilidad hacia lo desagradable y a su necesidad irracional de obtener bienestar inmediato.

Importante
y relevante

Con base en lo anterior, describe ante qué situaciones debes desarrollar tolerancia a la frustración

_____

_____

_____

Chateando

Momento de compartir:

En equipo, realicen cinco propuestas para disminuir la frustración en situaciones comunes de los adolescentes

M4
Basado en competencias

Núm.	Propuestas
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Al terminar, discutan con el grupo la pertinencia de las propuestas.

¿Bueno
o mejor?

Para concluir con este tema, te invitamos a que realices el siguiente ejercicio sobre tus necesidades, ya que solo nosotros podemos identificarlas y atenderlas, pues nadie más es responsable de nuestro bienestar. Cuando aprendemos a identificarlas, encontramos la causa de nuestra frustración, enojo, estrés y de la falta de equilibrio. Al reconocer la fuente de nuestro desasosiego podemos ponerle remedio.

Imagínate estos cinco picos como partes de una estrella. Los cinco son importantes y necesarios para lograr un equilibrio.



Fuente: Rosa Barocio (2014). *Disciplina con amor tus emociones.*

La pregunta más importante que te puedes hacer es:

¿Qué me está haciendo falta?

Marca aquellas partes que necesitan más atención en tu vida:

Área física	Alimentación	☐
	Ejercicio (falta de flexibilidad)	☐
	Descanso (¿estoy cansad@, agotad@?)	☐
	Bienestar, salud (¿cómo es mi estado físico? Tengo alguna dolencia o enfermedad)	☐
Área emocional	Atención, amor. Me siento aceptad@ tal como soy	☐
	Me siento segur@ (¿vivo preocupad@ o con miedo?)	☐
	Entretenimiento (diversión, esparcimiento, alegría)	☐
Área mental	Estímulos mentales (estudio, lectura, juegos imaginativos)	☐
Área social	Siento que pertenezco (me siento rechazad@, sol@, aislad@)	☐
	Tengo amistades (tengo relaciones que me alimentan)	☐
Área Espiritual	Tiempo para introspección (reflexión, orar, meditar)	☐

Guiándote por lo que marcaste, ¿cuáles son tus áreas más débiles?

_____

_____

_____

Pregúntate: ¿Qué me hace falta para sentirme bien?

¿Qué necesito hacer o dejar de hacer para sentirme mejor?

Una buena estrategia es el uso de afirmaciones como las siguientes:

Yo soy responsable del equilibrio en mi vida
Yo elijo ser feliz

Crea una estrategia especial para ti, debe ser en primera persona, en presente y, ante todo, positiva. Su repetición será como una programación. Úsala ante situaciones adversas.

M4
Basado en competencias

Fuente: Rosa Barocio, *Disciplina con amor tus emociones*. Adaptado con fines didácticos.

¿Bueno o mejor?

El beneficio que obtuve del tema es	
¿Qué sabía antes?	
¿Qué se ahora?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Para qué me sirve esta información?	
¿Cómo puedo aplicarla en mi vida diaria?	

4.3. Resiliencia

Listos... en sus marcas

¿Describe la situación más adversa que has vivido?

¿Qué aprendiste de esta situación?

¿Consideras esta experiencia una oportunidad?

Ahora observa con atención el siguiente video titulado "¿Qué es la resiliencia?": https://www.youtube.com/watch?v=7wRM-7gMFpA

Del video que fue lo:

Bueno	Nuevo	Interesante

1



Chateando

Al terminar, compartan con el grupo sus hallazgos.

2



Buscador

Realiza un mapa mental en donde menciones:

¿Qué es la resiliencia?
¿Cuáles son sus características?
¿En dónde la podemos aplicar?
¿Qué hacer ante una situación de crisis?
¿Cuál es el principal insumo de la resiliencia?

Construyendo las redes

Definición de resiliencia

La palabra resiliencia tiene su origen en la ingeniería, se utiliza para señalar la característica de algunos materiales para soportar un impacto y recobrar la forma original después de ser sometidos a grandes presiones, lo cual puede ser aplicado al comportamiento humano.

La raíz etimológica del término resiliencia proviene del latín resilio, cuyo significado es volver atrás, volver de un salto, rebotar. Dentro de las ciencias sociales y humanas dicho término se ha retomado para hacer alusión a la capacidad que tienen las personas para enfrentar y superar experiencias traumáticas, estresantes y de riesgo, así como de recuperar su nivel o ritmo de vida, al observarse que no todas ellas sucumben a dichas situaciones. (Barcelata, 2015, p. 2)

Elementos principales de la resiliencia

M4 Basado en competencias



Fuente: Blanca Estela Barcelata Eguiarte (2015). *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia.*

Adaptación

"Se entiende por adaptación la capacidad de balancear y coordinar los recursos internos y externos que implican un equilibrio personal en función de las demandas del medio ambiente". (Barcelata, 2015, p. 5)

Riesgo

"Se hace uso del término riesgo para hacer referencia a un conjunto de variables personales o del medio ambiente, o ambos, como el entorno familiar o de la comunidad, que preceden a un comportamiento desadaptado o a resultados negativos en el desarrollo". (Dekovic y Rutter, citados en Barcelata, 2015, p. 6)

"Puede decirse que un factor de riesgo es cualquier circunstancia o situación negativa que está asociada a desenlaces negativos o problemas de adaptación positiva, manifestados a

través de problemas emocionales o de conducta y que se convierte en un obstáculo para el desarrollo de la resiliencia". (Barcelata, 2015, p. 6)

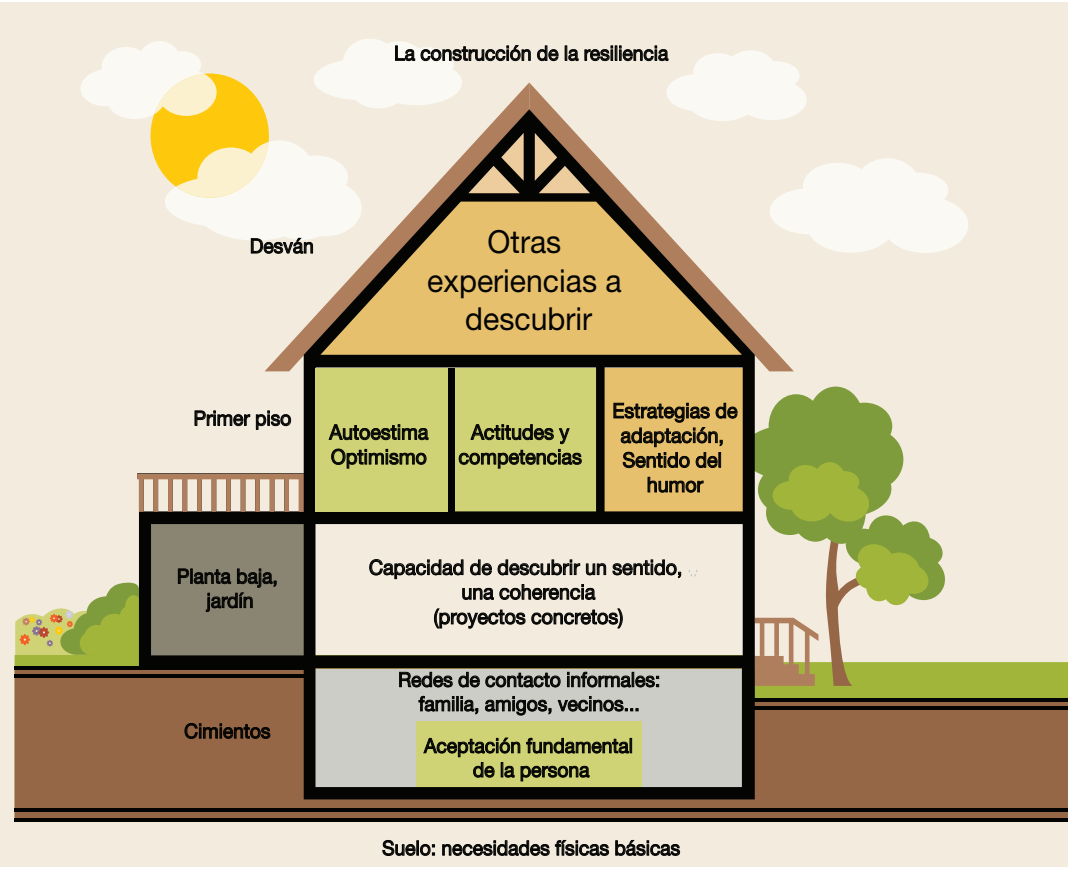
Vulnerabilidad y protección

La vulnerabilidad implica aquellos factores personales o medioambientales que aumentan los efectos negativos de una condición de riesgo. Por esta razón, parece un concepto de utilidad que permite comprender mejor el proceso de la resiliencia. Se menciona de manera reiterada que hay adolescentes que a pesar de vivir en condiciones de riesgo no presentan ningún trastorno o problema emocional, porque ello depende de la interacción de factores tanto biológicos, personales, como del medio ambiente, los cuales pueden ser internos o externos; se les denomina así porque aumentan la probabilidad de que se presente una respuesta desadaptada ante la situación estresante. Hay adolescentes que dadas sus condiciones, internas o externas, pueden ser más o menos vulnerables, pero no se puede hablar de invulnerabilidad […]

Se les denomina factores protectores o de protección a aquellos que tienen un efecto amortiguador ya que parecen modificar las condiciones de riesgo. Dichos elementos o mecanismos atenúan la reacción de la persona ante una situación que por lo general generaría desenlaces de desadaptación. (Barcelata, 2015, p. 7)

¿Bueno o mejor?

Ahora te invitamos a que realices tu casita de la resiliencia y la entregues a tu profesor, la puedes hacer con cualquier material; emplea tu creatividad. Debe contener las siguientes características:



Fuente: https://www.google.com.mx/?gfe_rd=cr&ei=UTH5VrrxCY7D8gfoiKSACg&gws_rd=ssl#q=casita+de+la+resiliencia.

Vanistendael (citado en Castro, 2014) creó la alegoría de “la casita”. En ella se pueden advertir las competencias que se necesitan desarrollar en cada habitación, lo cual permite a una persona percibir sus áreas de oportunidad. Además, resulta de gran ayuda para aquellos sujetos que están interesados en fomentar la resiliencia. Cada una de las habitaciones accede a la elaboración de estrategias de acción para la construcción específica de la resiliencia de cada persona. (p. 46)

La casa estará conformada por:

- **Cimientos:** aquí encontramos las necesidades fisiológicas básicas, al igual que en la pirámide de Abraham Maslow, dado que, si estas no se encuentran cubiertas, la persona no podrá enfocarse en ningún aspecto a desarrollar. Entonces todo el esfuerzo estará enfocado a la satisfacción personal.
- **Subsuelo:** vínculos y redes de apoyo. Las redes de apoyo son un acumulado de relaciones o vínculos que una persona establece a lo largo de la vida; pueden ser la familia, los amigos, las asociaciones y los religiosos, entre otros.
- **Planta baja:** capacidad de encontrar y crear sentidos de vida.
- **Primer piso:** autoestima, recursos personales y sociales, así como sentido del humor.
- **Desván:** apertura a nuevas situaciones difíciles. El percatarse de que la adversidad forma parte de la vida y el hecho de haber pasado por una situación difícil no implica que esto no volverá a suceder. Los cambios son parte de la vida, por tanto, es importante darse cuenta de que en cualquier momento algo difícil puede ponerse por delante.



Mi casita de la resiliencia

Fuentes de la resiliencia

"En la infancia existen fuentes que nutren para aumentar la dotación de resiliencia. Dichas fuentes nos brindan la oportunidad de detectar aquellos aspectos que deben trabajarse en la infancia para que emerja esta característica". (Castro, 2014, p. 48)

Kotliarenco, Cáceres y Álvarez (citados en Castro, 2014) mencionan cuatro fuentes de resiliencia no solo para los niños.

Primera fuente: "Yo tengo". Se relaciona con lo que ya se tiene o con factores de soporte externo. Se encuentran clasificados los siguientes factores:

- Relaciones confiables
- Acceso a la salud, educación, servicios sociales, etc.
- Soporte emocional fuera de la familia
- Un hogar estructurado y con reglas
- Padres que fomentan la autonomía
- Ambiente escolar estable
- Ambiente familiar estable
- Organizaciones religiosas o morales a su disposición
- Red social de apoyo con personas que lo van a ayudar ante cualquier circunstancia

Segunda fuente: "Yo soy". Se refiere a lo que se es o a fuerzas internas personales. Se encuentran las siguientes características:

- Alguien a quien los otros aprecian y quieren
- Alguien al que le gusta ayudar y demostrar su afecto
- Respetuoso
- Autónomo
- Buen temperamento
- Orientado al logro
- Buena autoestima
- Esperanza y fe en el futuro
- Creyente en Dios o en principios morales
- Empatía
- Altruismo
- Control interno

Tercera fuente: "Yo puedo". Se sustenta en lo que se puede hacer o en habilidades sociales. Se encuentran los siguientes factores:

- Ser creativo
- Ser persistente
- Tener buen humor
- Comunicarme adecuadamente
- Resolver problemas de manera efectiva

- Controlar los impulsos
- Buscar relaciones confiables
- Hablar cuando sea apropiado
- Encontrar a alguien que me ayude

Cuarta fuente: "Yo estoy". Se asocia con lo que estoy dispuesto a hacer. Comprende las siguientes características:

- Dispuesto a responsabilizarse de sus actos
- Seguro que todo va a salir bien

Importante
y relevante

De las fuentes mencionadas anteriormente, te invitamos a que escribas con qué aspectos o características cuentas y cuáles te falta por desarrollar:

M4
Basado en competencias

Poseó			
Yo tengo	Yo soy	Yo puedo	Yo estoy

Por desarrollar:			
Yo tengo	Yo soy	Yo puedo	Yo estoy

4.4. Valor de la trascendencia

Listos...
en sus marcas

Parábola del águila

Érase una vez un hombre, que mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho. Se lo llevó a su casa y lo puso en un corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a conducirse como estos. Un día, un naturalista que pasaba por allí le preguntó al propietario porqué razón un águila, el rey de todas las aves y los pájaros tenía que permanecer encerrada en el corral con los pollos.

-Como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser pollo, nunca ha aprendido a volar –respondió el propietario–. Se conduce como los pollos y, por tanto, ya no es un águila.

-Sin embargo –insistió el naturalista– tiene corazón de águila y, con toda seguridad, se le puede enseñar a volar.

Después de discutir un poco más, los dos hombres convinieron en averiguar si era posible que el águila volara. El naturalista la tomó en sus brazos suavemente y le dijo: "Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre las alas y vuela".

El águila, sin embargo, estaba confusa; no sabía qué era y, al ver a los pollos comiendo, saltó y se reunió con ellos de nuevo.

Sin desanimarse, al día siguiente el naturalista llevó al águila al tejado de la casa y le animó diciéndole: "Eres un águila. Abre las alas y vuela". Pero el águila tenía miedo de su yo y del mundo desconocido y saltó una vez más en busca de la comida de los pollos.

El naturalista se levantó temprano al tercer día, sacó al águila del corral y la llevó a una montaña. Una vez allí, alzó al rey de las aves y le animó diciendo: "Eres un águila. Eres un águila y perteneces tanto al cielo como a la tierra. Ahora, abre las alas y vuela".

El águila miró alrededor, hacia el corral, y arriba, hacia el cielo. Pero siguió sin volar. Entonces, el naturalista la levantó directamente hacia el sol; el águila empezó a temblar, a abrir lentamente las alas y finalmente, con un grito triunfante, se voló alejándose en el cielo.

Es posible que el águila recuerde todavía a los pollos con nostalgia; hasta es posible que, de cuando en cuando, vuelva a visitar el corral. Que nadie sepa, el águila nunca ha vuelto a vivir vida de pollo. Sin embargo, fue un águila, pese a que fue mantenida y domesticada como un pollo".

Fuente: http://parabolas-cuentos.blogspot.mx/2010/10/parabola-del-aguila.html.

En este momento de tu vida ¿Con quién te identificas más, con el águila o con el pollo?

¿En qué conductas somos pollos? (consumo, religión, sexualidad, aburrimiento, seguridad, miedos, estudios, pandillas, soledad, ocupación del tiempo, cansancios, valores, insolidaridad,...)

¿Que representa volar? (respeto, juicio crítico, libertad, ausencia de miedo, ideales, trascendencia, sentido de la vida, ser uno mismo, dedicación a los otros, alegría profunda, decisiones,...)

¿Qué te impide volar?, ¿qué habría que hacer para volar? (solo, con alguien, en grupo...)

¿Cuál es el sueño de tu vida?

Construyendo las redes

La trascendencia se refiere a ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito, “está vinculada a atravesar algún tipo de límite, ya sea físico o simbólico. Puede tratarse de un resultado o consecuencia de gran importancia o gravedad”. (http://definicion.de/trascendencia/)

La vida de cada persona adquiere sentido en la medida que cuenta con una fuerte pasión por algo; pasión que se remite a una inclinación por desarrollar un don, habilidad o metas específicas. Por supuesto que, en torno de esto, se encuentran factores y estímulos motivantes que dinamizan a la persona que se ha propuesto algo en la vida. Por ejemplo: para algunos, los hijos son un motor para sobresalir y obtener una mayor calidad de vida. Para otros, construir un buen nombre es fundamental; lograr viajar, proyectarse, está en los planes de muchos. Otras personas materializan en bienes sus objetivos y metas.

Por lo general, la pasión por algo constituye la fuerza para llegar a grandes realizaciones; es decir, que la meta propuesta para la persona se vuelve en su objetivo grande en la vida; es trascendental, le ayuda en su realización como individuo.

Sin embargo, la pasión por lo que hacemos puede verse mermada o apagada en una sociedad bastante conflictiva, donde la competencia y las oportunidades no son tan claras o están a la puerta. Cada cual busca lo suyo; abrirse campo combina suerte, oportunismo, amistades, habilidad extrema, entre otros factores que no forman parte de todas las personas.

De allí que muchas personas vivan frustradas sin haber logrado sus metas, o con serios obstáculos para salir adelante. La realización personal (si esta realmente pudiera ser definida o delimitada) pudiera ser un objetivo dentro del proyecto de vida de una cantidad limitada de personas.

Cabe pensar que la trascendencia como tal no implica un estado de iluminación, ausencia de conflicto, súper motivación o vida especial que podamos llevar. Pudiera consistir en lograr aquello para lo cual se está en el mundo, en compañía de los otros y con objetivos/acciones claras para hacer de él un lugar más digno para vivir. Por supuesto que la trascendencia implica logros en la persona a nivel integral (familia, espiritualidad, vida emocional, vida laboral, entre otras)… llega a existir algo en nosotros que evidencia desarrollo integral, calidad de vida y relaciones interpersonales adecuadas.

También es importante precisar que dicha pasión no es una actividad/proceso que esclaviza al hombre; al contrario, le dignifica, es un medio para ayudar a otros; es un disfrute como serie de actuaciones en sí. Implica cierto grado de automotivación y llega a ser fuente generadora de momentos de felicidad en la persona.

De forma que la trascendencia la podemos asumir como una valor importante en la vida, donde el hombre se supera a sí mismo, en lo que esté a su alcance, disfrutando al máximo de cada proceso de vida personal (formativo, familiar, espiritual…) (http://www.mailxmail.com/curso-valores-morales-adultos/valor-trascendencia).

M4 Basado en competencias

Describe cuál es tu pasión, tu motor para trascender

Cómo te visualizas a 10 años

4.5. Plenitud adolescente

Construyendo las redes

Aprendamos a vivir
(Ruth Raquel Palma "Kapricho")

La aventura de la vida, es aprender
El propósito de la vida, es crear
La naturaleza de la vida, es cambiar
El reto de la vida, es vencer
La esencia de la vida, es Cuidar
La oportunidad de la vida, es servir
El secreto de la vida, es atreverse
El gusto de la vida, es ofrecer la amistad
La belleza de la vida, es dar
El gozo de la vida, es amar

Aprendamos a compartir, aunque nunca nos recuerden; de esta forma la vida se nos hará más llevadera.

¿Coincides con las frases?

Para ti, ¿cuál es la más importante?

¿Cuál crees que sea el resultado de estas acciones?

¿Consideras que están relacionadas a la plenitud en la vida?

El tiempo para vivir plenamente es Hoy.

¿Cómo vivirías una plenitud adolescente?
¿Qué necesitas?
¿Qué recursos tienes?

Para terminar te invitamos a que veas el siguiente video titulado "En busca de la felicidad, motivación": https://www.youtube.com/watch?v=QQPWB6tvqD8

No importa tu condición ni tus pertenencias para ser pleno, el único límite eres Tú

El mejor de los éxitos, en tu travesía



Nombre _____

Hemos concluido el cuarto módulo y con ello tu curso. Ahora te corresponde hacer tu autoevaluación, como recordaras su finalidad es la mejora.

AL DISCO DURO



lo entiendo
lo aplico

El beneficio que obtuve de los contenidos del módulo:			
Lo aplico	Porque para mí tiene	Significado	( )
Lo comprendo	Porque para mí tiene un	Sentido	( )
Nueva estrategia o procedimiento	Porque hoy aprendí cómo hacerlo	Metacognición	( )
Lo aplico	Porque ahora forma parte de mis aprendizajes	Transferencia	( )
En otro momento, en otro lugar	Porque soy competente hay posibilidad de	Aplicación	( )

Argumenta tu elección

_____
_____
_____



¡Like!

¿Cómo aplicas lo aprendido a tu proyecto integrador del semestre?

_____
_____
_____

¿Qué aporta este módulo a tu desarrollo personal?

_____
_____
_____

Para terminar, ¿se logró lo planeado?

Es hora de valorar este compartir…

Para cada columna escribe qué lograste y cómo te das cuenta de ello.

Áreas de formación y competencias

Dimensión	Beneficio	Competencia	Situación cotidiana
Humana	Formación personal o social	El estudiante: Actúa de forma creadora e imaginativa apoyado en el autoconocimiento, la autonomía, la autoestima, el interés y el esfuerzo para trabajar en un grupo con la disposición de saber valorar, en un proyecto común, las aportaciones y los puntos de vista de los otros, previendo los conflictos personales, familiares y sociales a través de la resolución pacífica y asertiva.	
Intelectual	Conocimiento del campo disciplinar. Ciencias Sociales	El estudiante: Utiliza los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos diversos; tomar decisiones y resolver conflictos, así como interactuar con otras personas y grupos conforme a normas cívicas basadas en el respeto mutuo.	
Compromiso social:	Integración y aplicación responsable del saber	El estudiante: Aplica los conocimientos adquiridos para interactuar eficazmente en el ámbito público para manifestar solidaridad e interés por resolver los problemas que afecten al entorno escolar e inmediato, considerando la reflexión crítica, creativa y el espíritu emprendedor.	

Propósito de la asignatura: desarrolla su autoconocimiento, autonomía y autoestima; se interesa y esfuerza para trabajar de manera colaborativa. ¿Se logró? Sí_____ No_____

Argumenta tu repuesta

_____

_____

_____

Mi área de oportunidad ahora es: autoconocimiento ___ autonomía ___ autoestima ___
Mi fortaleza ahora es: autoconocimiento ___ autonomía ___ autoestima ___

¿Qué paso con tu compromiso?, ¿se cumplió? Sí_____ No_____

Argumenta tu repuesta

_____
_____
_____

REFERENCIAS

- Agulló Tomás, Esteban (1997). *Jóvenes, trabajo e identidad*, Oviedo, Universidad de Oviedo, Servicio de Publicaciones.
- Álvarez Vélez María Isabel y Ana Berástegui Pedro-Viejo (coord.) (2006). *Educación y familia. La educación familiar en un mundo en cambio*, España, Universidad Pontificia Comillas.
- Amaya Guerra, Jesús y Evelyn Prado Maillard (2010). *Los hábitos de la autodisciplina*, México, Trillas.
- Barcelata Eguiarte, Blanca Estela (2015). *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia*, México, Manual Moderno.
- Barocio, Rosa (2014). *Disciplina con amor tus emociones*, México, Pax México.
- Baquero R. Limón M (1999). *Teorías del Aprendizaje*, Buenos Aires, Universidad Nacional de Quilmes.
- Branden, Nathaniel (2010). *Cómo mejorar su autoestima*, Barcelona, Paidós.
- Brown Jeff y Mark Fenske (2012). *El cerebro del triunfador: 8 estrategias de las grandes mentes para alcanzar el éxito*, México, Océano.
- Carvajal, G. Y Z. Ceballos (2007). *Propuesta curricular de Desarrollo personal*, Colombia, Universidad de Nariño, Programa de Psicología.
- Casado Lumbreras, Cristina (2009). *Entrenamiento emocional en el trabajo*, España, Esic Editorial.
- Castro González, María del Carmen (2014). *Resiliencia tanatológica: el arte de resurgir del fango*, México, Trillas.
- Covey Sean (2006). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, México, Frankiln Covey.
- De Gasperin Roberto (2010). *Manual de autoestima y relaciones humanas*, México, Trillas.
- De Mello, Anthony (1982). *El canto del pájaro*, Santander, Sal Terrae.
- Díaz Ovejero, Ma. Benigna (2013). *Control de respuestas emocionales: investigación y aplicaciones* (tesis de grado), España.
- Elizalde, Antonio, Manuel Martí y Francisco A. Martínez (2006). "Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el enfoque centrado en la persona", *Polis, Revista Latinoamericana,* vol. 5, núm. 15, Universidad de Los Lagos Santiago, Chile.
- Fadiman, James y Robert Frager (2010). *Teorías de la personalidad*, México, Alfaomega, 6ª ed.
- Ghiglioni, Marta Lucía (2005). *Valores y actitudes*, Argentina, Eman.
- Goleman, Daniel (2006). *La inteligencia emocional*, México, Vergara.
- Marcia, J. E., Waterman, A. S., Matteson, D. R., Archer, S. L. y Orlofski, J. L. (1993). *La identidad del Ego. Un manual para la investigación psicosocial*, Nueva York, Springer/Verlag.
- Marina, José Antonio (2011). *Los secretos de la motivación*, España, Planeta.
- Maxwell John C. (2007). *El talento nunca es suficiente: descubre las elecciones que te llevarán más allá de tu talento*, México, Grupo Nelson.
- Naranjo, Claudio (1997). *Autoconocimiento transformador*, España, Ediciones la Llave.
- Rice Philip, F. (1997). *Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital*, México, Prentice Hall.

- Rivera Camino, Jaime, Rolando Arellano y Víctor Morelo (2013). *Conducta del consumidor: estrategias y políticas aplicadas al marketing*, España, Esic Editorial.
- Rodríguez Estrada, Mauro; Georgina Pellicer de Flores y Magdalena Domínguez Eyssautier (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*, México, Editorial El Manual Moderno, 2ª ed.
- Sanches Rossini, Ma. Augusta (2008). *Educar es creer en la persona*, España, Narcea S. A de Ediciones.
- Satir, Virginia (2005). *En contacto íntimo. Cómo relacionarse con uno mismo y con los demás*, México, Pax México.
- Zacarés, Juan José, Alejandro Iborra, José M. Tomás y Emilia Serra (2009). "El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos", *Anales de psicología,* vol. 25, núm. 2, pp. 316-329.

VIDEOS

https://www.youtube.com/watch?v=pmxE3kFz-FY
https://www.youtube.com/watch?v=GhEsjEiCzx0
https://www.youtube.com/watch?v=NJ7eB8zIMXA
https://www.youtube.com/watch?v=kOcpkHsOe8o
https://www.youtube.com/watch?v=QQPWB6tvqD8

MESOGRAFIA

- Álvarez Marcela (2008). "La construcción de la identidad, fallas en la consolidación del sentimiento de sí mismo: la identidad negativa", http://www.angelfire.com/ak/psicologia/identidad.html. Consultado el 10 de marzo de 2016.
- American Psychological Association (2012). "Lo que necesita saber acerca de la fuerza de voluntad. La ciencia psicológica del autocontrol", http://www.apa.org/helpcenter/willpower-spanish.pdf. Consultado el 10 de marzo de 2016.
- Blogger.com. "'La tolerancia' Un valor importante", http://latolerancia-valorimportante.blogspot.mx/2011/03/definicion-de-la-tolerancia.html. Consultado el 26 de marzo de 2016.
- Bucay, Jorge (2016). "Las ranitas en la crema", http://www.edu.xunta.es/centros/ieschapela/system/files/u1/las_ranas_0.pdf. Consultado el 25 de marzo de 2016
- "Cambios en la adolescencia", file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/01_cambios_adolescencia.pdf. Consultado el 10 de marzo de 2016.
- Codina Jiménez, Alexis (2016). "Introducción a la inteligencia emocional para el trabajo directivo", http://www.inteligencia-emocional.org/informacion/introduccion_inteligencia.htm. Consultado el 25 de marzo de 2016.
- Construye T, http://www.construye-t.org.mx/inicio/dimension/1. Consultado el 25 de marzo de 2016.
- Cuba Debate (2013). "Diez de los récords guinness más insólitos de 2013", http://www.cubadebate.cu/noticias/2013/11/26/diez-de-los-records-guinness-mas-insolitos-del-2013/#.VvTX5OlrLcs. Consultado el 22 de marzo de 2016.

- Definición. de. “Definición de frustración”, http://definicion.de/frustracion/. Consultado el 26 de marzo de 2016.
- Definición. de. “Definición de trascendencia”, http://definicion.de/trascendencia/. Consultado el 27 de marzo de 2016.
- Elizalde Hevia, Antonio; Manuel Martí Vilar y Francisco A. Martínez Salvá (2006). “Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona”, *Polis. Revista de la Universidad Bolivariana,* vol. 5, núm. 15, http://www.redalyc.org/pdf/305/30517306006.pdf. Consultado el 25 de marzo de 2016.
- Eleansar´s Blog, https://eleansar.wordpress.com/2012/09/26/la-isla-de-las-emociones-de-jorge-bucay/. Consultado el 24 de marzo de 2016.
- Fernández Joaquina, “El rey y la semilla. Un cuento de autenticidad”, http://joaquinafernandez.com/el-rey-y-la-semilla-un-cuento-de-autenticidad-96/ Consultado el 24 de marzo de 2016.
- Herrera López, Mauricio (2010). “Acceso y permanencia en una educación de calidad. Psicólogos currículo y desarrollo personal”. Congreso Iberoamericano de Educación. Congreso llevado a cabo en Buenos Aires, Argentina, http://www.adeepra.org.ar/congresos/Congreso%20IBEROAMERICANO/ACCESO/R1495_Herrera.pdf. Consultado el 4 de mayo de 2016.
- https://www.google.com.mx/?gfe_rd=cr&ei=UTH5VrrxCY7D8gfoiKSACg&gws_rd=ssl#q=casita+de+la+resiliencia. Consultado el 27 de marzo de 2016.
- https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/76/Pir%C3%A1mide_de_Maslow.svg/550px-Pir%C3%A1mide_de_Maslow.svg.png. Consultado el 23 de marzo de 2016.
- Mailxmail.com. “Valor de la trascendencia”, *Valores morales para adultos*, http://www.mailxmail.com/curso-valores-morales-adultos/valor-trascendencia. Consultado el 22 de marzo de 2016.
- Palma, Ruth Raquel. “Aprendamos a vivir”, http://www.lecturasparacompartir.com/superacion/aprendamosavivir.html. Consultado el 29 de marzo de 2016.
- Psicología personal en crisis. “Un espacio de reflexión para la psiquis colectiva en tiempos de crisis”, http://psicologiapersonalencrisis.blogspot.mx/2012/01/disciplina-o-motivacion.html. Consultado el 23 de marzo de 2016.
- Red de Publicaciones y opinión profesional, Verano Hidalgo, Fanny Vanessa, http://www.reeditor.com/columna/2054/24/psicologia/la/congruencia. Consultado el 23 de marzo de 2016.
- Roa García, Ana (2013). “La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia”, file:///C:/Users/Emi/Downloads/DialnetLaEdcucacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf. Consultado el 10 de marzo de 2016.
- Ruiz Lázaro, Patricio José (1998). “Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes”. *Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes,* Madrid, Ministerio de sanidad y consumo, http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf. Consultado el 22 de marzo de 2016.
- Scribd, http://es.scribd.com/doc/92427776/Escala-ESCE#scribd. Consultado el 10 de marzo de 2016.
- Semana. “La psicología del autocontrol”, http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/la-psicologia-del-autocontrol/401701-3. Consultado el 25 de marzo de 2016.
- Yacobi, B. G. (2011), “Elementos de la autenticidad humana”, http://www.philosophytogo.org/wordpress/?p=1947&lang=es. Consultado el 24 de marzo de 2016.

NUESTRO GLOSARIO

Palabra	Significado

TU GLOSARIO

Palabra	Significado

DIRECTORIO

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctor en Ciencias Computacionales
José Raymundo Marcial Romero
Secretario de Docencia

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

Doctor en Ciencias de la Educación
Marco Aurelio Cienfuegos Terrón
Secretario de Rectoría

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Ciencias del Agua
Francisco Zepeda Mondragón
Secretario de Extensión y Vinculación

Doctor en Educación
Octavio Crisóforo Bernal Ramos
Secretario de Finanzas

Doctora en Ciencias Económico Administrativas
Eréndira Fierro Moreno
Secretaria de Administración

Doctora en Ciencias Administrativas
María Esther Aurora Contreras Lara Vega
Secretaria de Planeación y Desarrollo Institucional

Doctora en Derecho
Luz María Consuelo Jaimes Legorreta
Abogada General

Doctora en Ciencias de la Educación
Yolanda Eugenia Ballesteros Sentíes
Secretaria Técnica de la Rectoría

Licenciada en Comunicación
Ginarely Valencia Alcántara
Directora General de Comunicación Universitaria

Doctor en Ciencias Sociales
Luis Raúl Ortiz Ramírez
Director General de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales Región A

Doctora en Ciencias de la Educación
Sandra Chávez Marín
Directora General de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales Región B

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Estudios de Nivel Medio Superior

PLANTELES DEPENDIENTES
de la Escuela Preparatoria

Doctor en Tecnología e Innovación de la Educación
Arturo Mejía Zamora
Plantel “Lic. Adolfo López Mateos”

Maestro en Ciencias de la Educación
Erick Vieyra Méndez
Plantel “Nezahualcóyotl”

Maestro en Administración Pública y Gobierno
Raúl Juárez Toledo
Plantel “Cuauhtémoc”

Doctora en Ciencias de la Educación
María del Rocío García de León Pastrana
Plantel “Ignacio Ramírez Calzada”

Doctor en Ciencias de la Educación
Alejandro Morales Velázquez
Plantel “Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana”

Maestra en Ciencias de la Educación
Sofía Sandoval Trejo
Plantel “Texcoco”

Maestro en Docencia
Erick Rodolfo Sánchez Cortés
Plantel “Sor Juana Inés de la Cruz”

Maestra en Ciencias Ambientales
Janette Jaimes García
Plantel “Dr. Pablo González Casanova”

Doctora en Tecnología e Innovación en la Educación
Mónica Garduño Suárez
Plantel “Isidro Fabela Alfaro”

Licenciada en Comunicación
Ana Vianey Suárez Castro
Plantel “Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza”