

TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO
INSTITUTO TECNOLÓGICO DE CD. CUAUHTÉMOC

DESARROLLO HUMANO

EMA CRISTINA GUTIÉRREZ ENRIQUEZ

REPORTE FINAL DE SEMESTRE SABÁTICO

El desarrollo humano es necesario para que cada individuo alcance el máximo potencial, se conozca a sí mismo y tenga una vida plena. La idea de promover el desarrollo humano es a partir de la década de los 90, donde se pretendía promover un crecimiento económico y el análisis del tema dio como resultado el buscar un desarrollo de la población de manera integral. El estudio y la comprensión del desarrollo humano es primordial para que los individuos obtengan bienestar personal, para que puedan desempeñarse adecuadamente, puedan acrecentar sus potencialidades.

La materia de Desarrollo Humano en el Tecnológico Nacional de México es básica en varias de las carreras que ofrece en los Institutos Tecnológicos, en la carrera de ingeniería en Gestión Empresarial se ofrece esta materia en el primer semestre y presenta las bases para tener un proceso personal de crecimiento y alcance de potencial, de esta manera el individuo puede conocerse a sí mismo y tener las herramientas necesarias para el entendimiento y comprensión de los comportamientos de sus compañeros y colaboradores.

La carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial tiene la responsabilidad de crear empresas, hacerlas crecer y gestionar el capital humano que se encuentra involucrado en el proceso, por lo cual es indispensable tener bases de conocimiento del origen del comportamiento humano, el cual se obtiene mediante la materia de Desarrollo Humano.

La propuesta de trabajo para el semestre sabático de crear un libro que apoye la materia de Desarrollo Humano es fundamental para sentar las bases del conocimiento en materia de conducta de los individuos, ya que en primer lugar se es ser humano y luego profesionalista. De esta manera los alumnos obtendrán elementos teóricos y prácticos para el conocimiento de ellos, el entendimiento y gestión de la interacción humana, la cual se ha dejado de lado debido a los distanciamientos entre las personas, provocado por los problemas sociales, el espacio geográfico, la tecnología y la falta de interés por los demás.

En este trabajo de libro, se busca reforzar la empatía, el ser más sensible a la problemática ajena y poder en un futuro gestionar adecuadamente los recursos humanos e intelectuales de las organizaciones.

Agradezco al Tecnológico Nacional de México y al Instituto Tecnológico de cd.
Cuauhtémoc la oportunidad de desarrollar este Libro en beneficio de los
estudiantes

“Libro elaborado durante el ejercicio del periodo Sabático autorizado por el
TecNM”.

Índice

TEMA	PÁGINA
Introducción	1
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO HUMANO	2
1.1 Concepto de desarrollo humano	2
1.2 Importancia del Desarrollo humano	3
1.3 Diferencias individuales	5
1.4 El sistema Biopsicosocial	6
CAPÍTULO II MEJORANDO MI YO	24
2.1 Autoconocimiento	24
2.2 Autoconcepto	26
2.3 Autoestima	28
2.4 Alcanzar la autorrealización	34
2.5 Resiliencia	36
CAPÍTULO III INTELIGENCIA	40
3.1 Inteligencias múltiples	41
3.2 Inteligencia emocional	44
3.3 Aprendizaje	49
CAPITULO IV APRENDIENDO A CONVIVIR	56
4.1 Principios para la convivencia	56
4.2 Empatía - Simpatía	59
4.3 Tolerancia	66
4.4 Perdón	70
CAPITULO V A DONDE QUIERO LLEGAR	74
5.1 Autoanálisis	74
5.2 Establecer metas	80
5.3 Planear estrategias	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	89

INTRODUCCIÓN

Durante siglos la humanidad fue evolucionando en diversos campos, en sus formas de vida, pero sobre todo el área tecnológica, se han visto un sinnúmero de invenciones que han llevado a nuevas formas de organización y producción, sin embargo, el campo del humanismo se ha dejado de lado, se pierde la perspectiva que primero que ser profesionista o cualquier oficio que se ejerza, somos seres humanos que pensamos, sentimos y actuamos. Debido a la relevancia de aprender a ser “Ser humano”, se trabajó en esta obra literaria que aporta principios básicos del Desarrollo Humano.

El Libro Desarrollo Humano está realizado como un apoyo académico para los docentes y estudiantes que cursen alguna carrera profesional, teniendo una idea de cómo los individuos vamos adquiriendo experiencia para poder entender los comportamientos humanos y su proceso de desarrollo.

Para llevar a cabo la redacción del documento, se consultó varios autores que hablaban del tema en cuestión, se dividió la obra en cinco capítulos, el primer capítulo es la introducción al desarrollo humano, las diferencias individuales y el sistema bio-psico-social.

El segundo capítulo ayuda a tener un conocimiento de sí mismo, mediante la mejora del autoconocimiento y el autoconcepto, así mismo se revisa la importancia de la autoestima y la autorrealización.

El tercer capítulo habla de la Inteligencia, de sus diferentes formas y como se puede mejorar, de igual manera se retoma la importancia del aprendizaje y como se puede adquirir de manera sólida en la vida.

En el cuarto capítulo se retoman los principios básicos para la convivencia armoniosa y sana, reforzando con la revisión de la necesidad de ser empáticos, simpáticos, y las formas de tolerancia y perdón.

Por último en el capítulo cinco se abordan los temas de autoanálisis, el establecimiento de metas personales y la planeación de estrategias que sean de beneficio para alcanzar los objetivos de vida.

I Introducción al desarrollo humano	1 Concepto de desarrollo humano 2 Importancia del Desarrollo humano 3 Diferencias individuales 4 El sistema Biopsicosocial
-------------------------------------	---

CAPITULO I INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO HUMANO

El desarrollo humano es primordial para que cada individuo alcance el máximo potencial, se conozca a sí mismo y tenga una vida plena. La idea de promover el desarrollo humano es a partir de la década de los 90, donde se pretendía promover un crecimiento económico y el análisis del tema dio como resultado el buscar un desarrollo de la población de manera integral. Dubois A., (2006), señala que, el estudio de esta disciplina inicia a finales de la década de los años 70, cuando se observó que el crecimiento económico no tenía un impacto en el ámbito social, la OIT, entre sus prioridades considero el brindar empleo a la población como una forma de alcanzar mejoras sociales, reduciendo así la pobreza, el banco mundial a su vez buscó la forma de lograr una distribución equitativa de la riqueza, considerando una redistribución con crecimiento social.

Durante varios años el esfuerzo de lograr un desarrollo humano fue solo con el enfoque de mejora de la economía, sin embargo, algunos teóricos buscaban alcanzar el desarrollo en otros factores, como la salud, educación, bienestar, superación personal entre otros. En este contexto el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, (PNUD), ha influido como un referente de propuestas y vigilancia de las acciones llevadas a cabo al respecto, a la vez considera que en el proceso de desarrollo humano se deben de propiciar las oportunidades de las personas las cuales deben incluir “la participación, la seguridad, la sostenibilidad, las garantías de los derechos humanos, todas necesarias para ser creativo y productivo y para gozar de respeto por sí mismo, potenciación y una sensación de pertenecer a una comunidad”.

Bonfanti F., y Falcon V., (2021), los autores señalan que Adam Smith, considerado el padre del Capitalismo, en su gran obra “La Riqueza de las Naciones” (1776) plantea que para que en un país se dé un crecimiento económico será mediante la actividad industrial y comercial, por encima de la producción agrícola. La escuela clásica considera que para que la producción sea suficiente en una comunidad, se requiere de la división del trabajo, que genera la especialización de los trabajadores. David Ricardo, desarrolló la teoría del comercio internacional sustentada en la ventaja comparativa y la especialización productiva, dos conceptos que rompieron con el mercantilismo, el cual era hasta entonces la creencia científica. Sandoval-Mora S. A., (2012), habla de los inicios del estudio del desarrollo humano y argumenta que desde que se planteó la teoría de la evolución de las especies de Darwin, los científicos se han enfocado a estudiar el comportamiento de los animales con la intención de explicar el comportamiento humano, que esta tendiente a desarrollarse.

1.1 Concepto de desarrollo humano

El concepto de desarrollo humano puede tener diferentes enfoques, se puede retomar desde las perspectivas médica, económica, política, social y psicológica, pero la relevancia es que las personas alcancen una vida plena y con calidad. Dubois A., (2006), considera que el desarrollo humano consiste en ampliar las opciones y capacidades de las personas, con la ilusión de mejorar localidad y tiempo de vida, las condiciones de salud, educación y contar con un ingreso económico que les permita vivir adecuadamente. Bonfanti F., y Falcon V., (2021) comentan que el desarrollo humano es un proceso que implica evolución y cambio en las personas, ya sea desde el aspecto económico, psicológico o ecológico, considerando el bienestar y la mejora económica. Para los autores el índice de desarrollo humano es el indicador que analiza el tiempo de vida de los individuos y la calidad de esta, según el PNUD dese 1990.

Padilla S., (2020), expone que el concepto de desarrollo humano incluye los elementos y condiciones necesarias para que las personas acrecienten sus capacidades y habilidades en un contexto de inclusión. Ramírez M., (2020), presenta el desarrollo humano como la capacidad de mejorar las habilidades físicas y psicológicas, mediante el reconocimiento de las emociones y su manejo con inteligencia emocional, controlando los impulsos, tolerancia y resiliencia. López-Calva L., y Vélez Grajales R., 2003, presentan un análisis sobre el concepto del índice de desarrollo humano (IDH), visualizándolo como un indicador de medición de las formas de vida de la población desde la perspectiva económica.

La autora Sandoval-Mora S. A., (2012), expone en su libro que el desarrollo humano “es el proceso que experimenta un organismo que cambia en el tiempo hasta alcanzar un estado de equilibrio”. Craig G. J., y Baucum D., (2009), expresan en su texto que al hablar de desarrollo se refieren a “los cambios que, con el tiempo, se producen en el cuerpo y el pensamiento o en otras conductas, los cuales se deben a la biología y la experiencia”. Así mismo Papalia D. E., Wendkos – Olds S., y Duskin – Feldman R., (1984), consideran que el estudio científico del Desarrollo humano se enfoca en analizar los procesos de cambio y estabilidad, debiendo ser de forma coherente y organizada, amoldándose a las diferentes circunstancias de la vida.

Bonfanti F., y Falcon V., (2021), citan el concepto que presenta Amartia Sen (s/f), el cual señala que el desarrollo humano es:

el proceso de ampliar la gama de opciones de las personas, brindándoles mayores oportunidades de educación, atención médica, ingreso y empleo, y abarca el espectro total de opciones humanas, desde un entorno físico en buenas condiciones hasta libertades económicas y políticas.

Aliat Universidades, (2023), conceptualiza el desarrollo humano como el bienestar que pueden y deben tener las personas, pudiendo adaptarse al contexto social, económico, cultural y político, haciéndolas competitivas y experimentando felicidad.

1.2 Importancia del Desarrollo humano

Los estudiosos del Desarrollo humano consideran su estudio científico como relevante para la vida humana, según exponen Papalia D., y Wendkos S., (2009), debido a que sus avances se pueden aplicar desde la gestación, la crianza, desarrollo, salud, educación entre otros aspectos. Las autoras comentan que por más de cien años el desarrollo infantil ha sido estudiado y analizado científicamente, lo que ha llevado a la comprensión del tema en cuestión y al mismo tiempo se han propuesto formas de crianza que se adapten a los tiempos cambiantes.

Dubois A., (2006), argumenta que durante años el enfoque del desarrollo humano estaba centrado en la producción y crecimiento económico de las naciones, pero con el paso del tiempo la relevancia del estudio se redirecciono hacia el bienestar de las personas, considerando el desarrollo como un aspecto integral, el autor expone la importancia del tema para el programa de las naciones unidas para el desarrollo (2000), donde se considera que en todos los niveles de desarrollo las tres capacidades esenciales para estar bien, se deberá buscar que la gente viva una vida larga y saludable, pueda adquirir conocimientos académicos y se haga de los recursos necesarios para un nivel de vida con calidad. Sin embargo, el ámbito del desarrollo humano es mucho más que esos tres aspectos, también las personas deben tener la oportunidad de participar socialmente, sentirse seguras, estar en un medio ambiente sostenible, gozar de las garantías de los derechos humanos, todas necesarias para ser creativo y productivo y sobre todo gozar de respeto por los demás para sí mismo, se debe apoyar la potenciación de las capacidades individuales y pertenecer a una comunidad sana. En definitiva, el desarrollo humano es el desarrollo de la gente, para la gente y por la gente.

López-Calva L., y Vélez-Grajales R., (2003), consideran que el nuevo enfoque de estudio del desarrollo humano debe considerarse desde la perspectiva de que tanto tienen acceso las personas a bienes y servicios, como la alternativa de alcanzar una vida plena, de tal forma que para los autores el bienestar debería ser un proceso compuesto por la posibilidad de obtener bienes y servicios, pudiendo planear el futuro buscando la satisfacción personal y grupal. Bonfanti F., y Falcon V., (2021), argumentan que la importancia del índice de desarrollo humano radica en tener elementos para poder contribuir en aumentar el promedio de vida de la población, mejorando su salud y bienestar, promoviendo actividades de convivencia y mejorando la capacidad económica adquisitiva de las familias. Respecto a esto, Padilla S., (2020), menciona que la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) fue aprobada en el año 1948 por los países que integran la Organización de las Naciones Unidas, con la finalidad de garantizar las condiciones de bienestar mínimas en las diferentes poblaciones del mundo, por lo que es importante que dicha declaración sea incluida en la gobernanza de los diferentes países.

Con la finalidad de poder evaluar el impacto del desarrollo humano, se creó el índice de desarrollo humano (IDH), que permite cuantificar las condiciones de vida en las poblaciones, entre ellas el promedio de vida y la esperanza de vida, el grado de educación de los jóvenes y niños, las condiciones económicas de las familias y su forma de vida. Aunado al IDH se implementó el índice de progreso

social, que mide 50 variables de bienestar social, cultural y ambiental. Estos dos indicadores sirven de complemento para establecer el real desarrollo humano de la población.

Ramírez M., (2020), comenta que los países con más alto índice de desarrollo humano pueden enfocarse al desarrollo humano desde la perspectiva humanística, mientras los países con menos desarrollo deben aun trabajar en mejorar las condiciones económicas. Los países con alto índice de desarrollo trabajan en mejorar la convivencia y esto impacta en la productividad en el campo laboral. Un ámbito en el que ha cobrado relevancia el desarrollo humano es la formación de capital humano multihábil capaz de enfrentar las exigencias cambiantes en el proceso laboral.

1.3 Diferencias individuales

En el Instituto Las Américas de Nayarit , (2024), se consideran dos periodos en la historia de la psicología de las diferencias individuales, el pre científico y el científico o moderno, desde hace varios años los seres humanos se cuestionan el origen de las conductas uno de los primeros teóricos que trato de dar una explicación, es Platón, en su obra literaria La República. Posteriormente en la edad media la explicación de las diferencias individuales se basaba en los preceptos filosóficos, el español Juan Huarte en su obra literaria Examen de los ingenios para la ciencia, contempla la inteligencia, la capacidad creativa y el desarrollo de las habilidades, diferenciados por el sexo genérico de las personas.

En los planteamientos sobre los siglos XVIII y XIX, el Instituto Las Américas de Nayarit , (2024), cita que, los filósofos como Jean-Jacques Rousseau, Johann Heinrich Pestalozzi, Johann Friedrich Herbart y Friedrich Fröbel, influyeron con sus teorías en la creación de la psicología diferencial, basada en la ideas de Darwin sobre las diferencias individuales en las especies animales y en el hombre. En su artículo publicado Sánchez E., (2020), sobre el teórico alemán Hans Eysenck quién es considerado por muchos como el padre o fundador de la Psicología, Eysenck considera que las diferencias individuales “es la organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona, que determina su adaptación única al ambiente”. El teórico alemán baso su investigación en el estudio del temperamento y lo clasifico en 4 tipos, el sanguíneo, el colérico, el flemático y el melancólico, consideró que la genética determinaba las diferencias marcadas entre los individuos. La autora presenta una lista de los libros publicados por el teórico alemán, entre los cuales se encuentran Las bases biológicas de la personalidad (1967), Sexo y personalidad (1976) e Inteligencia: la lucha de la mente (1981). El teórico diseño varios test para valorar los rasgos de personalidad (Eysenck Personality Inventory).

Expone Montagud-Rubio N., (2020), que la psicología de las diferencias individuales estudia la forma en que las personas tienen se comportan y cuáles son las causas para ello, de tal modo que no hay dos personas iguales. Todas las personas tienen características que las diferencian del resto, convirtiéndolos en individuos únicos e irrepetibles. Señala el autor que las diferencias individuales son resultado de la combinación de los genes de cada ser humano y del medio

ambiente físico y social en el que se desenvuelva. Estas diferencias únicas se observan en el comportamiento de las personas, en las formas de pensar y realizar las cosas, en los sentimientos propios y hacia los demás.

La psicología de las diferencias individuales según Montagud-Rubio N., (2020), se enfoca en analizar, comprender y explicar “la variabilidad interindividual (entre personas), intergrupala (entre grupos) e intraindividual (de una misma persona a lo largo de su vida) en áreas psicológicas relevantes, centrándose también en cuales son el origen, manifestación y funcionamiento de tal variabilidad”. Para este trabajo científico se han desarrollado varios instrumentos de medición (Test) que permiten conocer a profundidad y de manera objetiva las mencionadas diferencias.

Tous i Ral J., (2000), considera las diferencias individuales como las distinciones entre las personas, en relación con su adaptabilidad y funcionamiento, los cuales son múltiples como consecuencia de los saberes y experiencias personales. El estudio de las diferencias se basa en la ejecución que presenta la persona momento de realizar una acción. El autor argumento que, en cuanto a las diferencias individuales, la psicología de la personalidad debería “de poder delimitar el estilo personal o estrategia que constituye la disposición conductual de cada persona, como un proceso o sea como un mecanismo mediante el cual se manifiestan las diferentes formas de ser o expresividades individuales”.

Pueyo A., (2003), comenta que la Sociedad Española para la Investigación de las Diferencias Individuales (SEIDI) se constituyó en 1996 con el objetivo de congrega a los estudiosos de la psicología diferencial, así mismo se enfoca a capacitar mediante congresos y eventos a todos los interesados en el área científica. El autor menciona que mediante el estudio de las diferencias individuales psicológicas se ha analizado el comportamiento humano, entre los aspectos vistos está el ver las capacidades, la personalidad, los intereses y motivaciones, así como el origen genético de los potenciales, la raíz de los comportamientos por género. El estudio de las diferencias individuales genera conocimiento a partir de la investigación y experimentación aplicando los resultados en la psicología clínica, el ámbito de educación, el comportamiento humano en las organizaciones y el contexto social. Todo el trabajo realizado por la SEIDI en este campo científico ha contribuido en el entendimiento del proceso de desarrollo individual y se toma como elemento de mejora en las áreas académicas y laborales de la población, así como en cuestiones sociales.

1.4 El sistema Biopsicosocial.

Los autores Marescalchi M., Las heras D., De Yong A., Martínez de Pérez N. y Ramallo R., (2018), consideran que las diferencias entre niños y adultos no son solo biológicas, sino que también psicológicas e incluso el contexto social influye en el comportamiento de las personas. Las diferentes fases o etapas de la vida crean experiencias únicas para cada individuo. Algunas sociedades, entre ellas las occidentales generan con sus formas de vida niños dependientes de los adultos, quienes deben encargarse de los cuidados de los habitantes vulnerables, mientras que los adultos mayores son confinados a asilos y casas de cuidado,

retirándolos de sus funciones laborales y sociales. Por el contrario, otras sociedades desarrollan niños independientes y los ancianos son respetados y valorados. Las diferencias económicas son notables según el nivel económico al que se pertenezca, lo que produce obligaciones y oportunidades diferentes algunas personas viven en la opulencia y otras mueren de frío y hambre. “La pobreza es un factor que marca socialmente la vida de las personas e incide hasta en su supervivencia. Un niño que nace en un hogar con escasos ingresos es un adulto que tiene menos posibilidades de insertarse en la sociedad cuando es adulto”.

1.4.1 Factor Biológico

Gutiérrez E., y Gutiérrez K., (2019), exponen que es de vital importancia establecer el fundamento biológico de la conducta, cuáles son las estructuras y los procesos biológicos que la determinan, así como el funcionamiento de estas. Dentro de este factor, se estudiarán la herencia, la maduración, el sistema nervioso y el sistema endocrino como los determinantes biológicos de la conducta.

1.4.1.1 Herencia biológica.

La Enciclopedia Autodidáctica Estudiantil Visual (1999), señala que la transmisión de características físicas y psicológicas de una generación de individuos a otra generación constituye la herencia genética. Estas características heredadas, se transmiten a través de los genes tanto del padre como de la madre, que se encuentran en los cromosomas de las células reproductoras. Estos genes pueden ser dominantes y se presentan las características en la mayoría de los miembros de la familia o los genes recesivos que se presentan las características solo en algunos de los miembros.

La constitución genética del individuo está formada por su genotipo o apariencia física, como la estatura, color de piel, ojos y cabellos, largo del cabello, complexión, etc., y su fenotipo que determina su funcionamiento, según las características dominantes y el medio ambiente en que se desarrolle el individuo durante su vida. Para Papalia y Wendkos (1995 y 2009), genéticamente, las personas heredan características como la coordinación motora, las habilidades musicales, artísticas, para aprender, verbales, su capacidad de relación con los demás, etc.; por lo que cada individuo tiene ciertas conductas determinadas por su herencia, lo que lo conducirá a comportamientos ya establecidos, estos comportamientos podrán ser en ocasiones una limitante, como en el caso de las malformaciones genéticas.

1.4.1.2 Maduración biológica

Para Papalia y Wendkos (1995 y 2009), es el proceso de desarrollo y crecimiento físico, psicológico y social de un individuo, que termina por dar lugar a la ejecución de una conducta ordenada, este desarrollo o maduración se produce durante toda la vida en las tres áreas. Este apartado será dedicado al estudio del desarrollo físico únicamente, basado en la investigación de la psicología evolutiva. Durante siglos, se consideró que los niños eran únicamente adultos pequeños, Looft (1971), citado por Papalia y Wendkos (1995 y 2009), por lo que se les exigía comportamiento de adulto y no se les daba mucha importancia, esta falta de

interés, obstaculizaba la posibilidad de darse cuenta que el niño tiene una forma de vida diferente del adulto, estas mismas autoras, señalan que hacia 1600, Charles Darwin, publicó sus notas denominadas biografía del bebé sobre el desarrollo de su hijo en la infancia, a pesar de que las observaciones eran con tendencias de padre orgulloso, esta publicación dio pie a otra área de investigación científica, de desarrollo infantil.

Las autoras citan también otro de los teóricos Jean Piaget (1952), quién fue uno de los primeros psicólogos cognitivos, que se enfocó al estudio del desarrollo infantil, él considera que la maduración física infantil, inicia desde la gestación, durante la cual él bebe sufre una serie de cambios que le permiten adaptarse a la vida después del nacimiento, el mismo parto, es un proceso lento de maduración, ya que implica que el bebé desarrolle ciertas habilidades y capacidades, donde su cuerpo se prepara para respirar, para recibir el alimento por sí mismo, etc. A pesar de su dependencia, el ser humano, sufre una serie de cambios de manera muy rápida en los dos primeros años de vida, estos cambios, se dan de manera natural por el desarrollo biológico, pero la adecuada interacción que el bebé tiene con los padres, le permitirá desempeñar cada función de manera más eficiente y rápida, si él bebe no es estimulado adecuadamente, su desarrollo físico será deficiente y muy lento.

El crecimiento físico del niño y el desarrollo de habilidades como las motoras están determinadas por la herencia genética, pero los padres, no deben dejar este desarrollo a la deriva, por lo que es muy importante ayudar al niño a alcanzar su máximo desarrollo, esto se logra a través de una estimulación adecuada y mediante la relación afectiva que se establezca con ellos. Esta estimulación es básica durante todo el desarrollo infantil, pero en los tres primeros años es primordial, en los subsecuentes tres muy importante y después se debe presentar como un apoyo, por el contrario, el lazo afectivo debe ser cada vez más fuerte. Las diferencias genéticas, marcan diferencias de género, dando lugar al desarrollo de habilidades diferentes, por ejemplo, la mujer es capaz de realizar movimientos más finos que el hombre, el cual realiza movimientos más burdos, los hombres adquieren mayor estatura y fuerza física que las mujeres. Esto, organizacionalmente se traduce en una diferencia de desempeño, como se ha visto a través de los años, que existen diferencias entre hombres y mujeres a la hora de desempeñar ciertas funciones o actividades, aunque en esta área, depende mucho el ambiente en que se desarrolló el sujeto.

1.4.1.3 Sistema Nervioso

Para Papalia y Wendkos (1995 y 2009), este sistema, es el encargado de coordinar todo el funcionamiento de un organismo humano, el cerebro es el órgano principal del sistema, se podría decir que es el director general del organismo. El sistema nervioso es demasiado complejo en su funcionamiento, que para analizarlo sería necesario invertir años en su estudio. En cuanto a su composición y funcionamiento, se puede hacer un análisis básico, que permita entender cuál es su función principal. Las células nerviosas, se denominan neuronas que están cubiertas en parte por una célula glial formada de un tejido graso llamado mielina, que proporciona protección, las neuronas varían en

tamaño, función y forma, dependiendo de su ubicación. Estas neuronas están unidas unas con otras por la sinapsis (espacio entre las dos células), de manera que forman una especie de cableado a lo largo del cuerpo, por el cual viaja la información denominada impulso nervioso, tanto la información que se recibe como la respuesta, este impulso nervioso se presenta al ser liberada la sustancia neurotransmisora, que es una sustancia química que hace que la otra neurona reaccione y también libere la sustancia produciendo una reacción en cadena. Esta reacción es instantánea, por ejemplo, al percibir una luz intensa, el organismo cierra los ojos automáticamente y se cubre para protegerse.

El cerebro está formado por dos hemisferios que se unen por el cuerpo calloso, se tiene la creencia que el hemisferio izquierdo, es el pensador o encargado del razonamiento, mientras que el hemisferio derecho se encarga del aspecto artístico, emotivo, soñador. Junto con el cerebro trabajan la médula espinal, el bulbo raquídeo, el tálamo y el hipotálamo, los cuales se analizarán más adelante. Ver figura No. 1. La corteza cerebral está dividida en áreas, las cuales controlan las diferentes funciones del cuerpo, por ejemplo, hay un área que controla el pensamiento, otra que controla el habla, otra motora, etc., así cada función del organismo tiene un área específica que va a encargarse de que funcione correctamente, es por ello por lo que las lesiones cerebrales en ocasiones solo afectan una o dos funciones, dependiendo de la localización de la lesión.

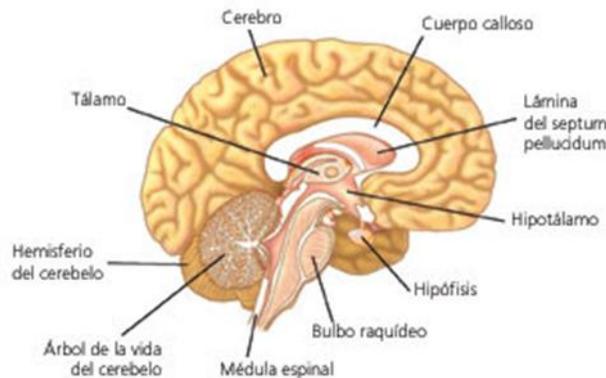


Figura No. 1 Corte longitudinal del cerebro, base del cerebro y médula
Fuente: Papalia y Wendkos, 2009, Psicología, McGraw Hill.

El lóbulo frontal del cerebro se ocupa de las funciones de planificación y buen juicio, los lóbulos parietales, se ocupan del reconocimiento por medio del tacto y de la imagen que se tiene del cuerpo, los lóbulos temporales permiten el reconocimiento auditivo, así como del aprendizaje y la memorización de la información y, por último, el lóbulo occipital tiene control sobre la visión. Ver figura No. 2. La médula espinal es uno de los principales órganos del sistema, se encuentra ubicada a lo largo de la columna vertebral y controla gran parte de las actividades corporales, su radio de acción es del cuello a los pies, controla los movimientos y sensaciones. Cualquier lesión en esta médula, podría dejar a la persona sin movimiento y sensación o hasta podría causarle la muerte. Ver figura No.1

Otros de los órganos del sistema, no menos importantes, son el tronco cerebral que está formado por el bulbo raquídeo, el puente y el mesencéfalo, recibe la información sensorial, controla parte de la función de la lengua, laringe, ojos y músculos faciales, así mismo controla los estados del sueño y niveles de actividad y coordina las neuronas motoras de la médula espinal que controlan el caminar, respirar y los latidos del corazón. El cerebelo está encargado de la actividad motora voluntaria y ayuda a mantener la postura y el equilibrio. El hipotálamo controla el hambre, la sed y las emociones y el tálamo, actúa como relevo motor y sensorial. Ver figura No. 1

1.4.1.4 Sistema Endocrino

Gutiérrez E., y Gutiérrez K., (2019), citan a Papalia y Wendkos (1995 y 2009), quienes exponen que el sistema nervioso, controla todo el sistema glandular del organismo, ordenando la liberación de las hormonas que activan el funcionamiento. Estas hormonas son liberadas en el torrente sanguíneo, el cual las transporta, con el objetivo de mantener un equilibrio corporal. El coordinador de los dos sistemas es el hipotálamo. La glándula maestra del sistema endocrino, es la glándula pituitaria, situada en la base del cerebro, controla el funcionamiento de todas las demás glándulas, está formada por dos partes, la pituitaria anterior, que controla el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, la tiroides y las gónadas (glándulas sexuales), que modifican la actividad corporal, mediante la elaboración de glucosa, la liberación de adrenalina, control del comportamiento sexual y regulación del equilibrio de sal en el organismo.

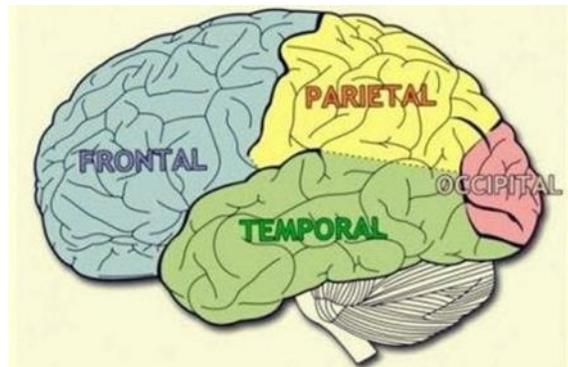


Figura No. 2 Lóbulos cerebrales

Fuente: Ardila R., 2014, Psicología Fisiológica, Trillas

Ardila (2014), expone que la glándula pituitaria posterior, libera la vasopresina que disminuye el volumen de la orina, la oxitocina que estimula las contracciones del útero en el parto y después del parto, libera la prolactina que estimula la producción de leche materna. Esta liberación hormonal, determina biológicamente comportamientos que, combinados con la influencia social, se convierten en formas de vida. Algunos de estos comportamientos, son los referentes al rol sexual, las gónadas, por medio de las hormonas sexuales (estrógenos, andrógenos, testosterona), generan conductas propias al sexo, como la maternidad en la mujer y el instinto de protección en el hombre estos comportamientos sexuales varían según la cultura, pero pueden incluso

determinar comportamientos organizacionales como lo puesto de liderazgo, puestos de operación con fuerza física o de manualidades. De otra forma, la liberación de adrenalina provocada por los cambios emocionales, drásticos, que se presentan en situaciones de emoción extrema como el pánico, la sorpresa, la angustia, etc., esto produce comportamientos en los humanos como el aumento de la actividad, de la fuerza y resistencia física, así como la disminución al dolor, por un lado, o la paralización temporal de la actividad y disminución de la capacidad de habla por otro.

1.4.2 Factor psicológico.

En este punto, se establecerán los principales aspectos psicológicos que determinan la conducta del ser humano, se analizará cada uno de ellos de manera que se pueda realizar posteriormente una valoración de la conducta de los individuos en un escenario laboral, según lo presentado por Gutiérrez E., y Gutiérrez K., (2019).

1.4.2.1 Inteligencia

Es un campo que no se ha terminado de estudiar, todavía queda mucho por investigar y analizar, algunos autores citados por Papalia y Wendkos (1995 y 2009), definen la inteligencia citando a varios autores que la conceptualizan de diversas formas, entre ellos esta Terman (1921), uno de los primeros autores en estudiar este campo, la define como la “ capacidad para pensar de manera abstracta ”, de igual forma citan a Wechsler (1944), formuló una definición práctica la “ capacidad para actuar con un propósito concreto, pensar racionalmente y relacionarse eficazmente con el ambiente ”, las autoras también mencionan a Piaget (1952), dedicado al estudio del desarrollo infantil, la define como la “ capacidad para adaptarse al medio ambiente ”. Los tres autores coinciden en que se trata de una capacidad, esto conduce a algo que se tiene y se puede mejorar., se considera que aproximadamente hasta los 15 años se puede acrecentar la capacidad intelectual de un individuo, después, solo se adquiere conocimiento.

Por lo que Papalia y Wendkos (1995 y 2009), llegan a la conclusión de que la inteligencia se da como resultado de la interacción entre las características heredadas (se cree que de la madre) y el medio ambiente donde se desarrolla el sujeto y definen la inteligencia como la capacidad para adquirir, recordar y utilizar conocimientos; entender conceptos concretos y abstractos; comprender la relación entre los hechos, los objetos y las ideas. Todo lo anterior aplicado y utilizado para la resolución de problemas en la vida cotidiana. Por lo tanto, se puede concretar una definición donde la inteligencia sería la capacidad global que el individuo tiene de adaptarse al medio ambiente en que se desenvuelve.

La inteligencia se mide como la capacidad intelectual de un sujeto a través de pruebas psicométricas que determinan el cociente de inteligencia (CI) de la persona. Estas pruebas psicométricas, engloban la evaluación de diferentes factores que conforman esta capacidad, como son el razonamiento verbal y numérico, la habilidad verbal y numérica, las relaciones espaciales, secuencias, habilidades motoras, comprensión, semejanzas, claves numéricas, figuras

incompletas, etc., es por esto, que determinar esta capacidad, requiere de un estudio amplio.

1.4.2.2 Motivación

Se refiere a la energía interna o intrínseca, que impulsa a actuar, para Papalia y Wendkos (1995 y 2009), la motivación tiene una base biológica, una base cognitiva y otra parte que es aprendida, por lo que las conductas se ven afectadas al conjugarse los tres factores motivacionales. Biológicamente, se tienen los instintos humanos, que propician la acción de las personas, siendo la forma básica de movimiento humano, la supervivencia, los instintos llevan a las personas a desarrollar conductas, tanto para supervivencia; como para su protección, crecimiento personal y social. También están los impulsos fisiológicos y psicológicos, que conducen a la acción, ya que el impulso crea un estado de tensión que debe ser modificado para reducir esa tensión. Entre los impulsos están el hambre, la sed y el apetito sexual, que son fisiológicos y la seguridad, la filiación y necesidad de reconocimiento que son psicológicos; por ejemplo, al encontrarse un individuo en una situación de desamparo, como sería después de un naufragio, primero actuaría por el instinto de supervivencia, buscando vivir, alimentarse, protegerse del medio ambiente, evitar riesgos, buscar un lugar de establecerse.

En relación con el aspecto cognitivo, se refieren al proceso del pensamiento, a la forma en que se interpretan los acontecimientos y como se decide reaccionar ante ellos. Aquí se engloban el estado de ánimo que se tiene en ese momento, la información con que se cuenta, la expectativa y el esquema mental con que se compare el suceso, lo que conducirá a un razonamiento y basado en este análisis, se producirá una forma de conducta. Por ejemplo, sí en la empresa se requiere un trabajo urgente, al pedirle a los trabajadores que se queden tiempo extra, la respuesta de ellos dependerá de sus necesidades económicas en ese momento, de su estado de ánimo y del compromiso que sientan con la empresa.

El aprendizaje de la motivación se produce de acuerdo con el grupo social al que se pertenece, el ser humano tiene la capacidad de observar y de imitar, por lo tanto, basa sus conductas en esa observación, el grupo social establece comportamientos correctos o incorrectos, por lo que el sujeto se concreta a actuar de acuerdo con lo establecido, según la costumbre del grupo en el que el individuo se mueva, serán los impulsos de este al actuar. Comparando dos grupos sociales, los menonitas, que son trabajadores desde pequeños, la mayoría sigue este ejemplo y en cambio los tarahumaras que se dedican a pedir korima (ayuda económica) para subsistir, se ven de todas las edades pidiendo en las esquinas y cruceros.

1.4.2.3 Emociones

Papalia y Wendkos (1995 y 2009), señalan que se consideran emociones, las respuestas que el individuo da a los estímulos del medio ambiente, implican sensaciones y cambios fisiológicos que se producen por la liberación de adrenalina (aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblor, respuesta pilomotora, aumento de la respiración, tensión muscular, etc.), el nivel de

adrenalina secretado, varía según la intensidad de la emoción, al igual que la respuesta fisiológica, varía según la intensidad con que se sienta. La sensación de la emoción es individual, lo que para una persona es agradable, para otra puede ser desagradable, como aquellas personas que disfrutan de las emociones fuertes en los deportes extremos como el paracaidismo y la práctica del bungee, etc. Dentro de las emociones se encuentran el miedo, la ira, los celos, el amor, la alegría, la sorpresa, que son agradables o desagradables para cada una de las personas y la forma en que se manejan o se responde a ellas está establecida por el grupo social, que es el que determina los comportamientos adecuados en cada situación, por lo que se puede pensar que las emociones humanas, pocas veces se experimentan en su forma pura.

1.4.2.4 Aprendizaje

Papalia y Wendkos (1995 y 2009), definen el aprendizaje como la modificación de la conducta, a través de la adquisición de conocimientos o habilidades. Para que el aprendizaje se pueda llevar a cabo, es necesario que el individuo haya alcanzado un determinado grado de madurez, que le permita biológicamente desarrollar esa conducta. El aprendizaje puede ser de tipo asociativo, si se da de manera conjunta con un estímulo, por ejemplo, hacer alto ante un semáforo en rojo. El individuo al encontrarse frente a un estímulo nuevo, lo compara con algo similar que ya conoce y de esta manera, su aprendizaje se va asociando a otros aspectos.

Gran parte de las conductas de una persona, se deben a la imitación que estas han determinado llevar a cabo, por medio de modelos a seguir, así es como se establecen las modas en peinados, ropa, frases, ademanes, bailes, etc., Otra forma de aprendizaje se refiere al aspecto social, donde se aprende a comportar de acuerdo a las conductas aceptadas por el grupo, este aprendizaje social se da también en gran parte por la imitación, por el castigo a ciertas conductas como la delincuencia, el asesinato, el fraude y el refuerzo de actos como los heroicos, el respeto, la honradez, etc., la transmisión de mensajes, que se realiza por medio de movimientos corporales, símbolos o sonidos varía de una cultura a otra..

Socialmente, también se maneja el comportamiento supersticioso, donde se asocia una conducta con su consecuencia, por ejemplo, el pasar bajo una escalera, que se considera como un acto de mala suerte, posiblemente porque a alguien le cayó encima algo que se encontraba sobre la escalera, y desde entonces se ha determinado como algo riesgoso. Por lo que sí se gana una rifa con determinado número, consecuentemente se buscará el mismo número para rifas posteriores. Psicológicamente, cada aspecto aprendido, forma un esquema mental, que es utilizado a lo largo de la vida de un individuo, para establecer conductas y evaluaciones ante objetos, personas y situaciones, esto mismo, facilita la adquisición de conductas nuevas, como en el caso del aprendizaje escolar, que se utilizan las bases anteriores, para desarrollar conceptos y procesos nuevos.

Un determinante muy poderoso del aprendizaje es la motivación, la cual va a facilitar la adquisición de la conducta o va a impedirla, ya que al sujeto se le facilita

aprender todo aquello que va acorde con sus intereses y le hace sentir a gusto con la situación y consigo mismo. Esta motivación determina el grado y nivel de aprendizaje, que conduce a la aplicación del concepto al análisis y solución de problemas. Las autoras, citan a Bandura (1977), como uno de los autores que ha trabajado en el aprendizaje social y señala que la observación es un factor de influencia en el aprendizaje, por lo que actualmente se atribuye a la gran cantidad de películas y programas de televisión violentos, a los que están expuestas las personas y sobre todo los niños, el gran aumento de violencia social. Así mismo, el autor señala, que el individuo aprende a trazar metas propias y realiza una autoevaluación de su conducta, basada en sus esquemas mentales, premiando o castigando su actuación.

1.4.2.5 Personalidad

Se define como la característica que distingue a un individuo de otro, Papalia y Wendkos (1995 y 2009), citan varios autores que han desarrollado teorías sobre la personalidad, estas teorías, varían en contenido, tratan de explicarla desde diferentes puntos de vista, como el biológico, otras lo atribuyen al ambiente y otras a la capacidad de la persona, como el caso de Freud (1939), quien supone que la personalidad está estructurada por tres partes, que controlan la actuación del individuo el id, el yo y el superyó, además cree que el impulso sexual controla la conducta de los individuos. El id o ello, se presenta desde el nacimiento, está controlado por los impulsos biológicos, (hambre, sed, sexualidad, sueño, etc.), demanda la satisfacción inmediata de estos impulsos, por lo que el individuo buscara a toda costa dicha satisfacción.

El ego o yo, se va desarrollando cuando el niño se da cuenta de que los impulsos, no se satisfacen automáticamente e incluso, habrá ocasiones en las que tendrá que trabajar para lograr su satisfacción. Aquí el individuo se ubica en la realidad en la que se desenvuelve. Actúa como un mediador entre el ello y el superego. El superego o superyó, actúa como un evaluador de las situaciones, se adquiere por la convivencia social, ya que indica que actuación es correcta o no lo es. Aquí se manejan todas las formas de actuación desde un punto de vista perfecto, el yo tratará de mediar el impulso, la forma ideal de actuar y la realidad en la que se sitúa el sujeto. Una de las críticas a la teoría de Freud, es hacia su exagerada fijación en el papel que el sexo jugaba en la conducta. Aunque se le reconoce la aportación a la psicología con el término que desarrolló ampliamente de inconsciente, para el cual propicio análisis más profundos en cuanto a su funcionamiento, ya que era un área poco estudiada. Otra de las cuestiones que se acepta de esta teoría y se ha utilizado como base para el estudio de la personalidad, es el considerar las experiencias previas del sujeto vividas en su infancia, como generadoras de conducta en la edad adulta.

Otros autores citados por Papalia y Wendkos (1995 y 2009), son los siguientes, uno de ellos que estudió el desarrollo de la personalidad fue Adler (1937), quien trabajó con la idea que el hombre era más social que sexual, estableció que la forma de conducirse en grupo determinará el éxito en la vida, desarrolló los términos de complejo de inferioridad y de superioridad, así como el de estilo de vida. Jung (1961), quien aporta los términos de introverso y extroverso, que se

refieren a la forma en que se conduce el individuo en la consecución de las metas (autorrealización). Uno de los teóricos contemporáneos citados por las autoras es Bandura (1977), que, de acuerdo con su teoría de aprendizaje social, señala que la personalidad se adquiere mediante la imitación de modelos, lo cual se da a través de la observación de las conductas de los demás, de aquí se deriva el parecido con los padres. Otro de los contemporáneos mencionados por las autoras es Rogers (1987), quien señala que la personalidad se desarrolla partiendo del concepto de sí mismo, donde el individuo, tendrá que encontrar su yo real, aceptarlo y valorarlo para ser el sujeto que se propuso. Para establecer esto, será necesario que el sujeto, genere un funcionamiento congruente entre su yo ideal y su impresión real de sí mismo, logrando un funcionamiento individual adecuado.

Se pudiera concluir que la personalidad tiene una parte que se hereda de los padres, como las características que se manifiestan como el ser introvertido, o ser extrovertido, el carácter de la persona, etc., y otra parte que se adquiere, según el medio ambiente en que se desenvuelve el individuo, que le proporciona experiencias individuales, que finalmente lo conducen a ser un individuo único con personalidad única. Aquellas personas como los niños de la calle que viven en ambientes hostiles desarrollan una personalidad desconfiada, agresiva y violenta, debido al medio hostil, agresivo y desconfiado en que se desarrollan, a diferencia de un niño que es criado en un ambiente familiar cariñoso y tranquilo.

Según Robbins S., y Judge T., (2013), hay atributos de la personalidad que influyen en el comportamiento organizacional. Uno de ellos es el locus de control, que se refiere al grado en que el individuo considera que controla su vida o lo que sucede lo atribuye al medio. Locus de control interno, se considera que el control de las circunstancias es debido a las características personales y a la forma de actuación que el individuo tiene, esto los hace sentirse dueños de la situación y actúan de manera responsable por lo tanto al alcanzar el éxito, la satisfacción laboral es enorme. El locus de control externo, por lo contrario, aquí la persona considera que todo lo que sucede es generado por el ambiente, quienes tienen esta forma de percibir, son individuos con comportamientos inadecuados, por lo que manifiestan menos satisfacción laboral, mayor ausentismo, menor calidad en su desempeño.

1.4.2.6 Actitudes

Las actitudes desde los primeros años de vida son imitadas de aquellas personas con las que se convive, sobre todo de aquellas que se admiran, respetan o se quieren, como serían los padres, familiares, maestros, amigos, artistas, personajes sociales, etc. Algunos teóricos modernos, consideran las actitudes como parte de la personalidad de un individuo. La medición de la personalidad se compone principalmente de rasgos, que son considerados características más o menos permanentes de un individuo para responder de cierta manera ante las situaciones. Por ejemplo, si se es dominante o ansioso se considerará que responderá de manera dominante o ansiosa.

Una actitud, según Kerlinger F., y Lee H., (2002), es una predisposición organizada para pensar, sentir, percibir y comportarse hacia un objeto de referencia o cognoscitivo. Es una estructura permanente de creencias que predispone al individuo a comportarse de manera selectiva hacia referencias de actitud. Bem (1972), citado por Morales Moya M., y Gaviria E., (2007), cataloga la expresión de la actitud de un individuo, como una inferencia de la observación de su propia conducta. Para Fishbein y Ajzen (1975, 1980), citados por Morales Moya M., Reboloso E., Fernández J., Huici C., Márquez J., Páez D. y Pérez J., (1995), la actitud es un juicio evaluativo bipolar acerca de un objeto. Mientras que para Brown (1958), citado por Kerlinger F., y Lee H., (2002), el referente es una categoría, clase o conjunto de fenómenos físicos, eventos, comportamientos o incluso constructos que pueden ser conceptos o esquemas.

Así, las personas tienen actitudes hacia infinidad de cosas diferentes como los grupos étnicos, instituciones, la religión, aspectos y prácticas educativas, los derechos civiles, la propiedad privada, entre otros o sea se tiene actitud hacia algo en un momento determinado. El rasgo de personalidad tiene una referencia subjetiva, mientras que la actitud tiene una referencia objetiva. Por eso, una persona que tiene una actitud hostil hacia los extranjeros puede ser hostil hacia los extranjeros, pero alguien que tiene un rasgo de personalidad hostil, en forma potencial es hostil hacia cualquier persona.

Breckler (1984), citado por Davis y Newstrom, (1995 y 2003), dijo que las actitudes tienen tres componentes, uno cognitivo que se refiere a lo que se piensa, uno emotivo relacionado con lo que siente y uno conductual que es la forma de actuación. Una definición de actitud más reciente es la que la considera como una asociación entre un objeto dado y una evaluación dada hacia el objeto, así, para Fazio (1989) citado por Gutiérrez E., y Gutiérrez K., (2019), las situaciones, los problemas sociales y las personas son considerados objetos actitudinales. La evaluación se refiere al afecto que despierta ante la persona, si la persona carece de experiencia con el objeto actitudinal, no se puede hablar de actitud. Por lo tanto, los cambios de orientación de las personas indican que las actitudes se están modificando constantemente, donde la asociación objeto - evaluación existente en la memoria, es susceptible de modificación. Tener una actitud hacia un objeto, es más funcional para la persona que no tener ninguna, puesto que por ese solo hecho se puede orientar en su conducta o forma de reaccionar conociendo lo conveniente o lo necesario de evitar en relación con el objeto, así mismo, evitará el reflexionar cada vez que se presente la situación o el contacto con el objeto, es una reacción prácticamente automática, a la situación, hace frío, me abrigo.

La predicción del autor es que las actitudes más accesibles, aquellas que implican una asociación fuerte objeto - evaluación serán más funcionales y ayudarán más a la persona a guiar su acción hacia el objeto. La orientación social predominante de una persona o grupo de personas las predispone a mantener o adoptar actitudes que cumplen con una función determinada. El principio de compatibilidad planteado por Ajzen (1989), citado por Robbins S., (1995, 1999, 2004 y 2009), afirma que solo se pueden esperar relaciones entre actitudes y

conductas cuando ambas están planteadas en un mismo nivel de generalidad, es decir, no puede pronosticar a partir de una actitud genérica un comportamiento específico. En el campo laboral, según Robbins S., y Coulter M., (2018), se pueden encontrar tres tipos de actitudes laborales, la primera, la actitud de satisfacción laboral que es positiva en cuanto al trabajo, la segunda que se refiere al interés laboral, considerando el grado de identificación de la persona con su trabajo, la participación que tiene y la importancia que le da al rendimiento para su autoestima. Se ha asociado el interés laboral con la actitud hacia la aceptación del cambio, y la tercera que se refiere a la entrega que el trabajador tiene hacia la organización, su lealtad, identificación y participación en los procesos organizacionales.

1.4.2.7 Percepción

Papalia y Wendkos (1995 y 2009), definen como percepción, a la organización que el cerebro da a las sensaciones, que son la respuesta a la recepción de la información o estímulos captados por los órganos sensoriales. Los órganos sensoriales se encuentran por todo el cuerpo y a pesar de que sólo cinco de ellos (ojo, oído, tacto, gusto y olfato), son revisados o estudiados en el ámbito escolar, el organismo cuenta con varios sentidos que le permiten adaptarse a su medio ambiente. Toda persona tiene un umbral absoluto que se refiere a la intensidad más pequeña de un estímulo que se percibe. Es imposible que una persona responda a todos los estímulos a los que está expuesto en su medio ambiente, como luces, sonidos, colores, movimientos, por lo que el organismo presenta una adaptación (disminución los niveles de respuesta), es decir, se ha habituado a cierta cantidad de estímulos, que lo protegen de esa estimulación constante, por lo que ya no los hace conscientes. Después de un rato de aplicarse una loción, ya no se percibe el aroma.

Solo aquellos estímulos que son diferentes a lo habitual llaman la atención y se harán conscientes en el individuo, provocando respuesta a ellos, como podrían ser un ruido fuerte, un movimiento más rápido de lo normal, una luz intensa, la constante repetición de algo, un olor penetrante, etc., o algún cambio notorio en la persona, como su ropa, peinado, color de cabello o comportamiento. Existen varios sentidos Humanos, cuerpo cuenta con varios sistemas sensoriales incluyendo los cinco sentidos que regularmente se estudian, cada sistema sensorial, permitirá al organismo detectar diferentes aspectos de los estímulos.

Estos son expuestos por Papalia y Wendkos (1995 y 2009), algunos de ellos son el sentido de la visión que tiene su base sensorial en el ojo, es uno de los sentidos más completos, se tiene la idea de que proporciona el 80% de la información a la que se está expuesto. Se caracteriza por su gran capacidad de captación de ondas luminosas, su funcionamiento es similar al de una cámara fotográfica, en el cual la luz pasa a través de la pupila que se contrae o dilata para moderarla, llega a un lente llamado cristalino que enfoca la imagen y la refleja en la retina, la cual la envía al cerebro por medio del nervio óptico, para ser identificada la imagen. Los problemas para enfocar la imagen son causados por la forma del ojo, que puede ser más corto o largo de lo normal y produce astigmatismo y miopía.

Otro sentido es el oído, controla la audición y permite mantener una comunicación con las demás personas, ya que, a través de este sentido se puede escuchar. Su base sensorial es el oído, se caracteriza por la gran sensibilidad a las ondas acústicas o sonoras, el volumen del sonido se mide en decibeles (db), que reflejan la amplitud de la onda, a mayor número de decibeles más intenso es el sonido. Las orejas o pabellones, sirven como antena parabólica ya que captan esas ondas sonoras y las conducen al canal auditivo, donde está el tímpano que vibra con las ondas, haciendo contacto con los huesecillos martillo, yunque y estribo que conducen la onda a la ventana oval y al oído interno, llegando la onda a los canales semicirculares y caracol, los cuales están llenos de líquido, el movimiento de este líquido hace vibrar la membrana basilar que contienen las células nerviosas ciliares, que generan impulsos nerviosos hacia el cerebro, donde se identifica el sonido escuchado.

Son varios los sentidos cutáneos, tienen su base sensorial en la piel humana que posee receptores nerviosos para varias sensaciones, entre las cuales se encuentran:

- a) El tacto, que permite distinguir la textura de las cosas.
- b) La sensación de temperatura, que dará la diferencia entre calor o frío.
- c) El dolor que permite conocer cuando algo causa daño.
- d) La sensación a la presión que permite distinguir cuando algo cala, presiona o aprieta en la piel.

Entre los sentidos químicos son los sentidos del gusto y el olfato, los cuales son estimulados por sustancias químicas que se perciben en las células receptoras. El sentido del gusto tiene su base sensorial en las papilas gustativas de la lengua, este sentido añade sabor a la vida, puesto que permite distinguir entre los diferentes sabores. La punta de la lengua percibe el sabor dulce, salado y amargo, mientras que los lados perciben el sabor ácido. Las papilas se regeneran cada 10 días aproximadamente, pero con el aumento de edad, esta regeneración disminuye. El sentido del olfato tiene su base sensorial en las fosas nasales, este sentido está estrechamente relacionado con el sentido del gusto, el cual depende del olor para poder saborear. En las fosas nasales se encuentra la mucosa olfatoria, que tiene receptores que, al estimularse con un olor manda una señal al bulbo olfatorio que clasifica la información y la envía al cerebro quien identifica el olor. Este sentido es uno de los más complicados, ya que no se ha podido clasificar los olores de manera completa, lo que se ha encontrado, es una relación entre la forma de la molécula de olor y su punto de recepción o su olor.

Nota: El que los sabores y olores sean agradables o desagradables, depende de la individualidad del sujeto, esto explica la diversidad de gustos en platillos alimenticios y perfumes.

Existen otros sentidos humanos que no son tan conocidos como los 5 sentidos básicos, pero su importancia es vital, debido a que cualquier persona requiere de su funcionamiento correcto y preciso para poder sobrevivir, algunos de ellos son los siguientes:

- a) Sentido de la propiocepción: Tiene su base sensorial en los músculos y las articulaciones y permite conocer el movimiento y la posición de las

diferentes partes del cuerpo. Da información de donde esta cada parte del cuerpo y que postura tiene.

- b) Sentido del Equilibrio: Tiene su base sensorial en los canales semicirculares de oído, donde hay células receptoras que perciben la posición de la cabeza, envían señales al cerebro indicando un cambio de postura para que se pueda mantener el equilibrio adecuado.
- c) Sentido Vestibular: Se encuentra muy ligado al sentido del equilibrio, pero este sentido indica si se va hacia arriba, hacia abajo, hacia delante o hacia atrás, si se ha colocado correctamente, etc. Por ejemplo, al subirse a un elevador, se percibe el movimiento de este.
- d) Sentido Cinestésico: Tiene su base sensorial en los músculos de todo el cuerpo, ya que permite realizar movimientos finos, como los de un cirujano y además manda información sobre la tensión de los músculos.
- e) Sentido Interoceptivo: Tiene sus bases sensoriales en los órganos internos del cuerpo, ya que permite obtener información sobre alguna situación irregular en ellos, por ejemplo, una vejiga llena, la aceleración del corazón, taquipnea (aumento en la respiración), etc.

La percepción social propicia la interpretación de las relaciones interpersonales, la formación de impresiones y los esquemas mentales tiene influencia en la interpretación de lo percibido. Robbins S., y Judge T., (2013), presentan la teoría de las atribuciones desarrollada por Kelley (1972), con la cual se trata de dar explicación a la forma en que se juzgan las personas y como se interpreta su conducta. La teoría propone que, al observar la actuación de una persona el observador, trata de determinar si la actuación se presenta por causas personales individuales (control interno) o la provoca el medio ambiente o circunstancia (control externo), esta determinación, está sujeta a tres factores que son, el disentimiento, el consenso y la consistencia.

El primero, el disentimiento, se refiere al hecho de que la persona observa los comportamientos en diferentes circunstancias, los cuales tendrán una interpretación diferente. Si la conducta es similar en varias personas al mismo tiempo, se considera que influye el segundo factor, el consenso y se atribuye su conducta a las circunstancias. El tercer factor, influye al tratar de encontrar consistencia en la conducta de la persona, ante situaciones similares. A mayor consistencia, se atribuirá la conducta a causas internas. Uno de los errores que la teoría de atribución ha encontrado en sus aplicaciones, se refiere al encontrar que el sujeto que percibe presenta sesgos atribucionales, tendientes a subestimar la influencia externa (error fundamental de atribución), atribuyendo toda la conducta a las causas internas. Así mismo, las personas tenderán a atribuir sus éxitos a ellos mismos y los fracasos a las circunstancias (prejuicio de autocomplacencia).

La percepción de personas presenta errores frecuentes, como la percepción selectiva que consiste en percibir de la otra persona sólo aquellos aspectos que concuerdan con la idea o intereses del observador, esto se presenta ante la imposibilidad de captar todos los detalles de las personas. Otro error es el efecto de halo que consiste en basar el juicio de una persona en una sola característica de ella, sin considerarlo como un todo. Similar a este efecto es el de contraste, donde se tiende a evaluar a un sujeto comparándolo con otro o con uno mismo

como el caso de la proyección, donde se le atribuyen al otro las características y errores propios. La aplicación de estereotipos y prejuicios es muy frecuente como error al evaluar a otros.

Dentro de las organizaciones es muy utilizada la evaluación de la actuación de los demás en el área de recursos humanos, eso se vive diariamente en las entrevistas de empleo, en la evaluación del desempeño, en la satisfacción laboral que el trabajador presenta, en los inventarios de personal, al implementar el desarrollo organizacional, en la implementación de sistemas de incentivos, etc. Debido a que la percepción de personas es demasiado ambigua y compleja, es conveniente que las organizaciones coloquen en los puestos donde se tendrá que evaluar a otros, a personas con una gran capacidad de percepción y que sean muy objetivas a la hora de emitir un juicio, para evitar con ello la aparición de sesgos y de errores en la interpretación.

A este respecto, Gordon J., (1997 y 2001), propone cinco puntos recomendables para eliminar dichas distorsiones:

- a) Reunir suficiente información sobre los comportamientos y las actitudes de los demás, con el fin de tener bases sólidas.
- b) Confirmar las conclusiones, establecer las causas, validar los juicios.
- c) Separar los hechos reales de los supuestos, tratando de lograr objetividad.
- d) Distinguir los diferentes aspectos del comportamiento de la persona, analizando cada conducta por separado ya que es difícil evaluar un todo.
- e) Eliminar o reducir la proyección, ver las cosas objetivamente, no tratar de comprenderla o compararla con el evaluador.

1.4.2.8 Autoestima

Una parte muy importante en el desarrollo pleno del individuo se refiere a la relación que cada uno tiene consigo mismo, es común que las personas vivan con ellas mismas como si fueran extraños, no tienen idea de que quieren, a donde se dirigen, quienes son, desafortunadamente el hombre se ha enfocado a estudiar demasiados aspectos en forma científica, pero ha perdido de vista el estudio de sí mismo. Para estudiar la autoestima, es necesario analizar algunos aspectos directamente relacionados con ella, empezando por el autoconocimiento, que se define como el conocimiento de uno mismo, esto se logra haciendo un análisis profundo y objetivo de lo que se es, lo que se desea, lo que se tiene, las capacidades y habilidades con que cuenta, que expectativas de desarrollo tiene, que metas a corto o largo plazo debe alcanzar, etc. Sería conveniente que la persona dedicara un tiempo cada mes para realizar este análisis, logrando con esto obtener una satisfacción personal por lo que representa en ese momento.

Este autoconocimiento se va formando de manera casi automática mediante la convivencia con los demás, esto hace que el sujeto vaya acumulando información sobre el mismo y de esta manera forma un autoconcepto, que Kreitner R., y Kinicki A., (2009 y 2012), lo definen como el concepto de uno mismo y citan la definición del sociólogo Gecas (1982), quien lo define como “ el concepto que el individuo tiene de sí mismo, como una entidad física, social, espiritual o moral ”, este concepto se ve afectado por el papel que juega el sujeto en su medio ambiente, por su cultura y por las relaciones interpersonales que lleva a cabo, por lo tanto

afectará a su actuación futura o en este caso, al desempeño que tendrá dentro de la organización. Si el desempeño social del individuo no es muy exitoso y sus relaciones no funcionan correctamente, este, se sentirá desilusionado y su autoconcepto bajará de nivel.

Así mismo, la forma en que la cultura establece los patrones adecuados de conducta afecta la mismidad del individuo, que se refiere a ser uno mismo, ya que culturalmente se va transformando esa mismidad o autenticidad en una máscara socialmente aceptada, que convierte al sujeto en algo que no es. Estos aspectos, el autoconocimiento, el autoconcepto y la mismidad conducen a una autoevaluación que da como resultado la autoestima del sujeto, que se define según Kreitner R., y Kinicki A., (2009 y 2012), como la autoevaluación total de uno mismo, en otros términos, se refiere a la aceptación o amor a uno mismo. Esta autoestima se forma desde que el individuo nace, donde la relación primaria con los padres establecerá que la autoestima sea alto o bajo, posteriormente, la relación del sujeto con otros individuos determinará el nivel de autoestima que este tendrá, lo que convierte a la autoestima en un aspecto que fluctúa.

1.4.3 Factor Social

Dentro de este factor se realizará un análisis de los dos principales aspectos sociales que determinan la conducta la socialización y la cultura, aunque los autores consideran que es el factor social el que mayor influencia tiene en la conducta de los individuos.

1.4.3.1 Socialización

Whittaker J., (2013), cita a Secord y Backman (1964), quienes definen la socialización como un “proceso de interacción por el que se modifica la conducta de las personas, para conformarla a lo que esperan los miembros del grupo al que pertenecen”, en este proceso, según los autores, el niño aprende a comportarse como adulto y el mismo adulto adquiere pautas de comportamiento de diferentes roles, lo que convierte a la socialización en un proceso continuo.

Phillips B., (1986), cita a Mead (1962), quien trabajó sobre la socialización continua y señala, que la socialización continúa después de la infancia, fortaleciendo la personalidad del individuo y profundizando la raíz cultural, por ejemplo, se ve en el cambio drástico que se da de la escuela a la vida laboral, de soltero a casado y a ser padre. Debido a esta continuidad en el proceso, se presentan diferentes agentes socializantes, que son los encargados de que se dé la adopción de las formas de conducta, entre los principales agentes están la familia, la escuela, los amigos, el trabajo, los grupos sociales como clubes, la iglesia, la política, la publicidad, etc.

Socialmente, en casos especiales, se presenta la resocialización del individuo, mediante este proceso, se rechazan aspectos de su cultura y se adoptan aspectos nuevos, por ejemplo, una persona que pertenece al ejército, se le cambian sus hábitos de vida y sus valores, de tal manera que, al ir a la guerra si mata a una persona, no se considera el mismo como un asesino. Esta resocialización se utiliza en tratamientos psicoterapéuticos, en los cuales se requiere olvidar o modificar aspectos inconvenientes o dañinos, tratando de dar un nuevo giro a la

vida del paciente, el cual adquirirá nuevas formas de vida, por ejemplo, con personas psicóticas, que viven en su propio mundo, también con personas alcohólicas o drogadictas, se les eliminarán aquellos aspectos de su vida que les generan el problema. Horton y Hunt (1991), citados por Phillips B., (1986), definen la socialización como el “proceso mediante el cual se interiorizan las normas del grupo en el que uno vive, de modo que emerge una personalidad única”. Phillips (1986), lo define también de manera muy similar, para él es el “proceso mediante el cual el individuo desarrolla la estructura de su personalidad y se transmite la cultura de una generación a otra”.

Respecto a este proceso, Dawson (1969 y 1975), citado por Whittaker (2013), lo clasifica como un proceso biosocial, que indica que la conducta está influida por el factor biológico y el sociocultural donde se desenvuelve la persona, incluyendo las conductas de supervivencia. Whittaker (2013), cita algunos autores que han realizado investigaciones sobre cómo se presenta de diferente forma el proceso de socialización en diferentes culturas, entre ellos están Barry, Child y Bacon (1959), demostraron la existencia de una relación entre el tipo de economía de subsistencia y el surgimiento de presiones hacia la socialización adaptativa, que desarrolla las actitudes y habilidades de supervivencia, las cuales son diferentes; como en la economía nómada, en la cual, los adultos debieron ser seguros y emprendedores y en la economía basada en la agricultura, los adultos debieron ser, concienzudos, dóciles y conservadores.

1.4.3.2 Cultura

Whittaker (2013), afirma que la sociedad está compuesta por dos sistemas, el social y el cultural, que se funden en el sistema sociocultural, a través del cual, el individuo adquiere los patrones de conducta aceptados, la simbología utilizada en su grupo y sus significados, así como los códigos de regulación de la conducta como son las leyes, reglas, normas, igualmente proporciona las creencias y valores en los cuales basará la persona su conducta, el autor, cita a Harrington y Whiting (1972), quienes analizaron la relación de la socialización y cultura en los “procesos de socialización y personalidad”, y a Munroe y otros (1975), quienes desarrollaron un análisis del humano desde el punto de vista transcultural, estudiaron los efectos de la socialización en diferentes culturas, encontrando que influye en el crecimiento físico, en la coordinación motora, el afecto, el lenguaje, la percepción, la dependencia, la agresión, la cognición, la sexualidad y en los motivos sociales.

Phillips B., (1986), establecen que la cultura tiene bases biológicas y resaltan que la adaptación biológica del individuo y sus cambios genéticos, tienden a favorecer la adaptación biológica del ser humano, debido a que mejora su capacidad de adaptación al medio o para modificarlo. Por lo tanto, los seres vivos de hoy son producto de varias mutaciones favorables a la capacidad de adaptación, como sería el caminar completamente recto. Para Kottak (2011), la cultura es la causante de la adaptabilidad y del éxito del ser humano, mediante esta cultura, se adoptan todas las tradiciones o formas de vida del grupo al que se pertenece y de alguna manera, la cultura se utiliza como un mecanismo de control, mediante la absorción de símbolos, reglas, valores, etc., como el caso de las culturas donde se

da un entrenamiento a los integrantes del grupo para que resistan el dolor intenso, mediante el control mental como una demostración de valor y aceptación social.

II Mejorando mi yo	2.1 Autoconocimiento 2.2 Autoconcepto 2.3 Autoestima 2.4 Alcanzar la autorrealización 2.5 Resiliencia
--------------------	---

CAPITULO II MEJORANDO MI YO

El ser humano por naturaleza tiene la tendencia a inclinarse por el cambio, el cual no siempre se da de manera adecuada o positiva, sin embargo, dentro de ese cambio o evolución se llega a tener un crecimiento o desarrollo personal el cual debe partir de la base del conocimiento de sí mismo, el planteamiento de objetivos y alcanzar una mejora que pudiera decirse que es continua.

2.1 Autoconocimiento

El conocimiento de sí mismo pudiera verse como un aspecto muy sencillo de lograr, pero en realidad no es de esa forma, una persona puede pasar toda su vida sin saber quién es o que prefiere, Morin A., s/f, menciona que el autoconocimiento es “la habilidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones”. Una persona que se conoce tiene idea de sus aspectos fuertes, capacidades, habilidades, de sus aspiraciones y de los desafíos que debe enfrentar, al conocerse es más fácil entender las necesidades que se presentan día con día, además se entiende el sentimiento de los otros y se puede reconocer la influencia que se ejerce sobre ellos. Teniendo un amplio conocimiento de uno mismo se fortalece el autoestima.

La Fundación Edex (2024), considera que conocerse es el “soporte y el motor de la identidad y de la autonomía”, para ello se tiene que analizar la personalidad, fortalezas, carencias y debilidades, teniendo un amplio conocimiento de quienes somos, es más sencillo conocer y comprender a los demás y el mundo que nos rodea. El conocerse no solo consiste en saber quién soy, que quiero y a dónde quiero llegar, sino que se debe observar el tipo de actividades que se procuran, las redes sociales que se utilizan, personas con las que se convive, “en definitiva, saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo”. Similar en contexto el autor de la Herrán-Gascón A., (2003), menciona que el autoconocimiento es la raíz de todo lo que sabemos sobre nosotros mismos, el autor menciona que, desde el punto de vista epistemológico, “el autoconocimiento debe ser un proceso de aprendizaje básico y continuo respecto al del resto de los aprendizajes posibles, precisamente por tratar al sujeto que conoce como objeto de sí mismo”. La importancia del autoconocimiento se ha considerado casi desde los inicios de la humanidad.

Fundación ASISPA, (2022), expone que el autoconocimiento “está relacionado con la inteligencia emocional, y es uno de los factores más importantes para el desarrollo personal y para lograr el bienestar emocional”, entablando una relación adecuada con los semejantes y con uno mismo. El autor considera que el autoconocimiento, “es el conocimiento de uno mismo. Se trata de la capacidad de introspección que tiene una persona para conocer en profundidad sus emociones,

cualidades, defectos, limitaciones, aficiones, fortalezas etcétera”. Este proceso de introspección requiere de autoobservación, autopercepción, recuento histórico, autoaceptación y fortalecimiento de la autoestima.

Andrada A., (2021), considera que el autoconocimiento es la habilidad de los individuos de llegar a conocerse a sí mismos de manera amplia. “Es decir, la capacidad de introspección que nos lleva a entender cuáles son nuestras fortalezas, debilidades, defectos y todo lo que nos diferencia del resto. De esta forma somos conscientes de quiénes somos y construimos nuestra identidad personal”. A este respecto Peiró R., (2021), argumenta que “el autoconocimiento es la habilidad que tiene una persona para autoconocerse, descubrir sus puntos fuertes, sus cualidades, sus defectos y características propias”. Cuanto mayor sea el conocimiento que tenemos de nuestra persona, habrá más facilidad de desarrollar habilidades y capacidades, de esta forma mejorará la estabilidad emocional. Para Morin A., s/f, el conocimiento propio es un proceso a lo largo de toda nuestra vida, y se presenta de dos formas, el autoconocimiento privado y el público, en el aspecto privado, las demás personas quizá nunca se den cuenta de cómo es el individuo con el que conviven, y el autoconocimiento público es del dominio de los demás hacia la persona y está es consciente de cómo lo ven.

2.1.1 Desarrollo del autoconocimiento

Morin A., s/f, propone que para desarrollar el autoconocimiento, se puede empezar por analizar las fortalezas, debilidades, habilidades y capacidades, así como enfrentarlos desafíos. A este respecto, la Fundación Edex (2024), considera que “se debe balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable”. En la Fundación ASISPA, (2022), se promueve el análisis de las emociones y sentimiento como una forma de autoconocimiento, de igual forma debe de conocer y aceptar la realidad personal, la autoaceptación favorece la disminución de la frustración. La fundación expone que, en la medida de querer conocerse uno mismo, sus necesidades, emociones, deseos, se bloquean las expectativas que los demás tienen sobre uno y de esta manera se forma la identidad personal, por lo que se sugiere que el análisis de autoconocimiento debe ser objetivo, profundo, minucioso, de tal forma que el resultado permita alcanzar un estado de bienestar psicológico.

Andrada A., (2021), habla de la relevancia del autoconocimiento en el ámbito laboral, ya que está directamente relacionado con la autorreflexión, la inteligencia emocional, las habilidades blandas que se requieren para alcanzar la productividad en las organizaciones, la tendencia moderna de trabajo en las organizaciones está enfocada a los equipos autodirigidos, multihábiles y de alto rendimiento, por lo que la empatía que es una habilidad blanda, se vuelve crucial en la formación y conducción de estos equipos, permitiendo alcanzar el éxito y mejores resultados. Es con estas nuevas formas de trabajo que el papel de líder deja de tener relevancia y se vuelve una necesidad el desarrollar habilidades fuertes y productivas en los colaboradores. Peiró R., (2021), considera que las organizaciones deben propiciar la reflexión de autoconocimiento entre su personal, fomentando un desarrollo de habilidades y capacidades, para ello se pueden fomentar ejercicios de autorreflexión, conocimiento de sus fortalezas, debilidades,

reforzamiento social de los aspectos fuertes de las personas, generar inteligencia emocional, confianza en sí mismo y convivencia sana.

2.1.2 Recomendaciones para lograr el autoconocimiento

Algunas recomendaciones para el desarrollo del autoconocimiento son presentadas por la Fundación ASISPA, (2022), en las cuales menciona que el escribir la historia de vida te ayuda a comprender los aspectos y situaciones más relevantes, de igual forma el enlistar las virtudes y defectos lleva a la aceptación y a visualizar las características que distinguen de otras personas, así mismo se debe prestar atención sobre las opiniones de los demás sobre uno mismo y para aceptarlas se debe de trabajar en la inteligencia emocional. La autora Andrada A., (2021), contempla algunos tips para mejorar y fortalecer el autoconocimiento, primero hay que destinar tiempos de reflexión sobre uno mismo, visualizando los aspectos fuertes y débiles de la forma de ser, buscar una opinión externa, fomentar la inteligencia emocional, desempeñar actividades que generan felicidad y bienestar.

2.2 Autoconcepto

Torres A., (2015), expresa que en la formación del autoconcepto se construye la imagen que la persona tiene de sí misma, los teóricos de la psicología consideran este proceso como complicado y difícil de comprender, va de la mano con el autoconocimiento. El autor menciona que el autoconcepto es la imagen propia que cada persona tiene sobre sí misma, en el aspecto físico, emocional, intelectual, cognitivo y social, dando lugar a la creación del “yo”. En Gabinet Psicologic, (s/f), definen el autoconcepto como la opinión que las personas tienen de sí mismas, implica un juicio de habilidades y capacidades. La interacción y manera en que los demás tratan y valoran al individuo, hacen que forme su propio concepto. Los autores comentan que, el autoconcepto está basado en la percepción que se tiene de nuestras capacidades, debilidades, la madurez va permitiendo ver con claridad estos elementos, si la valoración es positiva, se fortalecerá la autoestima, pero una valoración negativa hará que el autoestima baje.

Casado-Reina F., (2024), conceptualiza el autoconcepto como la “la percepción que tienes de ti mismo y de tus propias habilidades”. Este aspecto psicológico es delicado, ya que si se maneja de manera inadecuada puede afectar fuertemente el desempeño de las personas consigo misma y en grupo. En un caso como este, si la persona se considera “poco atractiva, entonces no se motivará para hacer cualquier cosa con la que llegue a ser atractiva; este auto-concepto podría impedir que trate de seguir una dieta saludable o que compre o utilice ropa atractiva”. Si el autoconcepto no se construye de forma positiva, va a ser muy complicado que las personas se vean y se sientan bien consigo mismas, por lo que tendrían que trabajar en reconstruir su forma de verse y sentirse. Por ejemplo, si la persona cree que presenta torpeza, se actuará con esa creencia y el comportamiento será errático, por el contrario, una persona que se percibe como capaz actuará en base a ese sentimiento.

Aquellas personas que construyeron un autoconcepto positivo y sólido tendrán mayor posibilidad de alcanzar sus objetivos y el éxito en lo que emprendan suponiendo que, por ejemplo, una persona que se considera persistente, estará en lucha constante de alcanzar sus metas, aun cuando falle en el intento, si su autoconcepto es ser víctima, siempre actuará con derrota y victimizada. En la medida en que el autoconcepto se fortalece, las acciones que se emprenden serán positivas y adecuadas.

Psicopedia, (2024), considera que “el autoconcepto es básicamente la imagen que tenemos de nosotros mismos” y se forma mediante la convivencia con los demás, “incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestra propia singularidad, y a medida que envejecemos estas auto-percepciones se vuelven mucho más organizadas, detalladas y específicas”. Peiró R., (2021), comenta que el autoconcepto es “la imagen que tiene un individuo sobre sí mismo. La interacción social, y la manera de relacionarse con el mundo en general, son aspectos muy influyentes en el desarrollo de este término”, es un aspecto cambiante y modificable con el tiempo y experiencia. Casado-Reina F., (2024), considera que “el autoconcepto se ha formado como resultado de las diferentes creencias que hemos formado con la experiencia sobre nosotros mismos a lo largo de nuestra vida. No se nace con él y por eso se puede cambiar”. Es importante el dialogo interno para comprender y analizar los aspectos que ayudan y lo que no, en el autoconcepto.

2.2.1 Componentes del autoconcepto

Hay dos componentes del autoconcepto, mencionados en Psicopedia, (2024), los cuales son la identidad personal y la identidad social, en la identidad personal se contemplan las características que distinguen a la persona de los demás, así como su personalidad y la identidad social está determinada por la convivencia en grupo. La autora Peiró R., (2021), coincide con los dos componentes del autoconcepto, la identidad personal que se forma a partir de los aspectos que caracterizan al individuo, su personalidad, intereses, ideología, forma de pensar, etc., y la identidad social que incluye los grupos más relevantes en la vida de las personas, como sería la familia, amigos, religión, comunidad laboral, etc., “ambos factores configuran el autoconcepto de una persona, y sirven para reforzar su identidad”.

El autor Torres A., (2015), considera que el autoconcepto es modificable de manera paulatina, lo que lo hace relativamente estable, para cambiarlo se requiere de un análisis profundo y de fuerza de voluntad. Se relaciona ampliamente con el autoestima y la autoconsciencia. “El autoconcepto nos permite realizar inferencias sobre todo aquello que tiene que ver con nuestra manera de comportarnos y el modo en el que los demás se comportan con respecto a nosotros”. En Gabinet Psicologic, (s/f), se menciona que el psicólogo Carl Rogers considera tres aspectos importantes que componen el autoconcepto, la imagen de sí mismo, que debe ser objetiva y acorde a la realidad, sin inflar o minimizar, la autoestima que se refiere al valor que nos damos cada uno, al amor que nos tenemos, y por último está el yo ideal, engloba el cómo nos gustaría ser. Los autores mencionan que el autoconcepto es creado y se puede modificar según la convivencia que se tenga y

el contexto en que se vive. Peiró R., (2021), considera que hay varios aspectos que influyen en la formación del autoconcepto, entre ellos está la actitud o predisposición de reaccionar ante una situación, evaluándola como positiva o negativa, la percepción de su físico, su postura, complexión del cuerpo, evaluando su percepción propia, también se ve influido por la valoración que hacen los demás sobre la persona, como se siente el individuo en cuanto a capacidades y habilidades.

Escudero M., (s/f), considera que el autoconcepto es la imagen mental que cada persona tiene de sí misma, es como se percibe tanto física como psicológicamente. Este concepto se va formando desde el nacimiento, según va teniendo contacto y relación con la familia y las personas allegadas, pero no necesariamente coincide con la realidad o la forma en que los demás nos ven. “Cuando más realista sea el autoconcepto, más adecuada será nuestra interacción con el ambiente que nos rodea, más nos aceptaremos a nosotros mismos, mayor será nuestra capacidad de crecimiento personal y más sólida será nuestra autoestima”. La Universidad de Guanajuato, (s/f), expone que “el autoconcepto es la opinión que tiene la gente de sí misma, su identidad”, se basa en la percepción cognitiva del yo, como se percibe y evalúa.

El autoconcepto se manifiesta según los roles sociales que la persona desempeña y de las circunstancias que enfrenta. Las personas tienen un autoconcepto general, este puede ser afectado por ciertas circunstancias de éxito o fracaso temporal, hay también un autoconcepto social que se relaciona con la aceptación o rechazo de los demás hacia la persona y está el “yo ideal”, que es la imagen que se tiene como modelo o expectativa. Casado-Reina F., (2024), plantea que el autoconocimiento es “es la imagen que tenemos de nuestros rasgos y capacidades, es una creación cognoscitiva, consciente, de lo que podemos llegar a hacer”. La Universidad de Guanajuato, (s/f), menciona que el autoconcepto tiene varios niveles, el cognitivo o intelectual, brinda ideas y pensamientos de sí mismo, el nivel emocional que implica la aceptación y bienestar para el propio ser, y el nivel conductual que se refiere a la actuación en torno a cómo se percibe. Los factores que influyen en la formación del autoconcepto, son la actitud, la motivación, la percepción que se tiene de las circunstancias, el concepto de nuestro cuerpo, las aptitudes, la capacidad intelectual, el locus de control interno o externo, sentimientos propios y refuerzos sociales.

2.3 Autoestima

El Equipo editorial Etecé, (2023), considera que el autoestima es la valoración que una persona hace sobre sí misma, considerándola positiva o negativa. Este concepto se forma en relación al sentimiento y emociones que la persona tiene sobre sí mismo, con la aceptación que tiene sobre lo que es, como actúa, su apariencia física, forma de pensar y actuar. El entorno y la opinión de los demás también la afectan. Rodríguez-Cortés R., (2022), define el autoestima como la valoración que hace una persona sobre sí misma, la autora menciona que Rosenberg plantea que “el autoestima es un sentimiento que tienen las personas hacia sí mismas, puede ser negativo o positivo”, surge de la valoración de características personales y/o cualidades que se tienen o se cree tener.

Mejía-Estrada, Pastrana y Mejía-Sánchez (2011), citados por Rodríguez-Cortés R., (2022), piensan que el autoestima está basada en la forma en que el individuo cree que tiene valor como persona, aplicado a varios aspectos de sí mismo, como los sentimientos, pensamientos, actitudes, experiencia de vida, formas de reaccionar ante los demás, etc., todo ello se valora y pondera de manera positiva o negativa, todo ello es cambiante y se va a presentar durante toda la vida. La Real Academia Española, (2024), define autoestima como derivada de auto y estima, siendo la valoración generalmente positiva de sí mismo.

En Psicopedia, (2024), consideran que “la autoestima se refiere a la medida en que nos gustamos, aceptamos o aprobamos a nosotros mismos, o dicho de otro modo, cuánto nos valoramos”. Lo que implica un juicio de valor positivo o negativo sobre sí mismo. Los autores citan a Argyle (2008), quién menciona cuatro factores que tienen relevancia en la formación del autoestima, uno de ellos es la reacción de los demás a nuestra persona, la comparación que hacemos nosotros con los demás, los roles sociales ya sean considerados como importantes e influyentes o por el contrario como roles de poco valor social, así mismo la identificación que se tiene con los roles sociales, determina que tan valiosa se considera la persona.

Peiró R., (2021), expresa que el autoestima está relacionada con las emociones, se centra en juicios de valor sobre uno mismo, el Equipo editorial Etecé, (2023), menciona que la autoestima se puede presentar en diferentes niveles, según el sentimiento o emoción que experimenta la persona en esos momentos y circunstancias, “por ejemplo: Una persona puede sentirse muy segura y exitosa en el trabajo y, a la vez, muy desdichada o insatisfecha en las relaciones afectivas”. No es recomendable los extremos en el autoestima, no encajonarse a un punto estático. El nivel alto de autoestima puede generar confianza en sí mismo, actitud positiva, empatía, mayor fortaleza, esfuerzo al realizar una acción, compromiso hacia los demás, mientras que el autoestima bajo puede crear timidez, apatía, aislamiento social, desanimo, falta de compromiso.

Rodríguez-Cortés R., (2022), considera que el autoestima se forma en base a varios elementos, como la imagen que tenemos o formamos sobre nosotros mismos, el autoconcepto, que se refiere a la opinión que tenemos de nosotros, “en el caso de que seas una persona con un auto diálogo positivo, que valora sus logros, que tiene cuidado con cómo se trata, etc. probablemente tendrás un buen autoconcepto de ti mismo”. El autoestima, autoconcepto y autoimagen, se entrelazan formando un concepto fuerte o débil de nosotros mismos. “Si hago una buena valoración de mi propia imagen y mi propio concepto, con mucha probabilidad tendré una correcta autoestima. Sin embargo, si no tengo una buena imagen o concepto de mí mismo, probablemente mi autoestima sea baja”. La autora argumenta que los niveles extremos de autoestima pueden ser perjudiciales para las personas, por lo que se requiere trabajar en el autoconocimiento, autoimagen, autoconcepto adecuado y con un enfoque positivo, para poder sentirnos bien y seguros de quién somos y de que somos capaces.

Escudero M., (s/f), expone que en la medida que el autoconcepto es aceptado y genera bienestar emocional, el autoestima se encontrará bien y fortalecida.

“Contrariamente al pensamiento popular, la autoestima no surge de evaluarnos positivamente en cada situación, sino de observarnos con objetividad y sobre todo de estimar y aceptar nuestro autoconcepto”. El autoestima no es estable, cambia según las circunstancias, edad, estabilidad emocional, e incluso puede verse afectada por cuestiones fisiológicas, su importancia radica en que de ella depende la salud emocional y mental que se tenga. El autor señala que si la autoestima se encuentra en un nivel adecuado se podrá tener relaciones interpersonales sanas, positivas, pudiendo opinar y defender los derechos personales y de los demás, esto permitirá ser inmune a ataques emocionales del entorno. Así se puede mantener la tranquilidad emocional y se sentirá satisfecho con su actuación.

Cuando el autoestima se encuentra en un buen nivel, la depresión y ansiedad disminuyen, se mejoran las relaciones interpersonales, la visión del mundo es positiva y por tanto el desempeño es productivo. En la Universidad de Guanajuato, (s/f), se considera que parte de la personalidad de logro de identidad es la autoestima, ya que los individuos tendrán sentimientos positivos o negativos de si mismo, evaluando su persona como valiosa y funcional socialmente o no.

Las personas con autoestima alta suelen ser más positivas en la percepción del entorno, y se ven menos afectadas por la depresión y el estrés. Los autores comentan que es durante la infancia cuando se desarrolla la autoestima, comparando su yo real con su yo ideal, evaluándose a si mismo en cuanto a su percepción del desempeño social que siente tener.

Casado-Reina F., (2024), considera que el autoestima es la evaluación que realiza una persona en cuanto a su valor y amor propio, surge del deseo de alcanzar las metas y objetivos como persona, según lo motivante, estimulante y alcanzables que se consideren, el autor añade que si el autoestima es baja o se encuentra dañada la persona no puede quererse a sí mismo y no se acepta, por lo general tienden a ser severos en sus juicios y eso daña más su autoestima, generando un círculo del cual es difícil salir. “La autoestima se va formando poco a poco a lo largo de la vida y cada etapa del desarrollo aporta en mayor o menor grado experiencias y sentimientos que darán como resultado una sensación general de valía o de incapacidad”.

Cuando el autoestima se daña o es baja, se debe a un autoconocimiento y autoconcepto pobre o mal formado sobre todo a edad temprana, ese daño puede ser paulatino o repentino, pero sobre todo se puede desencadenar a lo largo de la infancia, eso da lugar a depresión, creer que son inferiores, falta de confianza consigo mismo o hacia los demás, se desencadena el locus de control externo, incluso se pueden presentar trastornos alimenticios, “dado que los trastornos de la autoestima son particularmente dolorosos emocionalmente, a menudo son acompañados por comportamientos compensatorios que intentan reducir los sentimientos lacerantes de falta y fracaso”, lo cual propicia comportamientos inadecuados, como esconderse atrás de una máscara, desprecio hacia los demás, falta de empatía, envidias, gozar con el sufrimiento de otros, etc. Todos estos comportamientos requieren de un esfuerzo y son a menudo cambiantes. “Los trastornos de la autoestima conllevan, también, como marca de identidad, una necesidad bastante urgente e indiscriminada de gustar a los demás, lo que

compromete seriamente la libertad del individuo”, esto provoca un desgaste emocional.

2.3.1 Niveles de autoestima y sus manifestaciones

El Equipo editorial Etecé, (2023), menciona que el autoestima puede encontrarse en diferentes niveles, ya sea alto, medio o bajo, también pueden variar estos niveles, en positivos o altos y negativos o bajos. Escudero M., (s/f), considera que cuando se tiene un nivel adecuado o positivo de autoestima, las personas defienden sus creencias y derechos personales, así como confiar en su criterio y forma de pensar, capacidades, habilidades, sus relaciones interpersonales son sanas y actúan con firmeza. La Universidad de Guanajuato, (s/f), expone que hay tres niveles de autoestima, alta o la adecuada, donde las personas se valoran, la baja que conlleva baja de amor propio y el autoestima inflada que conduce a actuar con egolatría, bajo interés por los demás. Los autores mencionan a Muñoz (1992) quien enumera algunas características de las personas con alta, baja e inflada autoestima.

Características al tener alta autoestima:

- Saben que cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.
- Se sienten bien consigo mismos.
- Expresan su opinión.
- No temen hablar con otras personas.
- Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo.
- Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo implica dar y pedir apoyo.
- Les gusta los retos y no les temen.
- Tiene consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.
- Disfrutan las cosas divertidas de vida, tanto de la propia como de la de los demás.
- Se aventuran en nuevas actividades.
- Son organizados y ordenados en sus actividades.

Personas con baja autoestima

Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Solo toman una decisión cuando tienen seguridad en un 100 por ciento que obtendrán los resultados.

- Piensan que no pueden, que no saben nada.
- No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.
- Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.

- Son aisladas y casi no tienen amigos.
- No les gusta compartir con otras personas.
- Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.
- No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
- No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.

Características al tener autoestima inflada

- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- Son seguros de sí mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas los aman.
- Hablan en extremo y son escandalosos.
- No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Por lo general la gente los rechaza. Por sabelotodo.
- Se aman en forma enfermiza a sí mismo.
- Son vanidosos, pero en caso extremo llegan al “narcisismo”. Narciso era un hermoso joven que todos los días iba a contemplar su propia belleza en un lago. Estaba tan fascinado consigo mismo que un día se cayó dentro del lago y se murió ahogado. En el lugar donde cayó nació una flor, a la que llamaron narciso.
- Me siento atractivo (No necesariamente en el aspecto físico).

2.3.2 Mejorando el autoestima

La Universidad de Guanajuato, (s/f), menciona los elementos Forjadores de una autoestima alta según Campos y Muños (1992), quienes consideran que los infantes deben ser tratados con amor, brindarles seguridad, educarlos con normas y reglas firmes, se les permite soñar, se les brinda confianza en sí mismos, se les trata con respeto, se les da libertad e independencia. El proceso de mejora de la autoestima requiere de esfuerzo, tiempo y fuerza de voluntad, ya que no se da en un corto plazo, para poder aumentar el nivel de autoestima se requiere conocer y reconocer que existe una baja autoestima, se puede pedir apoyo de la familia, amigos o expertos. Existen varios elementos emocionales que son considerados como determinantes de la personalidad, bienestar emocional y de autoestima, pero cuando se es consciente de que se pueden modificar, se puede pensar en mejorar. En cuanto al autoestima ningún extremo es recomendable. “Según el psicólogo estadounidense Abraham Maslow (1908 – 1970) desarrollar una autoestima equilibrada permite lograr la autorrealización y una vida plena”, mencionado por la Universidad de Guanajuato, (s/f),

La autora Rodríguez-Cortés R., (2022), “resalta la importancia de una correcta educación emocional para que desde niños podamos construir una correcta

autoestima”. Respecto a este aspecto, la Universidad de Guanajuato, (s/f), presenta algunos elementos que ayudan a mejorar el autoestima, entre ellos están el sentido de pertenencia, a una familia, un grupo, una comunidad, también es importante el sentirse amado y ser reconocido por la familia, amigos, comunidad. Los niños pequeños son muy susceptibles a dañar su autoestima con malos tratos, indiferencia, intransigencia, pérdida familiares, abusos físicos y psicológicos, drogadicción o alcoholismo de los padres e incluso la sobreprotección. De igual forma el autoestima inflada se puede propiciar con amor y cuidados exagerados, no ayudarlos a comprender la realidad, al crecer sin reglas, consentirlos siempre, haciéndolos creer que son superiores a los demás.

Casado-Reina F., (2024), expresa que “las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente”, el autor recomienda mejorar las experiencias de vida siendo objetivos y positivos, tratando de ser más responsables, mejorar las relaciones interpersonales, y cita lo considerado por Ruiz-Mitjana L., (2021), quién menciona que es mucho lo que se habla del autoestima, considerando que se “trata de un aspecto nuclear en la identidad y el bienestar que nos permite construir una relación sana con nosotras mismas y también con los demás”. Esta forma parte de la vida misma, la experiencia del día a día va moldeándola, fortaleciendo y modificando, de tal forma que puede presentarse en un nivel alto o bajo. “Lo que una persona cree sobre cómo lo perciben los demás, “es crucial para determinar nuestro grado de autoestima. Entramos en el terreno de la seguridad y la confianza en uno mismo, minado por las influencias del exterior”. Sin embargo, la infancia es la etapa de la vida que tiene mayor peso en la formación del autoestima, el buen o mal trato que se da en la niñez es crucial. Conociendo las bases del autoestima, será posible mejorarla, por lo que se deben fortalecer las relaciones con las personas que nos rodean, fomentar el pensamiento positivo y la actitud adecuada, y de igual forma influye la percepción de uno mismo.

La autora menciona varios niveles de autoestima, como lo son el autoestima alta estable, que da seguridad y confianza en sí mismo, el autoestima alta inestable o también conocida como autoestima media, debido a que fluctúa, y proporciona inseguridad, el autoestima baja estable, aquí la persona se vuelve insegura, susceptible a las críticas y fracasos, pueden caer fácilmente en depresión, el autoestima baja inestable es caótica, no hay confianza en sí mismo ni en los demás, se presenta por alguna circunstancia que la detonó, suele durar poco. El autoestima inflada es aquella en la que las personas creen ser lo máximo, se consideran mejores que los demás, no escuchan, jamás reconocen los errores, la autoestima está tan inflada que se sienten con el derecho de menospreciar a los demás, volviéndose negativos y hostiles.

Las diferentes actividades diarias pueden llevar a tener diferentes niveles de autoestima según el ámbito, por lo que generalmente tenemos un nivel de autoestima personal que tiene que ver con nuestro bienestar, un autoestima social que puede variar según el grupo en que nos encontramos, según la aceptación que se tiene en el grupo, y el autoestima laboral o académico se presenta en estas

circunstancias, de acuerdo a la seguridad que se tenga en el momento y la percepción del reconocimiento y valoración que le den a la persona.

2.4 Alcanzar la autorrealización

Castillero-Mimenza O., (2019), habla de la autorrealización que se presenta en el último nivel de la pirámide propuesta por Abraham Maslow, donde se busca sentirse bien consigo mismo y alcanzar los objetivos y metas de vida. La necesidad de autorrealización es la más alta en la pirámide de Maslow, el cual propone que se deben de cubrir de manera escalonada las cinco necesidades básicas en el ser humano, todas ellas encaminadas al bienestar y consecución de logros. La autorrealización conduce a lograr un desarrollo personal de las potencialidades, se busca realizarse como persona en todas las facetas de la vida. “Es la búsqueda del máximo desarrollo posible, de llegar a superar las barreras de las propias posibilidades y de trascender, a la par que de vivir el aquí y el ahora en su máxima plenitud”. Implica ser felices, tener una vida plena, mejorando las relaciones interpersonales, conectar con el yo interno, sentirse cómodo con su ser.

En el Instituto Carl Rogers (2023), también se retoma la necesidad de autorrealización propuesta por Maslow, “haciendo referencia al proceso de desarrollo personal en el que una persona se esfuerza por alcanzar su máximo potencial y satisfacción en la vida”. En este momento se alcanza la plenitud con un alto propósito y alegría de vivir, este estado emocional puede estar renovando y alcanzando constantemente. La Escuela Británica de Artes Creativas y Tecnología (2023), menciona que la autorrealización “es el desarrollo continuo”, debiendo alcanzar el potencial máximo y alcanzar las metas.

En la revista Mejor con Salud (2023), se publicó un artículo sobre autorrealización, donde se conceptualiza como un proceso complejo en el cual se vive el reconocimiento de sí mismo, valorándose, alcanzando sus objetivos, sintiéndose pleno y feliz, viviéndose a lo largo de los años. Para Soriano J., (2023), la autorrealización se alcanza al alcanzar un máximo desarrollo del potencial humano. “Se conoce también como “lograr tu mejor versión”, y se suele presentar como un objetivo que tiene mucho trabajo personal detrás”. El autor menciona que el término autorrealización se asocia a Abram Maslow, pero que en realidad fue propuesto por Kurt Goldstein (1878), quien hacía referencia a alcanzar los objetivos, metas y sueños personales, sintiéndose completo y pleno. “Etimológicamente, la palabra autorrealización parte de raíces latinas auto- (a sí mismo), realis (real) e -izare (poner en práctica o convertir). Por ello, podría definirse como hacer realidad lo que quiera uno mismo”.

Salas R., (2020), considera que en la naturaleza humana se busca el estar bien con nuestra persona y con los demás, a esto se le conoce como autorrealización, en cada individuo se presenta de diferente manera, algunos lo logran de manera sencilla y rápida, mientras otros luchan por alcanzar esa plenitud. El autor expone que, para llegar a ser autorrealizados se debe gozar de libertad e independencia, es importante responsabilizarse de resolver los problemas, se debe tener una visión objetiva y clara del mundo que lo rodea, teniendo relaciones interpersonales adecuadas y positivas.

Guinot J., (2023), contempla que la autorrealización se refiere a la “realización completa de un potencial creativo, intelectual y social a través de la motivación interna de un individuo. Es decir, es la búsqueda de nuestro ‘yo ideal’ a través de nuestra propia motivación personal”, debiendo explotar las habilidades y potencialidades al máximo, siendo algo muy personal.

2.4.1 Características de las personas autorrealizadas.

Castillero-Mimenza O., (2019), expone que la autorrealización total no logra alcanzarse nunca, ya que constantemente surgen nuevos retos, sin embargo las personas que se sienten autorrealizadas en su mayoría tienden a visualizar el mundo de manera positiva, se aceptan tal y como son, son libres, espontáneos, manejan sus relaciones interpersonales con responsabilidad y lealtad, tienen sueños, ideales y los persiguen, actúan coherentemente, son leales a sus creencias y generalmente son creativos. En la Escuela Británica de Artes Creativas y Tecnología (2023), se presentan las siguientes características de una persona autorrealizada, actúa con responsabilidad, tiene honorabilidad en lo que dice, siempre busca cumplir su palabra y sus metas, es positivo, posee inteligencia emocional, planea con efectividad y ejecuta con buen desempeño, es claro en sus ideas, posee capacidad para negociar y proponer soluciones, actúa con tolerancia, sin juzgar o culpar.

En la revista Mejor con Salud (2023), contemplan las características de las personas autorrealizada, como aquellas que han cumplido con los cinco niveles de la pirámide de Maslow, las que actúan de manera espontaneas, siendo ellas mismas, les gusta explorar nuevas situaciones, “no se estanca en lo rutinario y siempre actúa demostrando fluidez, empeño e interés”. La autorrealización brinda autonomía, son responsables de sí mismos y se manejan de manera independiente, tienen los pies sobre la tierra, son objetivos en sus juicios, proponen soluciones a los problemas, siendo analíticos y críticos, priorizan los eventos y responsabilidades, actúan de manera creativa, brindan apoyo a los demás, son seguros de lo que hacen y piensan son buenos amigos y positivos en sus propuestas.

Soriano J., (2023), considera que las personas autorrealizadas son espontaneas y con actitud positiva ante la vida y las circunstancias, conocen y monitorean sus sensaciones y sentimientos, son independientes, toman decisiones informadas, conocen su realidad y entorno, enfrentan los problemas con calma y los resuelven, tienen paciencia y empatía con los demás, entablan relaciones duraderas y confiables. Guinot J., (2023), presenta las características de una persona autorrealizada como alguien intrépido que no se estanca en una zona de confort, estas personas se aceptan totalmente, son realistas en su potencialidad, forma de pensar, promueven la solución de problemas, buscan y mantienen su independencia, disfrutan de sí mismo, conocen su realidad.

2.4.2 Alcanzando la autorrealización

En el Instituto Carl Rogers (2023), se recomienda para alcanzar la autorrealización que se tenga autoconocimiento y aceptación de las capacidades, fortalezas, debilidades, características personales, aspiraciones, siendo congruente, se debe

tener un amplio conocimiento de los intereses, de los objetivos, se requiere disciplina, esfuerzo, desarrollo personal constante, fomentar relaciones interpersonales sanas y responsables, así como buscar el bienestar emocional y físico. En la revista Mejor con Salud (2023), se recomiendan varias acciones para alcanzar la autorrealización, ser conscientes de las necesidades y de los pasos a seguir para satisfacerlas, ser perseverante, tener objetivos claros, aprovechar las oportunidades, los recursos, habilidades, hacer compromisos y planear.

Guinot J., (2023), considera que si un individuo quiere o busca la autorrealización, debe procurar ser flexible, adaptable, actitud positiva y mente abierta, se deben tener los pies sobre la tierra, conocerse personalmente y el entorno, promover la gratitud y la solidaridad, tratar de ser auténticos en la medida de lo posible, no significa que el estar autorrealizados no se tengan necesidades o problemas, simplemente se es consciente de ello y se acepta ayuda profesional cuando se requiere. “En muchos casos la autorrealización va de la mano del autocuidado interno y personal. Tanto es así que, para conseguir nuestras metas, debemos trabajar en nuestro interior”.

2.4.3 Tipos de autorrealización

En la Escuela Británica de Artes Creativas y Tecnología (2023), plantean que existen diferentes tipos de autorrealización, entre ellos está la autorrealización personal, que engloba el crecimiento psicológico, emocional e intelectual de las personas, aquí se aprende a ser responsable, a tomar decisiones, a trabajar con las fortalezas y debilidades, se reevalúan los hábitos, se fomenta el agradecimiento. En la autorrealización creativa se fomenta el desarrollo de nuevas habilidades en situaciones frustrantes o difíciles de enfrentar, se renuevan las creencias y formas de pensar, se crean nuevas ideas y procesos, se exploran otras formas de vida (comida, hobbies, vestido). La autorrealización profesional se enfoca a mejorar en el ámbito laboral, se busca actualización. La autorrealización social lleva a la interacción sana y de forma responsable con los demás, se mejora la comunicación, el sentido de solidaridad. “Recuerda que el éxito es 1% de talento y 99% de trabajo. Empieza a tomar acciones ya, porque en la mayoría de los casos el éxito no lo logran los más ingeniosos, sino los más perseverantes y disciplinados”.

2.5 Resiliencia

Linares R., (2023), comenta que uno de los autores que presento en sus escritos sobre la teoría del apego el término resiliencia, fue John Bowlby, también el psiquiatra Boris Cyrulnik, quién realizó trabajos de neurología y psicoanálisis, en su obra literaria Los patitos feos, hace alusión al proceso de resiliencia. La autora menciona que el ser resilientes “no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un buen carácter”. Pero existe la posibilidad de aprender a ser resiliente.

Es una capacidad del ser humano el adaptarse a las situaciones críticas en su vida, logrando sobreponerse a ellas y seguir adelante con su día a día, la American Psychological Association, (2011), considera que se debe fomentar la

resiliencia, aprendiendo a enfrentar la adversidad, lo cual se va a dar con el paso del tiempo y la experiencia. Definen la resiliencia como un proceso de adaptación ante las dificultades, un problema, una situación traumática, una tragedia o amenaza, se sale adelante ante las dificultades familiares y de relación interpersonal, por lo que se sobrepone ante problemas de salud, estrés o condiciones problemáticas en el trabajo. Todos los individuos somos capaces de aprender a ser resilientes, solo debe de decidir enfrentar esos tiempos difíciles y salir adelante a pesar de ellos. La asociación de psicólogos americanos considera que al ser resiliente no se deja de tener dificultades, angustias, problemas, estrés, sino que las enfrenta y se busca la manera de sobreponerse ante el dolor emocional y la sensación de vacío que dejan esas situaciones de adversidad. La resiliencia se puede aprender e implica actuar, pensar de manera positiva y determinada.

Linares R., (2023), plantea que en ciertos momentos de la vida nos enfrentamos a situaciones en las que sentimos que nos rebasan en capacidad, fortaleza, energía, y nos exigen ir más allá de lo esperado, haciendo que salgan a flote todos aquellos atributos que quizá no sepamos que tenemos. “En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia”. Es aquí donde el ser humano puede decidir si sale adelante y se convierte en resiliente o se deja caer y se siente derrotado, cada individuo tiene la decisión de cómo enfrenta estas crisis. La autora presenta la definición de resiliencia que hace la Real Academia Española de la Lengua (RAE) “es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”, la naturaleza humana es tan maravillosa que no solo permite enfrentar los momentos o situaciones difíciles, sino que también permite que se fortalezca el individuo con la experiencia vivida. Linares R., (2023), considera que al ser resiliente se reestructuran los elementos psicológicos de acuerdo a las nuevas experiencias y las necesidades personales, siendo capaz de sobreponerse y salir adelante, yendo más allá de lo esperado, utilizando sus recursos para el desarrollo y crecimiento personal, ellos ven las dificultades como un momento en el que se encontró desafortunadamente. A menudo se les ve sonreírle a la vida.

La Universidad Anáhuac México, (2022), considera que la resiliencia es “la capacidad que tenemos los seres humanos para sobrellevar las situaciones inusuales o inesperadas y anteponernos a los obstáculos para no ceder a la presión independientemente de las circunstancias”. Los individuos resilientes son capaces de superar las circunstancias críticas, sobreponiéndose tanto física como emocionalmente, “son personas que construyen vidas significativas y productivas, se relaciona con el término de entereza”. La clave está en la forma en que se reacciona a cada dificultad que enfrentamos y como nos sentimos por ello.

Gutiérrez-Enríquez E., Cavazos L., Gutiérrez-Enríquez K., y Rascón N., en su artículo capacidad de resiliencia de los alumnos del ITCC, mencionan que el vivir día con día presenta situaciones cambiantes que ponen en riesgo la estabilidad emocional de las personas, viendo que ahí se puede reaccionar positiva y resilientemente, las autoras citan varios autores, entre ellos a Perea R. y de la

Fuente M., (s/f), quienes mencionan que el término resiliencia está siendo considerado de gran relevancia en nuestra sociedad, debido a las circunstancias inestable en que se vive. De igual forma cita a Aguilar (s/f), quien dice que la resiliencia es la capacidad de las personas de enfrentar y recuperarse de aquellas situaciones adversas que han experimentado. Las autoras también citan el concepto de resiliencia de Peiró (2022), quien dice que “la resiliencia es la capacidad que tiene una persona para superar y sobreponerse a situaciones traumáticas que le ocurren en la vida”.

2.5.1 Factores para el desarrollo de la Resiliencia

La American Psychological Association, (2011), expone que son varios los factores que pueden apoyar en el desarrollo de la resiliencia, sin embargo uno de los aspectos con mayor peso es el amor y apoyo que se recibe de la familia, así mismo contribuyen las relaciones armoniosas y que se cimentan en la confianza, y en lo personal tiene que ver lo objetivo que es la persona, su enfoque positivo, su habilidad de comunicarse, el manejo de sus sentimientos y la forma en que reacciona ante las dificultades. Linares R., (2023), menciona que la resiliencia se aprende, con la convivencia que se tiene en familia o con personas allegadas.

Linares R., (2023), presenta algunos aspectos que son favorables para ser resilientes, uno de ellos es el buscar estar consciente de las potencialidades y de las limitaciones que se tienen, confiando en su capacidad, esto se logra con el autoconocimiento. Otro aspecto es el procurar ser creativos, “no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. La persona resiliente hará un mosaico con los trozos rotos”, tiene claros sus objetivos, trabaja para lograrlos, es tenaz, se mantiene alerta y enfocado, promueven la actitud positiva, sobre todo se adaptan flexiblemente a las situaciones y cambios. Mantienen el buen humor, evitan ser controladores, buscan apoyo y ayuda cuando se requiere y a la vez brindan ayuda. La Universidad Anáhuac México, (2022), expone que las personas resilientes “identifican y enfrentan los problemas, se regulan emocionalmente, tienden a ser reflexivos, buscan el aprendizaje en las situaciones difíciles y finalmente suelen ser empáticos”.

2.5.2 Recomendaciones para lograr la resiliencia

Explica Vanistendael (1994), citado por García -Vesga M., y Domínguez-de la Ossa E., (2012), que los componentes de la resiliencia son dos: “la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles”. Para las autoras el ser resiliente es enfrentar día con día las circunstancias adversas en forma constructiva, adaptándose y superando esos momentos difíciles, todo mundo tiene la posibilidad de sobreponerse a condiciones lastimosas inesperadas, pero la decisión personal de hacer uso de la capacidad de sobreponerse es lo que hace a una persona resiliente.

La American Psychological Association, (2011), recomienda que las relaciones interpersonales deben ser fuertes y cercanas, la convivencia ayuda a manejar

mejor la adversidad, es importante convivir con varios grupos, también es importante evitar aquellas circunstancias que pueden convertirse en un conflicto, al igual que eludir a las personas con las que se pueda tener alguna dificultad, todo mundo en algún momento puede estar frente a situaciones de estrés o trauma, pero se debe procurar el reaccionar de manera positiva. Es conveniente estar dispuestos al cambio, ya que este es constante, se debe aceptar todo aquello que no depende de nosotros y tratar de redirigir aquello que se puede modificar. Trabaje en alcanzar los objetivos y metas que tiene en mente, actúe con decisión, templanza y energía, con ello se puede presentar lo siguiente, al encontrarse ante tragedias y dificultades, se fortalecerán los lazos en las relaciones con otros, se sentirá mejor y más fuerte que antes, aumentará su nivel de autoestima y verá la vida de mejor manera. Es importante buscar fortalecer la confianza personal, siga sus instintos, trate de ser objetivo y no agrandar la problemática, preste atención a sus necesidades, cuide de sí mismo, frecuente lugares y actividades de su interés, de ser posible practique la meditación y relajación.

Algunas recomendaciones para desarrollar una capacidad de resiliencia, según Sahagún, 2021, son cultivar hábitos y actitudes positivas, es importante reflexionar el cómo se siente emocionalmente la persona, que cambios hay en el cuerpo, pensar qué harías al respecto, buscar alternativas de mejora a largo plazo, evaluar las opciones de actuación, probar las opciones más viables, es claro que pueden fallar las soluciones propuestas, pero se deberá de intentar de nuevo otras estrategias. Sahagún (2021), menciona que “uno de los aspectos más importantes de la resiliencia consiste en tener claro que, queramos o no, nunca seremos capaces de realizar apreciaciones totalmente objetivas acerca de la realidad”, por lo que se debe tratar de interpretar lo que se está experimentando y por medio de ensayo y error se ira aprendiendo a ser resilientes.

III Inteligencia	3.1 Inteligencias múltiples 3.2 Inteligencia emocional 3.3 Aprendizaje
------------------	--

III INTELIGENCIA

En la Universidad Escuela de Administración, Finanzas e Instituto Tecnológico (EAFIT), (s/f), se publicó, el concepto de inteligencia, dónde se considera que es la capacidad de resolver y enfrentar los problemas. Esta capacidad humana abarca varias dimensiones como el habla y entender cuando los demás hablan, el ubicarse en una espacio y tiempo específico, el razonamiento numérico, entre otros. A pesar de que se ha trabajado durante años en el entendimiento de la inteligencia humana, se sigue considerando que falta ahondar en el área de las emociones y de las relaciones interpersonales. Por otra parte, Rodríguez K., (2024), conceptualiza la inteligencia como la “capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas y parece estar ligada a funciones mentales como percepción y memoria”. Está comprobado que la inteligencia tiene componentes genéticos, pero la forma de actuar en la vida diaria puede contribuir a desarrollar esta capacidad, sobre todo realizando ejercicios mentales con frecuencia.

Sanz-Chacón C., (2024), considera que la inteligencia es “una capacidad mental muy general que implica habilidad para razonar, planificar, resolver problemas, pensar de forma abstracta, comprender ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia”. La autora argumenta que la inteligencia es medible mediante las pruebas psicométricas adecuadas denominadas Test de inteligencia y argumenta que la inteligencia se mide mediante el cociente intelectual que se obtiene entre la edad mental y la edad cronológica de las personas, en la mayoría de los casos las dos edades son coincidentes y se obtiene un Cociente Intelectual o CI de 100, si el resultado es menor a 70 de CI se presenta un caso de inteligencia inferior o discapacidad intelectual, si el CI es mayor de 120 se considera una persona superdotada. Rodríguez K., (2024), menciona que las últimas versiones de las escalas de David Wechsler-Bellevue para medir la inteligencia en adultos y niños, son el WISC-IV y el WAIS-IV.

MedlinePlus, (2023), expone que es complicado el estudio de la inteligencia debido a que está determinada por factores genéticos y ambientales, es común que la inteligencia sea definida como la capacidad que tienen los seres humanos para aprender de sus vivencias y convivencia, así como el poder adaptarse a los cambios en el entorno y personales. “Los elementos de la inteligencia incluyen la capacidad de razonar, planificar, resolver problemas, pensar de manera abstracta y comprender ideas complejas”. Se han realizado múltiples estudios científicos para determinar la configuración genética en la inteligencia, se ha encontrado lo siguiente: se ha visto y comprobado que existe una predisposición genética en la inteligencia, aún no se demuestra que exista algún gen determinante de la inteligencia, por lo que se cree que la inteligencia depende de varios genes dónde cada uno de ellos hace alguna contribución importante a la inteligencia de cada

individuo. Varios aspectos del entorno pueden favorecer el desarrollo intelectual entre ellos el amor y cuidados que se da a los pequeños, su forma de crianza, educación, enseñanza escolar, nutrición, acceso a salud, vacunas, etc. “El entorno y los genes de una persona se influyen mutuamente, y puede resultar complicado diferenciar los efectos del entorno de los de la genética”.

3.1 Inteligencias Múltiples

Regader B., (2015), menciona que en su libro *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* publicado en el año 1983, Howard Gardner, expone la idea de que la inteligencia está compuesta por las diferentes habilidades usadas para el procesamiento de la información, las cuales actúan de manera independiente y conforman un todo. El autor menciona las 8 categorías o tipos de inteligencia. La Universidad en línea de México, (2019), considera que “las inteligencias múltiples, propuestas por Howard Gardner, son el reconocimiento de la diversidad de habilidades y capacidades”. Esta teoría de Gardner ha revolucionado el campo de la psicología cognitiva, ya que presenta una perspectiva más amplia sobre la capacidad de inteligencia de las personas. La teoría surge de los estudios en el área de la educación, sobre los procesos de aprendizaje y el funcionamiento del cerebro humano, su trabajo derivó de la atención que brindó a niños con lesión cerebral, observando que, según la región de la lesión, podían desarrollar algunas habilidades.

Rodríguez K., (2024), los últimos estudios sobre la inteligencia llevados a cabo por Howard Gardner, han concluido que la inteligencia está desarrollada en varias áreas cada una formada según la herencia biológica de los individuos y la interacción con su entorno físico y social. Son varios los tipos de inteligencia que se conocen actualmente entre ellos están los siguientes:

Inteligencia Lingüística: Permite entender el lenguaje tanto escrito como verbal y corporal, también da la posibilidad de articular los mensajes enviados ya sea de manera hablada o escrita, “incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje (la retórica, la mnemónica, la explicación y el metalenguaje). Este tipo de inteligencia es común en escritores, poetas, periodistas y oradores”. Regader B., (2015), argumenta que, en este tipo de inteligencia, la convivencia permite desarrollar un lenguaje articulado.

Inteligencia Lógico-matemática: Se enfoca en el uso razonado de los números, ayuda en los procesos de cálculos numéricos, “incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas”. Se observa en científicos, ingenieros, contadores, financieros, analistas, estadistas, entre otros.

Inteligencia espacial: Da una visión en tercera dimensión del mundo. “Permite percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica”. Es indispensable para diseñar edificios, pilotear un avión, para navegar, crear esculturas, y algunas otras actividades similares.

Inteligencia Musical: “Es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre”.

Las personas relacionadas con la música la desarrollan, los compositores, músicos, directores de orquesta, críticos de arte, entre otros. Regader B., (2015), menciona que “la música es un arte universal. Todas las culturas tienen algún tipo de música, más o menos elaborada”.

Inteligencia Corporal-cinestésica: Permite identificar y analizar el uso del cuerpo en expresiones de pensamiento y sentimiento, da habilidad en la creación de manualidades. “Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad cinestésica y la percepción de medidas y volúmenes. Se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otros”.

Inteligencia interpersonal: Está enfocada a las relaciones interpersonales que se llevan a cabo con la familia, amigos o sociedad en general, “incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder”. Algunas personas como los docentes, agentes de ventas, los líderes empresariales, y todas aquellas profesiones donde se tenga que convencer o transmitir información, requieren de desarrollar estas habilidades y ser intuitivos en su percepción. Regader B., (2015), indica que es indispensable cuando se trabaja en grupo o equipos.

Inteligencia intrapersonal: “Es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida. Incluye la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima”. Es indispensable en aquellas personas que tienen un sentido profundo de la vida, como los filósofos, teólogos, psicólogos. Regader B., (2015), “es aquella inteligencia que nos faculta para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo en lo que se refiere a la regulación de las emociones y del foco atencional”.

Inteligencia naturalista: “es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas, tanto del ambiente urbano como suburbano o rural”. Se requiere el desarrollo del instinto de conservación, de la habilidad de observar y comprender los procesos naturales, es necesaria en científicos, ambientalistas, ecologistas, botánicos, entre otros.

Huerta D., (2020), expone que, según Gardner la inteligencia es una capacidad que no se nace con ella, sino que se desarrolla por la influencia de varios factores, por medio de la estimulación adecuada se potencializan las capacidades personales, en este proceso influye la herencia genética, el medio ambiente, la sociedad y la forma en que se cría a un niño, de manera personal depende la inteligencia del esfuerzo y motivación personal que cada uno tenga. La autora menciona que con la estimulación y apoyo adecuados la inteligencia puede ser desarrollada, fortaleciendo aquellas habilidades que se tienen y acrecentando otras áreas que posiblemente se dificultan.

La revista Smile and Learn, (2023), considera que es posible trabajar con las inteligencias múltiples en el aula, promoviendo estrategias de enseñanza que vayan enfocadas a desarrollar las habilidades y potencializarlas. Algunas de las estrategias que se pueden implementar son las siguientes:

Diversificar las actividades, con ello se logrará apoyar diferentes áreas del aprendizaje y se fomentará de desarrollo de diferentes inteligencias, por ejemplo, ejercicios de lecto-escritura, actividades artísticas, manualidades, actividades como la danza.

Fomentar la colaboración, formar equipos de trabajo, asignando diferentes roles a cada integrante, promover sus capacidades de comunicación y de relacionarse.

Utilización de diferentes medios audiovisuales, mediante la tecnología informática se puede apoyar esta forma de presentar la información, también la creación de maquetas es muy útil en este aspecto.

Actividades musicales y de expresión corporal, como danza, canto, teatro. Desarrolla su ritmo, coordinación y se desinhiben.

Fomentar el autoconocimiento, reforzando el autoestima, manejo de las emociones y autoanálisis.

Generar el amor por la naturaleza y los animales, cuidado de las plantas y de las mascotas.

En la revista se considera que hay diferencias individuales en fortalezas y debilidades de cada persona, el trabajo con inteligencias múltiples en el entorno educativo ayuda a un desarrollo integral en los estudiantes, se fomenta la inclusión, se promueve el desarrollo personal. “Además, fomentar las diferentes formas de inteligencia no solo enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que también prepara al alumnado para enfrentar los desafíos de un mundo diverso y en constante cambio”.

En la Universidad Escuela de Administración, Finanzas e Instituto Tecnológico (EAFIT), (s/f), se menciona que el psicólogo británico Raymond Cattell, desarrollo los conceptos de Inteligencia fluida y cristalizada, donde la inteligencia fluida es aquella que los individuos aprovechan sus conocimientos para la solución de problemas nuevos en los cuales no tienen referencias previas, en este proceso se lleva a cabo un razonamiento, análisis y se utiliza la habilidad para extrapolar conceptos a problemáticas no conocidas resolviéndolos de manera innovadora. En conclusión, “la inteligencia no es saber mucho, sino saber qué hacer con lo que se sabe”. Regader B., (2015), en su artículo sobre la inteligencia fluida y cristalizada, expone que, en el diccionario de la Real Academia Española, la palabra inteligencia proviene del latín *intelligentia*, que se puede considerar una capacidad humana que ayuda a comprender el entorno y resolver la problemática que se presenta.

El termino inteligencia presupone que las personas desarrollan la habilidad de razonar, entender, comprender una situación y se busca la mejor manera de resolverla. Así mismo, se requiere de un desarrollo cognitivo y de destrezas, las cuales se dan con la experiencia de vida. El autor plantea que existen factores que se relacionan con la inteligencia, entre ellos están:

- ✓ Pensar y establecer asociaciones entre conceptos
- ✓ Solucionar problemas cotidianos
- ✓ Generar nuevos problemas (de mayor complejidad)

- ✓ Crear innovaciones y solucionar problemas en el ámbito cultural

En el artículo de Regader B., (2015), se habla sobre el psicólogo Raymond Cattell (1905-1998), quién en sus estudios considero que hay dos tipos de inteligencia, la fluida y la cristalizada, “La inteligencia fluida, según Cattell, refiere a una habilidad heredada para pensar y razonar de un modo abstracto, mientras que la inteligencia cristalizada nace de la experiencia y encarna el nivel de aculturación, educación y aprendizaje”. Dentro de esta categoría, la inteligencia fluida representa agilidad mental, para enfrentar y sobreponerse de manera adecuada a las situaciones nuevas que se presentan, esta habilidad es innata, genética que no se ve afectada por la experiencia, aprendizaje o conocimientos que la persona tenga. “Vivir en un ambiente positivo y enriquecedor correlaciona con el desarrollo de conexiones neuronales en las regiones del cerebro asociadas a la memoria, el aprendizaje y la orientación en el espacio”. La capacidad de razonamiento lógico y abstracto son dominantes en este proceso. Esta inteligencia se desarrolla en los primeros años de vida, puede verse afectada por la edad avanzada, alguna patología, golpes severos en la cabeza, consumo de sustancias nocivas, etc.

En la inteligencia cristalizada se presentan las capacidades, estrategias y cogniciones que el individuo adquiere a lo largo de su vida. El desarrollo social de cada individuo va a dar un resultado único, esta inteligencia engloba el manejo y comprensión del lenguaje, las relaciones semánticas existentes entre las palabras, el poder considerar las situaciones vividas como positivas o negativas, emitiendo juicios, el manejo del espacio y tiempo, entre otras. “El desarrollo de la inteligencia cristalizada de cada persona depende en buena medida de que haga una buena inversión de su inteligencia fluida histórica en hábitos que le permitan aprender cosas nuevas”. El autor concluye que, la experiencia de vida interviene en el desarrollo intelectual y se puede determinar su influencia mediante la observación del deterioro de las neuronas cerebrales a consecuencia del estrés. El autor menciona que, en un estudio en la Universidad de Toronto, el estrés y la ansiedad producen la segregación de hormonas que afectan el área cerebral relacionada con la función cognitiva, la memoria y la orientación en el espacio en las personas.

Regader B., (2015), comenta que en el año 1985 el psicólogo de la Universidad de Yale Robert J. Sternberg (nacido en 1949) encontró en sus estudios las diferentes habilidades que emanan de la inteligencia y las agrupa en tres tipos:

Inteligencia componencial: representa la habilidad para adquirir y almacenar información.

Inteligencia experiencial: se trata de la habilidad cimentada en la experiencia y que usamos para escoger, codificar, combinar y comparar informaciones con el fin de configurar nuevos conceptos e impresiones.

Inteligencia contextual: hace referencia a la conducta adaptativa de la persona en el medio natural y social que le rodea.

3.2 Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional fue indispensable, para desarrollar las habilidades que ayudaron a salir adelante en la pandemia, según lo expuesto por García-Bullé S., (2022), y en la actualidad el entendimiento y manejo adecuado de las emociones se ha vuelto indispensable para aminorar los efectos del correr diario. “Cuando hablamos de inteligencia emocional (IE), nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos”. De esta forma las relaciones humanas se verán fortalecidas y se llevarán de manera armoniosa, así mismo, el autoconocimiento y la autocrítica ayudarán a la comunicación efectiva.

La autora argumenta que la inteligencia emocional tiene cinco factores principales en los que se sustenta, uno de ellos es la autoconciencia, que es indispensable para el conocimiento de las propias emociones y sus efectos, así como el impacto en la relación con otras personas. La emoción debe estar autorregulada, evitando la sobreactuación que se puede volver negativa, “las personas que dominan la autorregulación son buenas para la resolución de conflictos, la rapidez de reacción y la gestión de responsabilidad o liderazgo”. Es importante identificar que detona una emoción y que es necesario para mantenerse motivado en el crecimiento personal. El manejo de las emociones requiere del entendimiento de los sentimientos de los demás, ayudando a mejorar las relaciones siendo empáticos. Por último, se debe de promover la habilidad social, para entender, comprender y comunicarse efectivamente con los demás. García-Bullé S., (2022), expresa que, “en el ejercicio de estas facultades se obtienen habilidades como la escucha activa y la comunicación asertiva verbal y no verba”.

La autora concluye que el desarrollo académico y la experiencia profesional le brindan al individuo habilidades y capacidades para desempeñar correctamente un trabajo, la inteligencia emocional también influye en ese desempeño eficiente y mejora el rendimiento, ya que se cuidan los procesos, las relaciones, la salud física y mental y se cuida a las demás personas, en los trabajos actuales de cooperación en equipo y coordinación a distancia se deben de desarrollar habilidades para funcionar mejor en grupo, como la comunicación clara y efectiva mediante la interacción virtual, ya que la dinámica de trabajo presencial se está volviendo obsoleta en algunos casos.

Regader B., (2023), considera que, la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones, así como en la nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Para comprender la inteligencia emocional, es indispensable conocer las habilidades cognitivas y los factores que las favorecen, conocernos a nosotros mismos y tratar de conocer a los demás en sus emociones, motivaciones, habilidades, etc. La inteligencia emocional tiene varios componentes, como el autoconocimiento o autoconciencia emocionales, incluyendo el análisis de sentimientos y emociones, como se encuentran y que afectan. Otro componente es el autocontrol emocional o autorregulación, se trata de evitar las reacciones extremas, fomentando el control de las emociones y la reacción ante ellas, “consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber

cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno”.

Se debe aprender a automotivarse, enfocándose en lo que se quiere lograr, siendo proactivos, positivos y propositivos, es indispensable estar atentos a las emociones y señales que emiten los demás, tratando de ser empáticos, fortaleciendo los vínculos de familia, amistad o compañerismo. Es prioritario al fomentar las habilidades sociales, buscar mejorar las relaciones interpersonales, mediante una buena comunicación, el apoyo a los demás, a este respecto el autor Regader B., (2023), expone que es gracias a la Inteligencia Emocional que consideramos como nos sentimos con la interacción con otras personas, ya que la interacción entre los humanos implica un contexto que rodea la situación, de tal forma que cualquier cosa que suceda tiene una raíz personal en quien la desencadena, por ejemplo un comentario negativo sobre nosotros, sería desencadenado por envidia o maldad en quién lo hace, en este caso la inteligencia emocional nos ayuda a razonar la situación y a decidir nuestra reacción ante ello.

La revista Online Gestión, (2023), comenta que la Inteligencia emocional es muy importante debido a que permite conocer e interpretar las emociones propias y ajenas, ayudando a la reducción del estrés. Se argumenta que, con la inteligencia emocional no se alteran las respuestas emocionales de los individuos ante los estímulos del entorno, sino que se enfoca a la reacción de la persona ante las emociones, la cual puede tener mayor impacto en el entorno y en la relación con otros. Para considerar la capacidad de inteligencia emocional, es necesario que las personas sean empáticas, comprendiendo los sentimientos de otras personas, también deberán desarrollar sus habilidades sociales, mejorando sus relaciones de convivencia, deberán tener autoconocimiento, motivación y autorregularse.

Martins J., (2024), considera que la inteligencia emocional “es una habilidad blanda fundamental para la colaboración efectiva, las relaciones interpersonales y la buena comunicación en el lugar de trabajo”, nos permite conocer y entender las emociones en uno mismo y en los demás. Teniendo desarrollada esta capacidad, se pueden mejorar las relaciones de trabajo, la colaboración, el evitar reaccionar impulsivamente, manejar los conflictos, evitar las confrontaciones y fortalecer las relaciones interpersonales. La autora menciona que John Mayer y Peter Salovey (2004), en su investigación, encontraron cuatro características de inteligencia emocional:

Percepción emocional: La habilidad de identificar las emociones que otras personas están sintiendo. El autoconocimiento y la habilidad de reconocer las emociones propias también entran en esta categoría.

Facilitación emocional del pensamiento: La habilidad de aprovechar las emociones que percibes —ya sean las propias o las de los demás— para apoyar otros procesos cognitivos como la resolución de problemas o la toma de decisiones.

Comprensión emocional: La habilidad de entender cómo las emociones se relacionan entre sí, y cómo estas emociones impactan en tus acciones y las acciones de otras personas.

Regulación emocional: La habilidad de regular las emociones en uno mismo y en otros. Regular tus propias emociones significa mitigar o distanciarte de una emoción para enfocarte en una situación particular. Sin embargo, esta característica también incluye gestionar las emociones de quienes te rodean para poder cumplir tus metas.

3.2.1 Inteligencia emocional en las organizaciones

Regader B., (2023), menciona que actualmente las organizaciones han reconocido la importancia de las cualidades humanas en sus colaboradores, de tal forma que les brindan capacitación en el desarrollo de habilidades blandas, entre ellas la inteligencia emocional, que puede llegar a mejorar la relación entre colaboradores y clientes. Los comerciales de ventas en la actualidad son creados con habilidades enfocadas hacia un buen trato de los clientes, los empresarios desarrollan habilidades de dirección, liderazgo y control de los impulsos. Los procesos de selección de personal según el autor, están “enfocados a poner al candidato en situaciones de fuerte estrés o incomodidad para así poder examinar su reacción y su capacidad para lidiar con sus emociones”. Ahora las empresas buscan características humanas en su personal, sobre todo el que cuenten con habilidades sociales.

Respecto a esto, Martins J., (2024), argumenta que en la función de liderazgo es indispensable contar con inteligencia emocional, la autora menciona que Goleman en su artículo de la revista Harvard Business Review (1998), expuso que los buenos líderes son inteligentes emocionalmente, posr supuesto que todas las capacidades intelectuales son importantes para tener un desempeño efectivos, pero la inteligencia emocional facilita las relaciones interpersonales, una persona puede estar muy preparado académicamente, puede ser analítico, razonable pero lo más importante es como se conduce ante los problemas y ante los demás. Es indispensable el desarrollar el coeficiente emocional para mejorar el desempeño en la organización, se debe tener un amplio autoconocimiento, analizar a profundidad las emociones y la forma en que se reacciona a ellas, se debe estar consiente en cada momento, para poder trabajar en la regulación de las reacciones, también es importante el ser empáticos, tratando de entender y comprender a los demás, no juzgar, practicando la escucha activa, buscando el adaptarse a las situaciones, siendo agradecidos, colaborando y apoyando a los demás.

El grupo Ser humano y trabajo (2010), menciona que son dos aspectos los que comprende la inteligencia emocional, la inteligencia personal y la inteligencia interpersonal. La inteligencia personal comprende todo lo relacionado al manejo de las emociones internas y conlleva el estar consciente de uno mismo, es decir, conocerse profundamente de tal forma que se majen las fortalezas, debilidades, intereses, capacidades, miedos, etc., minimizando sus efectos negativos y acrecentando el aprendizaje y la autoconfianza. De igual manera la persona debe

buscar el autocontrol de las emociones y responsabilizarse de sus acciones lo cual le facilitará alcanzar el objetivo y adecuarse a los cambios. Cuando se manejan adecuadamente las emociones, resulta un estado de entusiasmo permanente hacia el trabajo y la consecución de metas. La inteligencia interpersonal implica el manejo de las emociones en las relaciones con otros individuos, tanto en el plano social o laboral, para ellos se recomienda la empatía que permite entender los sentimientos de los demás y actuar en función de ellos, con la empatía se fomenta la escucha activa que da fuerza a la comunicación entre las personas. Los individuos empáticos son apreciados en los grupos. La inteligencia interpersonal también requiere que se desarrollen habilidades sociales en cuanto al manejo de los grupos, lo cual implica liderazgo, persuasión, toma de decisiones, poder e influencia en el grupo, trabajo en equipo entre otros aspectos. La capacidad de inteligencia emocional es algo que se puede aprender y acrecentar, por lo que se recomienda fomentar desde la niñez, tal como lo están haciendo varios países europeos.

Monge (2012), menciona a Goleman (2010) quién ha introducido el término competencia emocional en el ámbito laboral, refiriéndose al adecuado manejo de las emociones en el desempeño de sus labores, lo cual facilita alcanzar una alta productividad. El grupo Ser humano y trabajo (2010), argumenta que la inteligencia emocional determina la forma en que el individuo se conduce consigo mismo y con los demás, más en las organizaciones es también necesario actuar con inteligencia emocional, ya que las condiciones sociales y económicas globales exigen un cambio constante. Esto permite la introducción de un nuevo concepto, el de empleabilidad que según Mulder (2005), presidente de Hay Group, citado por el grupo Ser humano en el trabajo (2010), es “la capacidad de una persona de aportar valor a la organización, es decir, de contribuir a la empresa en mayor medida que la compensación de ésta a aquél; y esto ya no se consigue sólo con un coeficiente intelectual de alto nivel, sino que también se necesita desarrollar un coeficiente emocional con cualidades como constancia, flexibilidad, optimismo, perseverancia, etc.”

Codina (2012), cita a Goleman (1999), quién dijo “La inteligencia emocional puede proteger la salud y fomentar el crecimiento de las organizaciones. Si una empresa tiene las aptitudes que broten del conocimiento de uno mismo, la autoregulación, motivación y empatía, habilidad de liderazgo y comunicación abierta, es probable que sea más adaptable a lo que el futuro traiga”, el autor hace mención en su libro la evaluación que hizo a varias empresas en la cual encontró algunas deficiencias en el manejo de la empatía, autoconocimiento, logro de objetivos, adaptabilidad, autodominio, influencia y creación de lazos interpersonales, lo cual lleva a las organizaciones a desaprovechar la oportunidad del manejo de la inteligencia emocional. Al no manejar adecuadamente los sentimientos en las organizaciones, por considerarse en ocasiones como inútil, lleva a generar pensamiento y sentimientos ocultos que van a rebotar en problemas para la organización, para ello se debe generar un clima de confianza y diálogo abierto. Señala Goleman (1999), que “el nivel colectivo de inteligencia emocional de una organización determina el grado en que se realice su grado de capital intelectual y su desempeño general”. Con esto resalta que las viejas formas de trabajo ya no son

suficientes para el manejo de las organizaciones modernas. No obstante, alerta de que “la inteligencia emocional no es una varita mágica; no garantiza una mayor participación en el mercado, ni un rendimiento más saludable”. Ningún aspecto realizado, ni estrategia de intervención que genere un cambio, puede arreglar todos los problemas. Pero, si se deja de lado el ingrediente humano, la organización no funcionará tan bien como debería. “En los años venideros, las empresas cuya gente colabore mejor tendrán una ventaja competitiva, por lo que la inteligencia emocional será más vital”, concluye.

Herreros (2012), argumenta que “ser capaces de desarrollar alianzas de calidad con otros miembros clave del sistema, con quienes cooperar en el día a día, es uno de los factores de éxito de cualquier persona integrante de un grupo”. Los individuos que poseen más alianzas son los que más probabilidades tienen de ascender de estatus en la organización, por lo que el mantenerse aislado dificultará el éxito. El éxito en las organizaciones del siglo XXI, a diferencia de otras épocas, no reside en las capacidades intelectuales o técnicas, sino en la adecuada gestión de las relaciones que configuran el entorno social y el desarrollo de habilidades emocionales y sociales.

3.3 Aprendizaje

En el proceso de aprendizaje se van adquiriendo conocimientos y mediante estos el comportamiento va evolucionando, según lo expuesto por Neuros Center, (2022), una de las primeras teorías del aprendizaje fue trabajada por Pavlov en los años 1897 y 1900, quien propuso el condicionamiento clásico, en el cual se asocia el estímulo con la respuesta, a esta teoría se le denomina Conductismo, posteriormente Skinner en 1937 establece la teoría del condicionamiento operante, aquí se presenta el estímulo, la respuesta y el reforzamiento. La teoría de desarrollo cognitivo trabajada por Jean Piaget en 1952 y Lev Vygotsky en 1979, los cuales “defendían que el aprendizaje en los niños se realizaba por etapas y que la socialización influía en gran medida en este proceso, el aprendizaje se produce creando y modificando mapas o esquemas mentales”.

La Universidad Europea, (2023), considera que aprender es un proceso en el cual se obtienen conocimientos, se desarrollan capacidades y habilidades, que se van modificando mediante el estudio, la experiencia, la práctica y la convivencia diaria. Mediante el aprendizaje las personas van superándose y se pueden enfrentar a los retos que el día a día conlleva, por lo que nunca se deja de aprender. Abraham Maslow a partir del año 1951 citado por Neuros Center, (2022), trabajo en su teoría de las motivaciones humanas, en la cual introduce el concepto de autoactualización y en ella engloba cuatro etapas de aprendizaje:

Incompetencia inconsciente: se produce cuando no sabemos cómo hacer la tarea y no somos conscientes de que no sabemos cómo hacerla. Esto ocurre cuando aún no conocemos la tarea por tanto no nos hemos planteado que no la sabemos hacer.

Incompetencia consciente: somos conscientes de que no sabemos cómo hacer la tarea, pero aún no somos capaces de hacerla.

Competencia consciente: Ya podemos hacer la tarea, pero tenemos que pensar en ella y todavía no somos capaces de hacerla automáticamente.

Competencia inconsciente: Ya podemos hacer la tarea automáticamente, sin tener que pensar en ella.

3.3.1 Tipos de Aprendizaje

En Neuros Center, (2022), se consideran varios tipos de aprendizaje, entre ellos están:

1 Aprendizaje según su intención, que comprende el implícito que se da de manera natural, “adquirimos habilidades y conocimientos sin ningún esfuerzo o conciencia” y el aprendizaje explícito que tiene el objetivo de que se aprenda, “generalmente se realiza a través de la instrucción directa de un maestro, entrenador u otro tipo de instructor”.

2 Aprendizaje según la asociación de estímulos, incluye el aprendizaje no asociativo entre estímulo y respuesta, puede haber un cambio en la respuesta esperada, y el aprendizaje asociativo, cuando se da la respuesta esperada al estímulo presentado. Condicionamiento clásico y operante.

3 Aprendizaje según su significado, en este tipo entra el aprendizaje significativo que “se basa en aprender integrando la nueva información en nuestro conocimiento previo”, hay que establecer relaciones entre los conceptos y la información previa. El aprendizaje no significativo es mecánico y memorístico, sin análisis de la información. De hecho, se deben combinar los dos tipos de aprendizaje.

4 Aprendizaje según la fuente de información, el visual se presenta al aprender viendo las formas, figuras, procesos, etc., el cenestésico, se aprende manipulando los objetos y con la práctica y el aprendizaje verbal/auditivo, se requiere del proceso de habla y audición para aprender.

5 Aprendizaje según el papel que juega la persona, el cual puede ser activo, observador y descubrir por sí mismo las cosas y puede ser pasivo que solo se enfoca en recibir la información.

Existen diferentes formas de aprender que se pueden aplicar en cualquier ámbito de nuestra vida, por lo que se pueden aprovechar estos tipos de aprendizaje en el aula según Tekman Education (2024), y La Universidad Europea, (2023), ambos proponen diferentes formas de reforzar el aprendizaje, una de las formas es el aprendizaje implícito que se da por naturaleza y madurez biológica, como el caminar, hablar, correr, otra forma es el aprendizaje explícito, aquí hay una intención consciente de aprender, se da por la función de los lóbulos prefrontales del cerebro, al asociar un estímulo a una respuesta se da el aprendizaje asociativo, como el reaccionar a la sirena de una ambulancia o a la luz de un semáforo, una variante es el aprendizaje no asociativo que requiere de cambiar la respuesta al estímulo, modificando el hábito. En el aprendizaje significativo se reafirman nuevos conocimientos relacionándolos con la información previa, el aprendizaje cooperativo se presenta con el trabajo en equipo y la comparación de ideas, es importante promover con los alumnos el aprendizaje del manejo de sus

emociones, la observación también produce aprendizaje vivencial, la experiencia adquirida ayuda a generar conocimientos y se refuerza con el descubrimiento de las cosas por sí mismo. A pesar de que las formas de aprender han evolucionado, aun es importante el ejercitar la memoria y el saber escuchar como herramientas de trabajo en las aulas.

Un enfoque exitoso de aprendizaje ha sido el aprendizaje significativo, en el cual, según la Escuela de Profesores del Perú, (2023), la adquisición de conocimientos se ve fortalecida cuando se asocian los conceptos nuevos a información ya existente y a las experiencias previas, de tal forma que el alumno comprende la información, la analiza y aplica. Aquí es necesario permitir a los estudiantes que exploren, descubran y experimenten por sí mismos, de esta forma el aprendizaje será más consistente que si se les brinda la información y se memoriza. “El aprendizaje significativo también puede ser potenciado a través de la interacción y la colaboración entre los estudiantes, ya que esto les permite compartir sus conocimientos y construir juntos una comprensión más profunda de los conceptos”. Este aprendizaje se da como un proceso donde se va obteniendo la información, se analiza, se relaciona con datos previos y por último se aplica en la vida diaria. Algunas de las ventajas de este tipo de aprendizaje es que el alumno se motiva a descubrir por sí mismo, se trabaja en equipo, propicia la colaboración y la participación, por lo cual la relación entre compañeros y con los profesores se da de manera cordial.

3.3.2 Adquisición de conocimiento

Gutiérrez E., y Gutiérrez K., (2019), mencionan que la adquisición del conocimiento es una de las funciones de la mente, que requiere un análisis minucioso para su entendimiento, debido a la complejidad que el área conlleva, así como la formación de conceptos y el proceso de memoria. La formación de conceptos inicia en la infancia, parte de la adquisición del conocimiento semántico, que se refiere al aprendizaje del significado y de la adquisición del conocimiento sintáctico que se apega a las reglas de uso del concepto o sea a la estructuración de este, por ejemplo, él bebe aprende que el biberón le proporciona comida y por lo tanto sintácticamente, él sabe que le quita el hambre, en el adulto se presenta la adquisición de conceptos, al hablar de trabajo, se sabe que implica un esfuerzo y que tiene una recompensa económica.

Las autoras citan a Papalia y Wendkos (1995 y 2009), quienes definen el concepto como categorías de objetos, sucesos o individuos, en las que se agrupan rasgos importantes. Estas categorías pueden ser de forma específica, amplia o extensa, según se clasifique cada uno de los objetos. La categorización permite a las personas ordenar los conceptos, generalizarlos y evaluarlos, como en el caso del fuego, que el niño desde pequeño maneja como algo peligroso. Todo el sistema social en el que el individuo se maneja está basado en conceptos, como los valores, leyes, reglas, normas, etc., que le permiten convivir y sobrevivir. Un concepto bien definido, contiene todas las características que distinguen al objeto, situación o persona de manera clara y completa, como son el tamaño, color, usos, funciones, por ejemplo, al pensar en un plátano o naranja, se viene a la mente el olor, tamaño, color, sabor. Los comportamientos, e incluso sentimientos, también

son contenidos en los conceptos, como en el caso del concepto de madre, que implica amor y apoyo, el de delincuente que implica desconfianza y temor, el de jefe que implica autoridad y respeto y el de patria que implica respeto y tierra propia.

En la vida real, los conceptos no siempre son estáticos, sino que evolucionan por ejemplo, si se habla de una pelota, probablemente viniera a la mente una forma redonda; pero que pasa si se trata de una pelota de fútbol americano, la cual tiene forma ovoide, esto obliga a ampliar o evolucionar el concepto, lo mismo sucede con los factores sociales, los cuales van evolucionando, como el caso de la moda, que cambia la forma y estilo de la ropa, los valores también se transforman, anteriormente se le decía al niño pequeño que respetar a y obedeciera a los adultos sobre todas cosas, pero la situación actual ha llevado a inculcarle al niño temor a todos los desconocidos, por lo tanto el niño ya no debe obedecer incondicionalmente a los adultos.

La formación de impresiones según Gutiérrez E., y Gutiérrez K., (2019), es el concepto que las personas se forman de otras personas, con una diferencia en los conceptos de los objetos, ya que las personas tendemos a manipular las situaciones, para generar cierta reacción ante los demás, queriendo agradar, desagradar, ser aceptados o rechazados, causar lastima, etc. Al encontrarse con un individuo, se analizan rápidamente sus rasgos como edad, género, apariencia, expresión facial, manera de conducirse, lugar dónde se encuentra, se evalúa como agradable o desagradable, como confiable o de riesgo. Se brinda una interpretación de la persona según la experiencia e información previa que se tenga. “Por ejemplo, al pedir empleo, el entrevistador percibe por primera vez, al candidato, recibe y procesa la forma en que este se conduce, si sonrío, sé está asustado, tenso, confiado, y esta percepción influirá en el resultado de la entrevista”.

En la adquisición de conocimiento se presentan los esquemas mentales que se utilizan como base para la adquisición de conocimiento, ya sea formación de un concepto o para la formación de una impresión y se forman y modifican a través de toda la vida de un sujeto. Estos esquemas mentales ya formados a lo largo de la vida se almacenan en la memoria y son utilizados cada vez para permitir al individuo interpretar el mundo que le rodea. Gutiérrez E., y Gutiérrez K., (2019), señalan que dentro de las organizaciones existen infinidad de procesos de influencia social basados en esquemas, por ejemplo, la evaluación del rendimiento de un trabajador depende de la idea de buen o mal rendimiento; la selección de personal, depende de la idea del seleccionador para escoger un buen candidato; la motivación del trabajador, está sujeta a que las condiciones laborales se apeguen a sus esquemas. Por lo tanto, las organizaciones deben buscar la formación de esquemas apegados a sus objetivos, para que el trabajador cumpla con las expectativas, esto se refleja en la visión y misión que la empresa persiga con la colaboración de su personal. Así mismo, si el personal directivo de la organización no tiene sus esquemas bien definidos por la empresa, se puede caer en sexismo, autoritarismo, abuso del poder, etc.

3.3.3 Proceso de memoria

La memoria es un proceso indispensable en el aprendizaje, ya que es la capacidad de almacenar y poder recuperar la información, señalan Gutiérrez E., y Gutiérrez K., (2019), dicho proceso consta de cuatro fases, en la primera se capta la información del medio ambiente, mediante la percepción, por medio de los sentidos, esto no siempre se hace de manera consciente. En la segunda fase se clasifica la información y se almacena de manera ordenada en la tercera fase, por último se puede recuperar esa información en un periodo de tiempo corto, medio o largo. Las autoras argumentan que existen tres tipos de memoria, la memoria sensorial en la que se recibe la información mediante los sentidos, así se identifican olores, sabores, sonidos, que distinguen lugares, personas, situaciones. Después la información pasa a la memoria a corto plazo, dando lugar a una interacción diaria con diferentes personas y situaciones, permitiendo recordar rápidamente rostros, nombres, procesos. Si la información no se utiliza en un corto tiempo, se olvida o pasa a la memoria a largo plazo, en la cual se ordena, clasifica y almacena, es importante relacionar la información nueva con algún aspecto conocido y darle un significado.

Por lo general, se recuerda lo más importante, aquella información que sea motivante o muy interesante, lo más sobresaliente, lo inicial y final de la información (la primera impresión), lo extraño, lo que se aprendió en un estado de ánimo similar, por ejemplo, al estar contento, es más fácil recordar lo que se memorizó estando contento. Los sucesos más impactantes emocionalmente, se recuerdan con facilidad y de manera detallada. Sin embargo, la memorización sobre una alteración emocional extrema dificultará el recuerdo o distorsionará la realidad.

La memoria a veces juega la broma de proporcionar recuerdos falsos, que aparentemente se consideran como reales, esto se debe a que la persona al momento de almacenar introduce la información original, pero posteriormente va incluyendo más datos y esto es lo que genera la distorsión. Es común que para recordar algo se tenga que llevar a cabo una serie de aproximaciones, como el lugar donde se vio, las personas con quien se estaba, la actividad que se realizaba en ese momento e incluso a veces se tiene que retomar el recorrido en forma inversa, retomando paso a paso cada una de las acciones que se realizaron antes de llegar al punto donde se olvidó lo que quería decir o hacer, es muy común que si una persona se encuentra en una habitación, se levante y camine hacia otro lado por un objeto y cuando llega no recuerda a que iba.

Es normal que las personas olviden, incluso los estudios sobre olvido demuestran que se olvida de manera ordenada. Hay ocasiones que al olvidar cierta información hay un beneficio personal, de alguna manera, porque hay poco interés en la información o está es desagradable, dañino, etc., esto conduce a una protección o defensa de las consecuencias de recordar. Ciertos problemas fisiológicos pueden desencadenar olvido. Así mismo una percepción pobre, de la información indica que el suceso no impacta lo suficiente, no genera impresión suficiente para ser recordado. Esto puede ser generado por la poca atención, el bajo interés, la distancia, la iluminación, el ruido, una situación estresante o cualquier otra situación que interfiera. Todo lo que se memoriza permanecerá

almacenado, sin embargo, algunas veces esa información no se podrá rescatar. Es posible que con el paso del tiempo los detalles pierdan viveza y solo se recuerden fracciones de la información original.

Existen entre los individuos, situaciones fuera de lo común, ya sea por tener una memoria con capacidad mayor o por carecer de la capacidad de recordar, como en el caso de los Mnemonistas, quienes, mediante la práctica de técnicas especiales, llegan a tener una capacidad de almacenamiento extraordinaria, nunca olvidan nada; esto les puede generar problemas, ya que se les crea un conflicto al tener todos los recuerdos agolpados o sobrepuestos. Otro caso extraordinario con gran capacidad de memoria son las personas eidéticas, quienes mantienen en su memoria las imágenes visuales observadas en forma completa por un tiempo límite (5 o 10 minutos), durante este tiempo, pueden describir exactamente un lugar o suceso observado.

La memoria desafortunadamente también presenta alteraciones donde existe pérdida de ésta, estas alteraciones, son de origen neurológico, alterando el funcionamiento del proceso de memorización y recuerdo. Estas alteraciones son conocidas como amnesia. La amnesia se presenta de dos formas, principalmente, la anterógrada que produce la incapacidad de crear nuevos recuerdos y la retrógrada, que no permite recordar información aprendida anteriormente. Algunas enfermedades que atacan el sistema nervioso también son causa de amnesia, como la enfermedad de Alzheimer que produce una degeneración progresiva del cerebro a causa de la edad avanzada. El síndrome de Korsakoff, que es un trastorno neuropsiquiátrico causado por el prolongado y excesivo abuso del alcohol. El uso de tratamientos médicos como la terapia electroconvulsiva utilizada para tratar depresiones graves, generando amnesia, quizá sea exitosa ya que obliga al paciente a olvidar su depresión.

Ejercicio sobre memoria:

Este ejercicio sirve para ver qué tan observador es. Imagine que es testigo ocular de un asalto, ¿considera que es lo suficientemente observador como para proporcionar la descripción exacta del suceso y de los implicados en él?, conteste el siguiente cuestionario.

INSTRUCCIONES: Conteste cada una de las cuestiones en el menor tiempo posible, sin razonar la respuesta, solo de memoria.

- 1.-- ¿Qué color tiene el extensible de su reloj?
- 2.- ¿Qué forma tienen las señales de curva en la carretera ? Dibújela.
- 3.- Dibuje la forma de la cabeza de la llave de la puerta principal de su casa.
- 4.- ¿Cuántos lados tiene un plátano ?
- 5.- Recuerde su cartera o monedero, conteste lo siguiente:
 - a) Color
 - b) Tamaño aproximado en cm.
 - c) Diseño

- d) Rasgo distintivo
- e) ¿Cuántos compartimentos tiene?
- f) ¿Cuántos broches, zippers o sujetadores tiene y dónde están?
- g) Describa detalladamente que contiene.

IV Aprendiendo a convivir	4.1 Principios para la convivencia 4.2 Empatía - Simpatía 4.3 Tolerancia 4.4 Perdón
---------------------------	--

CAPITULO IV APRENDIENDO A CONVIVIR

Gran parte de la vida del ser humano la pasa rodeado de personas con las que lleva una relación a veces estrecha, otras ocasiones más distante, con algunos es durante varios años y con otros será por un corto tiempo, pero es indudable que las personas debemos aprender a convivir en armonía y con respeto.

4.1 Principios para la convivencia

Fischer I., (2018), expone que el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define convivencia como la “acción de convivir, que a la vez se define como el vivir en compañía de otros”, lo que implica que esta interacción va a ser en ocasiones no seleccionada por los intereses personales, como el caso de los compañeros de trabajo, en este proceso de convivencia “se exige un esfuerzo de adaptación, por un lado, y de acogida, por el otro. Para poder convivir sanamente debemos aprender a negociar y ceder, desarrollar la tolerancia hacia los otros y la no discriminación frente a las diferencias interpersonales”. Es primordial el conocer a los demás, para empezar a detectar aspectos en común, tratando de ser empáticos, amoldar nuestras acciones para tolerar las diferencias entre las personas con las que convivimos. “Cuando bajamos nuestras expectativas en las relaciones humanas, las personas nos pueden sorprender positivamente. Asimismo, esperamos tener una mejor acogida de los demás en relación con nuestras debilidades, falencias y errores”. La autora enfatiza que un gran reto de estos tiempos es el aprender a convivir, por lo cual se debe adecuar los programas educativos y sociales para lograrlo.

La Plataforma del Estado Peruano, (s/f), menciona que es importante aprender a convivir, ya que se tiene que vivir en armonía con otras personas, procurando la paz y respetando las diferencias entre ellos y sin dañar el planeta. La sana convivencia implica el esfuerzo de todos, se recomienda trabajar en el autoconocimiento y fortalecer la autoestima, se debe ser empático, hay que cooperar y colaborar y procurar ser tolerantes ante los conflictos, para minimizarlos y resolverlos de la mejor manera. Una convivencia adecuada implica que cada individuo trabaje en aprender a ser, lo que le permitirá desarrollarse como persona y mejorar su pensamiento, sentimientos y acciones, siendo creativos para lograr un bienestar común.

El Gobierno de Oaxaca, (2021), considera que la convivencia en armonía se da cuando se aceptan las diferencias entre las personas, se dialoga en paz, se respetan las formas de vida, para ello se requiere de un compromiso y aceptar el respeto hacia los demás. En este Estado se trabaja fomentando las bases educativas de una convivencia en paz y cuidando los derechos humanos,

mediante los valores sociales y evitando los conflictos. El Gobierno argumenta que trabaja para eliminar las formas de discriminación, intolerancia y violencia, reforzando en las instituciones educativas las conductas y valores enfocados al diálogo, al respeto y a la armonía en la convivencia. Por lo que se han dado a la tarea de sensibilizar a la niñez para eliminar las prácticas violentas y de discriminación. Vivir en paz no es solo no tener conflictos, sino que se debe de respetar los derechos de los demás.

López V. y Arufe C., (2021), citan a Delors (1996) quién considera que el aprender a convivir se debe incluir en los programas educativos, en los últimos años se han visto avances en el tema, sin embargo, es necesario profundizar sobre todo en la raíz social. Las autoras comentan que el aprendizaje y la sana convivencia van de la mano en el contexto espacio-temporal dentro de las sociedades, dónde es necesario aprender a convivir, pero también se debe estar en contacto con otras personas para aprender. Todo este proceso socioeducativo está siendo afectado por la globalización, donde hay micro y macro factores que intervienen e influyen, como el poder de las redes sociales.

Los programas sociales como la equidad de género, la inclusión, la participación ciudadana y el respeto a los derechos humanos propician que los escenarios educativos se vean modificados, representando un gran reto para los gobiernos ya que las condiciones económicas en varios países se encuentran en crisis, ya que ha crecido la pobreza, la desigualdad, la inseguridad, a la vez que la globalización exige que se disminuyan las diferencias sociales, no se ha logrado. Las autoras exponen que es necesario el aprendizaje social y a la vez este lleva a aprender los modos de conducta aceptados por el grupo, este entorno se ha visto afectado por fenómenos sociales graves, como la pandemia, las guerras, la represión social, la inseguridad, las tendencias políticas, los nuevos esquemas sociales como la familia dividida o compuesta, la falta de garantías económicas, que generan confusión y falta de seguridad social.

Aprender a cuidar del entorno implica varias acciones y compromisos, en la Plataforma del Estado Peruano, s/f, se menciona que es importante aprender a convivir con el entorno, cuidando el medio ambiente, buscando la protección de flora y fauna, ya que el daño ecológico perjudica la calidad de vida de personas, plantas y animales, los autores señalan que si se cuida en medio ambiente estamos cuidando de nosotros, la niñez debe aprender que todo lo que daña el ambiente nos daña a nosotros y tiene efectos muy dañinos, por lo que se debe promover el cuidado del planeta. Respecto a este tema, Quiñones-Holmes Paz. (2004), considera que la sana convivencia el principio de aceptar que somos integrantes de la naturaleza, por lo que le debemos respeto y cuidados, si dañamos el aire, tierra, agua, plantas, animales el planeta tiende a morir y por ende la humanidad.

Aparicio-Pérez Trinidad Dra.. (s/f), expone que, para lograr una sana convivencia, se debe considerar que “el hombre es un ser social por naturaleza, nuestra vida transcurre relacionándonos con otras personas, por ello saber cómo comunicarnos y cómo convivir con los demás es una de las bases para tener una vida satisfactoria”. EDUCREA, (2019), menciona que la Secretaría de educación

pública en su programa de escuelas de tiempo completo, promueve conocimientos, capacidades, habilidades, valores sociales y comportamientos en los alumnos que les permitan estar en armonía consigo mismos y con sus compañeros, en un marco de respeto, aceptación, inclusión y sana convivencia. Asimismo, que se pretende que cada persona se vea sea consiente que se tienen derechos y obligaciones, y debe comprender “que no es malo que el otro piense y actúe diferente de mí, y que mediante el diálogo, el consenso y la toma de acuerdos se pueden resolver de forma pacífica los conflictos que se presentan en la vida cotidiana”.

En la Institución Educativa Distrital Pedagógico del Caribe, (2011), se presenta un listado de principios básicos para la convivencia social, entre ellos se encuentra el hecho de que no se agrede a los compañeros, de tal forma que se promueva igualdad de valores como personas, se solicita tratar los conflictos con respeto y objetividad, se promueve la unida, un comunicación efectiva, con respeto, la interacción con los demás debe ser sana, así mismo se busca el trabajo colaborativo y en armonía, se recomienda cuidar de la salud e integridad y la de los otros, se enfocan en el cuidado del medio ambiente y tratar de conservar la cultura, “los conocimientos prácticos, destrezas, procedimientos, valores, símbolos, ritos, y sentidos que una sociedad juzga para sobrevivir, convivir y proyectarse”.

La Facultad de Educación y Humanidades, (s/f), busca que la convivencia sea adecuada y promueve varios aspectos como principios básicos, entre ellos están el proporcionar un buen trato a los demás, reconociendo a los otros como personas únicas, irremplazables y de gran valía, sin distinciones o discriminación, se busca actuar de forma proactiva, solidaria, se trata de ser incluyente en todo momento y lugar, se promueve actuar de manera comprometida con los principios y reglas, con respeto sobre todo, siendo honestos, responsables, promoviendo el diálogo constructivo y evitando los conflictos.

Quiñones-Holmes Paz, (2004), manifiesta que la base fundamental para la convivencia social es el trato a los demás con respeto y dignidad, evitando los malos tratos y la agresión, “la agresividad es natural en el hombre. Pero el hombre puede y debe aprender a convertir la fuerza de la agresividad en fuerza para el amor, y no para la muerte”. Una comunicación eficaz siempre debe ser primordial para el entendimiento de las partes involucradas, mediante el dialogo las personas expresan sus sentimientos, pensamientos, aclara dudas, puede intercambiar ideas o diferencias, va conociendo a los demás. Con el mutuo reconocimiento y aceptación, se autoafirma la persona, “sociedad que aprende a dialogar aprende a convivir”. Interactuar con otras personas parece una práctica sencilla, sin embargo, es necesario tener educación al tratar con los demás, se debe promover la empatía, llegando a acuerdos benéficos para ambos lados, tratar con respeto a la pareja intima, cuidar los derechos humanos.

Dentro de la convivencia en grupo, es necesario aprender a tomar decisiones grupales, sin dañar las opiniones y sentimientos de los otros, es necesario plantear objetivos para la comunidad y negociar con los integrantes los intereses que sean aceptados por todos, la autora considera que, la decisión en grupo debe

estar basada en concertación, mediante los intereses compartidos, generando compromiso entre todos. La concertación de toda una sociedad, se plasma en la constitución que establece las reglas, obligaciones y derechos de los ciudadanos.

Otra de las bases de la convivencia es cuidar de la salud física y mental de uno mismo y de los semejantes, como un respeto por la vida, se debe asegurar que la alimentación sea adecuada, la vivienda, las formas y lugares de trabajo, así como las maneras de recreación. La Dra. Aparicio-Pérez T., (s/f), considera que la sana convivencia es parte del proceso de socialización donde se adquieren las reglas de cómo tratar a los demás, el ser humano es egoísta por naturaleza, se observa en los niños pequeños, pero la convivencia con otros niños va a enseñarlos a compartir, siendo parte de la educación social que se recibe de la familia, escuela y trato con adultos. “Por eso, también en el ámbito familiar o con nuestro grupo de amigos y compañeros, debemos aplicar conceptos tales como tener paciencia, saber escuchar, respetar las ideas y opiniones de los demás, hablar con respeto, etc”. La Dra., considera varios elementos para una convivencia sana, como el respeto, la actitud positiva, el ser y actuar con inteligencia, la educación social y recomienda evitar los prejuicios, la intransigencia y la comunicación pobre o viciada.

4.2 Empatía - Simpatía

En la Universidad Nacional Autónoma de México, (2022) se considera que la empatía brinda una conexión entre las emociones de otra persona y las nuestras. Se puede definir como una habilidad para entender y comprender las emociones y formas de sentir de otros, haciendo una distinción entre nosotros mismos y los demás. “Constituye una respuesta ante las experiencias de otras personas, en la que buscamos construir internamente el mismo estado mental de los demás”. Parte fundamental de la empatía es el entendimiento de sus componentes, el cognitivo que se enfoca en el entendimiento de las emociones de las personas con las que se convive y el aspecto emocional que está centrado en la manera de compartir dichas emociones. Por tanto, hay una empatía cognitiva que permite entender las emociones de los demás de forma separada a las nuestras y la empatía emocional se refiere a comprender como se siente el otro.

Al estar en contacto con otras personas, se experimentan varias circunstancias, en primera instancia, una fase de contagio emocional, si el otro está expresando alegría, contagia alegría, si expresa tristeza, contagia tristeza, de esta forma se empieza a entender el sentimiento de los demás. De inmediato, se entiende cual es la emoción que está sintiendo la otra persona, se percibe como ajena a uno mismo, se separa las emociones, (fase cognitiva), y por último se reacciona (fase conductual), ante esta emoción de la otra persona, se le brinda ayuda, se le felicita, se abraza, etc. Dependiendo de la situación. La empatía es aprendida, modificable y se puede regular. Los autores exponen que la empatía es hacia las personas cercanas a nosotros, pero puede darse hacia personas distintas y ajenas, también en el proceso existen personas que no son dignas de tener empatía con ellas, “El proceso empático puede iniciarse desde la cognición: escuchar sobre la vida de alguien puede llevarnos a imaginar las emociones que experimenta”.

La vivencia de las emociones tiene un fundamento fisiológico, al estar en contacto con otra persona que experimenta una emoción, se presenta la fisiología compartida, que consiste en activar los mismos músculos que la persona tiene activados por la emoción, en el caso de las emociones negativas, estas se identifican y se producen respuestas fisiológicas similares a las de la persona con la que se interactúa, cuando se perciben emociones positivas, la reacción es menor.

La empatía es una capacidad humana que nos permite detectar y comprender las emociones de los demás, permitiendo en algunos casos el protegernos de peligros, como la violencia y agresión. Es importante que desde el seno familiar se enseñe a los niños a ser empáticos, ya que si se carece de empatía se dificultan las relaciones humanas, “las personas más empáticas en general tienen mejores relaciones sociales con otros, suelen ser más populares y forman relaciones de pareja más exitosas”. Las personas empáticas a menudo imitan las reacciones que los demás tienen ante la emoción, generando de esta forma un vínculo socio-emocional, por ello a la empatía se le denomina pegamento social. Este sentimiento de empatía se da con las personas desconocidas en forma de ayuda y solidaridad, con las personas cercanas el proceso es más fuerte, de tal forma que, si algún ser querido sufre, se sufre con él. Los autores señalan que la empatía debe estar regulada emocionalmente, para no permitir que las emociones de los demás nos rebasen y se vuelvan nuestro problema, la regulación emocional brindará elementos de control y límites para ser empático. El desbordamiento empático hace sentir cansado, agobiado, angustia y malestar emocional, llevando a la ira y enojo.

Montejano-Martín S., (2019), considera que se entiende como empatía la capacidad humana de entender los sentimientos, acciones y emociones de otras personas, sería como ponerse en los zapatos de la otra persona, para ello se requiere esfuerzo, disposición, comprensión, apoyo, intención de escuchar y compromiso para entender y comprender la situación de los demás. La autora señala que la Real Academia Española (2019), define empatía como “el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos”. La empatía no solo se presenta en situaciones de sufrimiento o dolor, sino en ocasiones de mucha euforia y alegría, de igual forma es importante comprender a los demás en cualquier situación o lugar. La empatía solo llega hasta la comprensión y entendimiento de la situación de otros, mientras la compasión va más allá, ayudando a evitar o poner fin al sufrimiento de los demás.

Las Naciones Unidas, (s/f), definen la empatía como la capacidad de comprender las formas de sentir de los otros, poniéndose en el lugar del otro. Esta habilidad facilita la convivencia social en armonía, “desarrolla la conciencia de uno mismo y contribuye a un mundo equitativo y pacífico. La empatía es necesaria para expresar la compasión (la motivación para actuar ante el sufrimiento de otras personas)”. Mediante la práctica de la empatía se fomenta la salud mental, se es responsable con el entorno y la comunidad, se contribuye al autoconocimiento ya que la persona empática se vuelve más receptiva y observadora, se acrecienta la

conciencia social, (puede impactar en la disminución del acoso, acoso escolar, racismo, sexismo, prejuicios, etc. “Sienta las bases de sociedades solidarias, justas, pacíficas y compasivas”).

Ridaura M., (s/f), comenta que la empatía es fundamental para las relaciones humanas, ya que no solo nos permite entender cómo se sienten los demás, sino que nos ayuda a ver la realidad en la que se encuentra. El ser empático no implica que se piense u opine de igual manera, sino que se entiende cómo se siente, ya que genera una autentica preocupación por su situación y sentimientos, se les hace saber que nos importan y que se toma en cuenta su opinión. Para ser empáticos se requiere de escuchar activamente, ser comprensivo y mostrar acciones que reconforten, como un abrazo, una palmada, una sonrisa, etc. La empatía va de la mano con el asertividad que facilita la expresión de sentimientos, ideas y necesidades que una persona tiene, mediante una comunicación efectiva, facilitando el entendimiento entre las personas, con límites claros y saludables.

Blázquez-Álvarez E., (2023), considera que la empatía implica dos componentes, uno afectivo y otro cognitivo, permitiendo conectar con las demás personas al conocer y comprender sus sentimientos, de esta forma entendemos que piensa y como se siente ante una circunstancia. El proceso de ser empáticos no es sencillo, ya que el componente afectivo involucra las neuronas espejo, que provocan de manera automática el contagio emocional, (se reacciona de igual forma que la emoción que se percibe), nos lleva a reaccionar ante la situación, pero también puede paralizar a las personas. El componente cognitivo se puede entender y comprender por qué una persona se siente de tal forma, este proceso se puede regular, ya que no se da de manera automática. “El sistema cognitivo implicado en la empatía permite que tomemos distancia de las emociones que hay en el ambiente y que podamos poner en marcha de una manera más eficaz las estrategias necesarias para buscar una solución”.

Cuando los dos componentes de la empatía actúan en forma conjunta en una respuesta hacia los sentimientos de otras personas, se logra la comprensión empática, lo que implica el entendimiento de la forma de sentir de los demás, de manera ajena a nosotros mismos, aun cuando se desencadene un sentimiento similar en nuestras emociones. La autora expone que según el estudio de Simone G. Shamay-Tsoory, Judith Aharon-Peretz y Daniella Perry, se observa que existe evidencia la función afectiva y cognitiva que actúan en la empatía, tienen un a disociación funcional, por que emplean diferentes circuitos neuronales, “la corteza prefrontal y las áreas 10 y 11 de Brodmann están relacionadas con la empatía cognitiva y el área 44 de Brodmann tiene que ver con la empatía afectiva”.

De hecho, el área 44 de Brodmann, ayuda al reconocimiento de las voces, interpretación de expresiones corporales como los gestos y facilita el comportamiento de imitación. El área 10 de la corteza prefrontal anterior ayuda en el razonamiento, solución de problemas, ejecución de las tareas, toma de decisión, planificación y la memoria. Todo este proceso de funcionamiento neurológico hace que las personas podamos comprender y anticipar los comportamientos humanos y se trabaje en pro de lo social. La autora concluye que la capacidad de convivencia es algo natural en los seres humanos, resultando

para algunos un proceso difícil y para otros más sencillo, dependiendo de la manera en que se conduzca y empatices, estas capacidades pueden aprenderse y desarrollarse, pudiendo comprender de mejor manera las diferentes situaciones que viven los demás, comprendiendo que a cada uno le afectan de formas especiales. “En las personas hay una parte una parte innata correspondiente a un mecanismo primitivo de supervivencia y que tiene que ver con la empatía afectiva, el contagio y la angustia emocionales”. La amígdala es el órgano del sistema nervioso humano que reacciona mediante un sentimiento de malestar al percibir sufrimiento, angustia o dolor en otras personas. Las personas antisociales o psicópatas no tienen esta función neuronal y son incapaces de sufrir por los demás.

4.2.1 Características de las personas empáticas

La autora Montejano-Martín S., (2019), argumenta que para ser empático es necesario tener un amplio conocimiento de uno mismo, por ello es importante realizar frecuentemente autoanálisis, la autora plantea las siguientes características de las personas empáticas.

- ✓ Deben ser sensibles a la situación y emoción que los demás sienten o experimentan. Es importante entender hasta dónde se puede una persona involucrar en el sentir de los otros, igual que en un conflicto ajeno.
- ✓ La empatía requiere que se escuche con atención la información proporcionada por otras personas, se requiere analizar los mensajes y dar respuesta acorde a lo comprendido. La otra persona debe saber que lo entendemos.
- ✓ Deben ser objetivos en su análisis, tratando de mediar y equilibrar las circunstancias.
- ✓ Se conducen con tolerancia y respeto, quizá se de algún consejo, pero se respeta totalmente la idea ajena y se brinda apoyo a ello.
- ✓ Siempre están atentos a los movimientos corporales del compañero, observan los gestos, posturas, ademanes, tono de voz, mirad, expresión facial y corporal.
- ✓ La empatía implica bondad en el actuar y en el análisis que se hace de los otros.
- ✓ Parte de ser empático implica que en ocasiones se tenga que ceder a los intereses propios.
- ✓ Son mesurados al dar una opinión, evitan los prejuicios.
- ✓ Tienen la capacidad de entender y comprender las diferencias individuales.

Ridaura M., (s/f), considera que las personas empáticas presentan las siguientes características:

- ✓ Escuchan sin interrumpir y sin prejuicios, no imponen su punto de vista.
- ✓ Reconocen los sentimientos de los demás, catalogándolos como positivos o negativos.
- ✓ Son comprensivos con los otros, sin importar las diferencias.
- ✓ Ofrecen su apoyo.

4.2.2 Ejercicios para mejorar la empatía

La autora Montejano-Martín S., (2019), presenta un ejercicio para empezar a ser empáticos.

Te proponemos un ejercicio para que intentes aumentar tu empatía. Este ejercicio fue propuesto por García-Grau, Fusté, Balaguer, Ruíz y Arcos (s.f.).

En muchas ocasiones nos cuesta tener empatía con una persona en concreto. Por ello, te recomendamos que pienses en esa persona y que cojas un papel para que puedas escribir la respuesta a las preguntas que te planteamos. En cursiva te mostramos un ejemplo de cómo tendrías que hacerlo.

1. Apunta el nombre de esta persona y la relación que tiene contigo.
2. Describe las situaciones en las que te resulta difícil ser empático con esta persona.
3. Describe qué hace la otra persona para que te resulte difícil ser empático con ella (por ejemplo, actitudes, expresiones, etc.).
4. Describe lo que la actitud de la otra persona te hace sentir.
5. Reflexiona acerca de por qué la otra persona podría estar actuando de la manera que lo está haciendo.
6. Piensa en qué situaciones tú actúas de la misma manera que esa persona.
7. Adopta la forma de construir la realidad de la otra persona.

Ridaura M., (s/f), propone el Mapa de Empatía como una herramienta para conocer y entender las necesidades, motivaciones y preocupaciones de otras personas. Se sugiere realizar lo siguiente:

1. Lo que la persona ve. Es decir, se valora lo que la persona percibe de su entorno, las influencias visuales que pueden estar afectando a sus emociones y pensamientos.
2. Lo que la persona escucha. Se exploran las voces o mensajes que se le da a la persona, incluyendo lo que los demás dicen o la forma en que se comunican.
3. Lo que piensa o siente. Se abordan las emociones y pensamientos, incluyendo las preocupaciones o estados de ánimo.
4. Lo que dice y hace. Se analiza como la persona se expresa y se comporta respecto a sus pensamientos y emociones.
5. Dificultades o dolores. Se exploran obstáculos y problemas que puede tener que enfrentar la persona en su vida y que puede afectar a la forma en que percibe la situación.
6. Fortalezas o necesidades. Se exponen las metas personales, objetivos y motivaciones de la persona.

En la asociación Cibermedicina S.L., (s/f), definen la simpatía como la capacidad innata que permite tener una relación interpersonal armoniosa, ya que genera un sentimiento de agrado y aceptación hacia las otras personas, se refiere a ese feeling de que la otra persona es agradable. Gabinet Psicológic MATARÓ, (s/f), dan a conocer su definición de simpatía “como la capacidad de percibir y sentir directamente, de manera que se experimenta cómo sienten las emociones de la otra persona. La simpatía implica afinidad, inclinación mutua y amabilidad”. Las personas simpáticas se abren paso de manera más sencilla ante los demás,

porque dejan una sensación de agrado ante otros, aunque la simpatía se presenta de manera genética, es posible aprender a convivir con simpatía.

La Clínica Universidad de Navarra, (2023), expresa que la simpatía se percibe como la capacidad de entender, compartir y responder a los sentimientos y necesidades de los demás, volviéndose en un aspecto básico en la relación entre un paciente y su profesional de la salud tratante, se expone lo siguiente, la importancia de la simpatía en el área médica se ha considerado desde la antigüedad ya que implica comprensión emocional por parte del médico hacia el paciente. Los avances tecnológicos no deben ser un obstáculo para ser simpáticos a la hora de tratar con los enfermos. Se ha observado en varios estudios, que la adhesión a los tratamientos, la satisfacción con el trato y la mejora en la salud de los pacientes esta correlacionada con la percepción de que su médico es simpático. De igual forma, la simpatía del paciente beneficia al médico tratante en su ejercicio profesional.

Domínguez-Espinosa A., Velasco-Matus P., (2017), consideran que una característica social de las culturas hispanas es la fuerte necesidad de pertenencia y aceptación en los grupos, haciendo un gran esfuerzo por agradar al grupo, incluyendo la imagen de ser simpáticos, cariñosos, comprensivos, educados, entre otros comportamientos similares. En varias investigaciones se ha observado que la simpatía es indispensable para que una persona sea aceptada en el grupo, debido a que se facilita la armonía en su relación. Los autores citan a Díaz-Loving y Draguns (1999), quienes consideran que la simpatía y la modestia van de la mano, ligadas a la promoción de la armonía interpersonal en la autopresentación, de esta forma la modestia regula el comportamiento logrando una forma adecuada de proyectar la imagen personal, evitando la arrogancia.

Diferencias entre simpatía y empatía según ThoughtCo., (2017), y RespiraVida Breathworks, (s/f), es muy común que en el día a día se utilicen estos dos términos como sinónimo, sin embargo, tienen varias diferencias.

EMPATÍA	SIMPATÍA
Es la capacidad de sentir la emoción que el otro siente y se vincula con el otro	Es una expresión de comprensión del sentimiento de otros
Se reconocen y se comparten los sentimientos de otros como propios	Se acompaña del deseo de que los demás estén bien
Se centra en experiencias humanas compartidas	Puede sentirse simpatía hacia los animales
Se pone en el lugar del otro, en sus zapatos	Se observa desde el propio punto de vista
Presenta apertura al dolor y se vuelve vulnerable	No se profundiza

La empatía tiene tres niveles de actuación, a nivel cognitivo se comprende la emoción de los demás, en el nivel emocional se sienten de igual forma que la otra

persona y en el nivel de compasión se profundiza el sentimiento y surge la necesidad de ayudar, cuando se percibe amenaza hacia un ser querido puede brotar enojo o violencia hacia la fuente del peligro.

En el sentimiento de lastima por las demás personas, se considera que es injusto que alguien esté pasando por una situación dolorosa o difícil, sin embargo, no se externa un deseo de ayudar. Cuando se experimenta compasión hacia otra persona, si implica un fuerte sentimiento de ayudarla. Los autores señalan que hay una condición llamada "síndrome de culpa del sobreviviente", donde se experimenta que la felicidad sentida está fundamentada en la infelicidad de otro u otros, pudiendo desencadenar depresión por la culpa. Esta situación está ligada a la fatiga empática, que lleva al agotamiento físico que se presenta después de convivir repetidamente con personas enfermas, discapacitadas, o ante un trauma, duelo o pérdida de seres queridos. Respecto a estos sentimientos de síndrome de culpa y fatiga empática, algunos teóricos y profesionales de la salud consideran la empatía como un aspecto dañino para el ser humano y que cuando se tiene demasiada empatía, es necesario disminuir su intensidad.

RespiraVida Breathworks, (s/f), manifiestan que la empatía, la simpatía, la lastima y la compasión son términos que a menudo se confunden, en la simpatía se comprende que hay un sufrimiento, en la lastima solo se percibe el sufrimiento y se desea que no se tenga, en la empatía se percibe el sufrimiento y se comparte la emoción y se vincula con la otra persona, mientras que en la compasión se percibe el sufrimiento y se trata de ayudar a detener ese sentimiento de dolor. Los autores consideran que la diferencia entre lástima y compasión está en la actitud que se tiene hacia la persona o personas que están sufriendo. En la sensación de lástima se presenta un comportamiento de superioridad o condescendencia, mientras que en la compasión se da una actitud de igualdad y respeto hacia la otra persona. La simpatía y la empatía son actitudes que sientan las bases para tener relaciones humanas positivas, pero no tienen el mismo significado. "Desde la escucha simpática puede que intentemos dar un consejo para mejorar su situación, mientras que la escucha empática es importante escuchar al otro sin juzgar y hacerle saber que cuenta con nosotros para lo que necesite". Los autores citan a Trungpa Rimpoche (un maestro budista tibetano), quién considera que la compasión puede llegar a ser una forma de actuación que elimina la decisión y se actúa sin poner límites, tratando de quedar bien en todo momento, dando oportunidad a los demás de que se aprovechen, lo definió como compasión idiota. La compasión puede ser empática y altruista, en dónde se procura ver objetivamente y comprender que está sucediendo y cómo se siente la otra persona, para ello hay que ser sensibles a los sentimientos de los otros y por último en la medida de lo posible ayudar.

4.2.3 Recomendaciones para aumentar la simpatía.

La actitud de una persona ante los otros hace que tenga aceptación o rechazo, por lo que sus acciones pueden ayudar o estorbar en el éxito en las relaciones interpersonales. En el Gabinet Psicológic MATARÓ, (s/f), proponen varias recomendaciones para aumentar la simpatía.

- ✓ Siempre actúa con respeto.
- ✓ Escuchar atentamente y contestar con amabilidad.
- ✓ Hacer preguntas sencillas, no ser indiscretos.
- ✓ No estar atendiendo el celular cuando se convive, solo atender aspectos de una importancia relevante.
- ✓ Mostrarse de forma auténtica, evita ser demasiado expresivo.
- ✓ Evitar los prejuicios, ten la mente abierta.
- ✓ Trata de dar una buena impresión y cuida los gestos, ademanes, posturas.
- ✓ Muéstrate amable y sonríe.
- ✓ De preferencia trata a las personas por su nombre.

Córdoba-Álvarez P., (s/f), en su artículo propone siete aspectos que ayudan a mejorar la simpatía, ya que la habilidad de ser simpático es algo que se puede desarrollar mediante un entrenamiento adecuado. Es innegable que existe una predisposición genética para la simpatía, “Caer bien es la llave que puede abrirnos muchas puertas, es el primer paso para establecer amistades, relaciones de pareja y hasta un puesto de trabajo”. La autora propone lo siguiente:

- ✓ Ten cuidado con la postura y lenguaje corporal, sonríe cálidamente y manten el contacto ocular.
- ✓ Respeta el espacio personal.
- ✓ Reacciona ante el interlocutor, asintiendo con la cabeza, haciendo al comentario o expresión, haciéndole saber que escuchas.
- ✓ Da retroalimentación, puedes repetir lo que dijo, recapitula, expresa que entiendes.
- ✓ Refiérete al emisor por su nombre.
- ✓ Busca aspectos de interés común, para facilitar la conversación.
- ✓ Si se puede utilizar el buen humor
- ✓ Se honesto, objetivo y claro, se auténtico.
- ✓ Evita ser negativo y paternalista
- ✓ La simpatía es un derecho de ejercer o no de manera libre, cada uno puede decidir aplicarla o no.

4.3 Tolerancia

La tolerancia es definida por Kolangui-Nisanof T., (2023), como un valor moral, donde se procura tratar con respeto y paciencia los demás integrantes del círculo social, en cuanto a sus ideas, formas de pensar y actuar. Mosquera I., (2020), considera que la tolerancia debe ir de la mano con el respeto, la solidaridad y el trato empático hacia los demás, se considera una habilidad blanda que debe ser aprendida y desarrollada por todas las personas, para tener una convivencia adecuada y respetuosa. La autora considera que se debe aprender a que la tolerancia llega hasta que la persona pierde la paciencia, dependiendo de su grado de educación, también depende del conocimiento y la zona de confort, experimentando miedo a sentir y observar aquello que se desconoce, creyendo que si es distinto, el malo, por lo que se rechaza, se critica o violenta. Para ser tolerantes se debe tratar de escuchar con atención, observar las posturas y el comportamiento y sobre todo aceptar las diferencias, sin estar de acuerdo necesariamente.

Kolangui-Nisanof T., (2023), en el marco del Día Internacional de la Tolerancia, expresa que la época actual está plagada de momentos violentos, debido a la polarización de las ideas y formas en las que las personas se comportan, afectando la paz y estabilidad de la población. La autora propone que se busque la modificación de la convivencia, para que sea solidaria, empática y con cultura de Paz, para ello la educación debe ser con valores sociales sólidos y brindar herramientas para que se pueda convivir en sociedad de una forma madura y tolerante, con garantías individuales y derechos humanos. La Organización de las Naciones Unidas, (ONU), (2023), se han comprometido a trabajar en fomentar la tolerancia entre los países, culturas y personas, todo lo referente se encuentra plasmado en la Carta de las Naciones Unidas y de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, cobrando especial relevancia debido a las posturas ideológicas de extremismo, ya que la violencia y los conflictos van en aumento en algunas sociedades y entre los países.

En la Declaración Universal de los Derechos humanos, se considera que un deber moral, político y legal es la práctica de la tolerancia, como un principio de convivencia social entre los individuos y naciones, es parte de los derechos humanos universales, por lo que los gobiernos deberán legislar en pro de la inclusión, igualdad y la paz. La intolerancia da pie a injusticias, agresiones, relegar a ciertos grupos y marginarlos, por lo que se debe promover una educación enfocada a la inclusión y aceptación de las diferencias en cultura, raza, ideología y otras prácticas sociales. El ser tolerante no implica el abandonar las propias ideas ni aceptar injusticias, sino que se debe tener paciencia y respeto por las demás ideologías, en pro de vivir en Paz. Este respeto va enfocado a tolerar las diferentes creencias y estilos de vida, ideologías de género, políticas, etc., sobre todo actuar en pro de los derechos y libertades humanas. Se debe promover el uso de lenguajes respetuosos, educación, orden público, respeto, creencias teológicas, cooperación y solidaridad social, etc.

Comisión Nacional de los Derechos Humanos, (2018), expresa que en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, se reconoce la igualdad y libertad de todos los individuos nacidos en el País, independientemente de su raza, sexo genérico, ideología, religión o clase social. Es derecho de la población el nacer libre con igualdad de circunstancias, a tener un registro civil que le brinda un nombre y nacionalidad, así mismo tiene derechos legales, libertad de expresión, credo, pensamiento, podrá elegir con quien se relaciona y a formar una familia si lo desea, queda prohibido la discriminación, la esclavitud, la tortura, el que lo denigren o marginen, así como todo trato inhumano. Socialmente se tiene derecho a trabajar, a sentirse seguro, a tener educación, salud, a convivir, a vivir en un ambiente ecológico sano. La comisión indica que la tolerancia es tener respeto a las ideas creencias y formas de actuar de los demás, cuando son diferentes a las nuestras, implica reconocer y aceptar las diferentes influencias culturales, la manera de hablar, expresar y formas sociales de tradición y costumbre social, se deberá respetar los derechos humanos, las razas y formas de actuación, como lo indica la Declaración de Principios sobre la Tolerancia, de 1995, de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Al ser tolerante se respetan y aceptan las diferencias de

pensamiento, raza, nacionalidad, creencias, orientación sexual, ideología política, sin implicar que se piense igual que los demás, simplemente se respetan los derechos humanos.

Meixueiro Nájera G., (2015), considera que la tolerancia es necesaria para la convivencia en sociedad, por lo que el Estado de Oaxaca hace un llamado al diálogo, la comprensión y respeto a la vida y los derechos humanos. El Estado de Oaxaca está conformado por la diversidad, cuenta con 570 municipios con rasgos culturales, étnicos y lingüísticos diferentes, por ello la tolerancia es indispensable para convivir en armonía en esta interculturalidad, evitando las practicas negativas que van en deterioro de la sociedad. Se busca que la diversidad se convierta en riqueza social del pueblo, aprendiendo a tolerar las diferencias. Un pueblo tolerante es más feliz y se siente en libertad, la opresión solo genera ira y nerviosismo. El autor señala que es primordial el respeto a las personas que piensan diferente, que hablan un dialecto, tienen prácticas culturales propias y actúan de forma distinta, busquemos que en la sociedad se respeten y cumplan los derechos humanos.

Palafox G., (2019), menciona que la tolerancia es considerada como el respeto, la aceptación y proponerse a interactuar de la mejor manera con aquellos que piensan y actúan diferente a nosotros. Es necesario practicar la tolerancia ante la situación de violencia que se presenta en México. Es un valor social que debe de enseñarse desde pequeños. El autor cita a Claudia Peña Testa, titular de la Unidad de Atención para Personas con Discapacidad quien considera que la sociedad debe ser incluyente, aceptando toda la diversidad de personas que se encuentran en el entorno. En México se presenta poca tolerancia e inclusión hacia las personas con discapacidad, la sociedad no tiene una cultura de respeto hacia estas personas, por lo que son discriminadas. La tolerancia debe hacernos mejores personas, libres de expresar, con mejor capacidad de escucha y por lo tanto una convivencia en armonía. “La tolerancia no es indulgencia o indiferencia, sino respeto y saber apreciar la riqueza y variedad de las culturas del mundo, así como las distintas formas de expresión de los seres humanos”.

4.3.1 Educación para la tolerancia

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos, (2018), considera que la niñez debe estar educada para ser tolerante y actuar bajo los principios de los derechos humanos, evitando con ello el sentimiento de temor hacia el ser hostigados por los compañeros, a ser excluidos, de igual forma se podrán fortalecer con capacidad de juicio justo, pensamiento crítico y actuación ética. Para ello la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), propone que el trato hacia los demás debe ser con un lenguaje libre de racismo, discriminación, sexismo, fomentando la inclusión y la equidad de género, en México desde el año 2011 se incluyó en la Constitución Política el término persona que sustituye al de individuo, así como garantizar la igualdad de condiciones sociales para toda la población, brindando oportunidades de educación y económicas, sin importar su origen. Debe de existir un respeto a la dignidad humana, permitiendo una sociedad democrática. Los diferentes dialecticos étnicos deberán ser respetados y promovidos como parte de la diversidad cultural.

La ONU y la UNESCO han aprobado la Declaración de Principios sobre la Tolerancia desde 1995 y el 16 de noviembre se conmemora el día Internacional de la Tolerancia.

En la Declaración de Principios sobre la Tolerancia se hace hincapié en el respeto, la aceptación y apreciación de la diversidad cultural, se debe fomentar el conocimiento, la actitud positiva, la comunicación eficaz, la libertad de expresión y de credo. La tolerancia no es lo mismo que ceder, sino que en ella se reconocen y respetan los derechos de los demás, se debe ser responsable sin aceptar o promover la injusticia social, Los organismos gubernamentales debe trabajar con una justicia imparcial a la hora de legislar, así como garantizar la libertad e igualdad a todos sus pobladores. Es muy importante que las sociedades sean tolerantes, ya que las condiciones de vida moderna son cambiantes, exigentes y diversas, ahora la sociedad esta globalizada, hay movilidad social en exceso, lo cual ha provocado cambios en los modelos como la familia, el trabajo, la ideología.

Los actores sociales que pueden influenciar en el pensamiento de las personas juegan un papel importante en la manera en que presentan la información, entre ellos están los medios de comunicación masiva, las redes sociales, la educación, las iglesias. De hecho, la educación puede prevenir la intolerancia, enseñando a los pequeños sus derechos y obligaciones, promoviendo el respeto entre ellos, en niveles de educación más avanzada debe procurarse encaminar a la investigación social encaminada a la tolerancia, los derechos humanos, dando como resultado programas de disminución de la violencia. Se deberá fortalecer el cuerpo docente, los planes de estudio, las técnicas pedagógicas y las Tics encaminadas a la educación con el objetivo de formar ciudadanos conscientes de la tolerancia y el respeto a los demás y a los derechos humanos.

Desde el aula en un entorno educativo, Mosquera I., (2020), señala que los docentes deben ser tolerantes y promover la tolerancia entre sus estudiantes, para ello es importante realizar un trabajo en conjunto entre directivos, administrativos, padres de familia, sociedad, evitando el desarrollo de temores entre los infantes, se recomienda realizar dinámicas de grupo adecuadas a la edad, que promuevan este tipo de conductas, creando murales con dibujos, frases, imágenes, alusivas al respeto y aceptación, se pueden leer cuentos e historias que incluyan la tolerancia, realizar ejercicios de reflexión sobre el tema, ya en edades más avanzadas, se puede invitar a expertos para tener charlas con ellos, conferencias, debates, crear entre todos las reglas grupales en torno al respeto, analizar películas.

En casa es necesario que los padres de familia colaboren fomentando el escucha activa, respetando, permitir la opinión y expresión, evitar las burlas, trabajar en equipo, poner reglas y respetarlas, enseñarles que el ser diferente no es malo, compartir con los pequeños lecturas, videos, temas o juegos que promuévanla tolerancia. “En definitiva, la tolerancia es aceptar y abrazar la diferencia, apreciar la diversidad, no tener miedo, respetar a los que no son o no piensan como nosotros, considerándolos como iguales, saber escuchar, ayudar y empatizar”. Siendo tolerantes la vida será más agradable y llevadera.

En la sociedad Kolangui-Nisanof T., (2023), expresa que podemos ser tolerantes si aceptamos las diferencias, si nos integramos en equipos, si evitamos la discriminación, si aceptamos los errores, si comprendemos que existen diferentes formas de hacer las cosas, de pensar, actuar, de convivir, si se interactúa en armonía, será más fácil vivir en comunidad. Es necesario respetar los diferentes idiomas, razas y nacionalidades de los otros, así como su orientación ideológica y sexual. Se debe tener un compromiso social hacia la tolerancia, reforzando todas las acciones encaminadas a ello, apoyando la educación basada en valores morales, éticos.

4.4 Perdón

Mayo Clinic, (2023), menciona que cuando una persona es ofendida o le han hecho daño, puede generar rencor dentro de sí y sufrir o perdonar dejando ir el incidente, quizá desde niño ha sido criticado por los padres o la familia, a veces se vuelve burla de los amigos, víctima de engaños en el trabajo, sufrió problemas de pareja, robos financieros, entre otros, todo ello genera resentimiento, coraje, amargura y quizá odio o sed de venganza. Centrarse en estos sentimientos negativos nos hace daño, pero si los dejamos ir y perdonamos podremos gozar de paz y tranquilidad en nuestra vida. El perdón puede tener varios significados, pero en general consiste en dejar de lado ese resentimiento y tratar de vivir en paz, no necesariamente se olvida la situación, pero dejará con el tiempo de dañarnos y hacernos sentir mal por ello. “Perdonar no significa olvidar o justificar el daño que te hicieron, ni reconciliarte con la persona que te causó el daño. Te trae un tipo de paz que te permite enfocarte en ti mismo y te ayuda a continuar con tu vida”.

El mantener esos sentimientos de rencor hacia la situación o persona que te hizo daño, puede convertirse en una obsesión, pero poco a poco se puede aprender a soltarlos y sustituir lo negativo por positivo. Todas las personas procesamos el perdón de diferente manera, quizá para algunos sea difícil, pero si lo desea se puede aprender a perdonar. Cuando no se perdona, es muy fácil mantener y mostrar ira y amargura ante otras personas o situaciones, no te permitirás disfrutar de las nuevas experiencias, te sentirás cansado, ansioso, no te sentirás bien contigo mismo, se podrán dificultar las relaciones en armonía con los demás. Para perdonar es necesario querer hacerlo, teniendo en mente que todo mejorará, se debe identificar la raíz de la ira y querer dejar ir ese sentimiento, valorando y añorando el perdón y la paz interior, se puede pedir ayuda con especialistas, identifica el sentimiento que tienes, hazlo consciente, visualiza tu comportamiento en torno a ello y trabaja por liberarte de ese sentimiento. Identifica a la persona que te hizo daño y trata de perdonarla, no necesariamente tienes que aceptarla ni sentir que te agrada, simplemente liberar el dolor de lo que te hizo y quítale el poder de dañarte.

El perdón puede ir de la mano con la empatía, si tratamos de entender por qué nos han hecho daño, quizá podamos comprender la razón de haberlo hecho, perdonar es todo un proceso, quizá consista en sanar pequeñas heridas, si se puede se podrá dar una reconciliación, pero no necesariamente se deberá llegar a ella, tampoco se debe esperar que la otra persona cambie o se disculpe, es importante enfocarse en perdonar para tener paz y bienestar interior. En

ocasiones el perdón es hacia nosotros mismos, para ello debemos reflexionar sobre lo que se ha hecho y como afecto a los demás, quizá se deba pedir perdón, expón tu sentir y arrepentimiento sincero. Quizá el perdón no se logre de manera rápida, recuerda que es un proceso y se debe dar paso a paso, si se logra perdonar, se vivirá más tranquilo, se tendrán relaciones interpersonales más sanas, mejor salud y mayor autoestima.

En el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, (INAPAM), (2018), se considera que el perdón es un proceso que implica decisión y determinación de hacerlo, cada persona percibirá el perdón de diferente manera, en el Instituto la psicóloga Corina Espinosa Hernández, ofrece cursos-taller sobre el perdón, impartido a los cuidadores de personas mayores, en ellos se maneja el perdón como una acción voluntaria que libera de sentimientos negativos, siendo un proceso gradual donde se van dejando de lado los rencores dolor y resentimientos, el proceso del perdón implica estar consciente de ser responsable de la forma en que se perciben los hechos, expresiones y comentarios de las otras personas, sobre todo aquellos que están ligados emocionalmente a uno. Cuando se perdona se mejora la salud mental y física, se eleva el autoestima, produce acercamiento a las personas que te rodean, da confianza en sí mismo pero sobre todo una sensación de libertad o liberación, al cerrar ciclos.

La idea errónea de pensar que al perdonar se tiene que olvidar, el creer que se tiene que pedir perdón, que se tiene que relacionar con quien ofendió, sentir que perdonar es señal de debilidad, en ocasiones impiden liberarse de ese daño y rencor, por lo que el sentimiento negativo se estanca y no se va. El perdonar es una decisión personal y no se tiene que comunicar a nadie, por ello es recomendable hacerlo, se recomienda expresar abiertamente lo que se siente, aclarar el sentimiento, no necesariamente se tiene que dar a conocer a otros, hacer ejercicio ayuda a liberar ese sentimiento, se puede escribir lo que se siente o dar un discurso privado, con una silla vacía. En el proceso de perdón también debemos perdonarnos a nosotros mismos, de esta forma volveremos a amarnos y sentirnos bien, para lograrlo debemos autoanalizarnos con objetividad y responsabilidad, debemos escucharnos y si es necesario pedir ayuda. Es importante aceptar a lo demás tal y como son, bajando la expectativa que se tiene de ellos, comprender que cada cabeza es un mundo y resulta en ocasiones muy diferente a lo que queremos y hacemos.

Nieto J., (2024), argumenta que es casi un hecho que todo mundo ha sufrido en al menos una ocasión maltratos, insultos, decepciones, abusos y quizá infidelidad por parte de la pareja, cuando esto sucede por lo general surge enfado, dolor, resentimiento y en un extremo se siente odio por el agresor. Estos sentimientos negativos nos dañan, nos generan inestabilidad emocional, por lo que debemos aprender a dejarlos ir. El perdón es muy efectivo para liberar esas cargas de rencor, ira, dolor emocional, al hacerlo se eliminan y dejan ir todas aquellas agresiones sufridas que dejaron marca y se renuevan los sentimientos con acciones positivas o neutras. Se debe aprender a perdonar como una estrategia de manejo del enfado, creando límites de autoprotección hacia nuestra integridad.

El perdonar está en cada uno de nosotros, pudiendo decidir si lo hacemos o no, el autor cita a Maltby, Macaskil y Day (2001), quienes en su estudio sobre el perdón lo conceptualizaron como la decisión de hacerle frente a las acciones negativas de otros hacia nuestra persona o quizá comportamientos inadecuados que uno realice, para ello es necesario entender que es posible tener opciones para liberarnos del daño causado, de esta forma se puede dar un bienestar emocional, una sensación de libertad, “perdonar no es negar ni olvidar, no hay que minimizar o excusar la falta”. Al perdonar no necesariamente se retomará una relación con quien nos dañó, ni siquiera tenemos que aceptar a la persona, simplemente por nuestro bien dejamos de cargar el rencor y lo dejamos ir, esto no es fácil, se irá dando poco a poco.

Algunos estudios en psicología positiva han demostrado que si se perdona hay bienestar y felicidad, todo ello a partir de liberar sentimientos negativos, se produce un balance en las emociones que nos hacen sentir bien y las que no lo hacen, mejorando la salud emocional. “Los incidentes derivados de las transgresiones suelen crear una deuda interpersonal, produciendo emociones, cogniciones y comportamientos negativos que afectan a nuestra forma de relacionarnos con el otro”.

El autor hace una sugerencia de un proceso de cinco pasos para descubrir las fortalezas, la negación del sentimiento y dolor, en enfado o ira hacia la agresión y el agresor, esto puede desencadenar deseos de venganza, luego se pasa a una fase de negociación y toma de decisión, donde se exploran opciones, después puede presentarse tristeza o depresión y por último la aceptación. . el mayor beneficio del perdón es la liberación de emociones, de los sentimientos, evitando estar reviviendo el dolor. El perdonar depende del grado de intensidad de la agresión, de su gravedad, de la forma en que se percibe, de quien fue el agresor, depende de si se es empático, si se permite dejar ir esos sentimientos. En conclusión, el perdonar libera de todo lo que se guarda en el interior.

Rocha A., Amarís M., López-López W., (2017), citan que “el perdón se ha entendido como una estrategia de afrontamiento frente a una transgresión”, algunos estudios sobre el perdón han llegado a la conclusión de que falta de perdón genera estrés, para perdonar se debe evaluar la situación, decidir y actuar. Al perdonar se neutraliza el suceso que generó la situación ofensiva, tratando de liberar esa emoción y sustituirla por una emoción positiva. Es todo un proceso con avances y retrocesos, hasta que se logra un equilibrio emocional entre los sentimientos negativos y positivos. Los autores exponen el modelo de la complejidad de Hudson (2016), el cual se basa en el afrontamiento, el enfoque integrativo y la teoría ecológica, primero se da la transgresión que desencadena estrés y provoca una reacción negativa, la transgresión puede ser intrapersonal como autodefensa, interpersonal, grupal, comunitaria o intercultural, la ofensa puede tener diferentes niveles, según quien la realice, el momento y lugar, después se hace una evaluación que puede ser primaria o secundaria, la primaria se enfoca en lo que es el suceso y su significado, si es una transgresión a si mismo, se requiere estar consciente de ello, evaluar la acción (pensamiento, sentimiento, deseo, etc.), y después viene la evaluación secundaria que analiza

los recursos que se tienen para enfrentar la transgresión, aquí se identifica que se puede hacer y cómo se puede reaccionar, ya sea con ira, enfrentamiento, conciliación, rencor, venganza, etc.,

El resultado de haber recibido una ofensa o daño genera respuestas cognitivas como hostilidad hacia el agresor, emocionales como enojo o miedo, de comportamiento evitando o defendiendo y motivacionales como retiro o venganza. El afrontamiento hacia una transgresión u ofensa puede ser perdonando o no, si se decide perdonar, se actuará en función de la emoción haciendo frente a los sentimientos que surgieron o enfocado en el problema, donde se actúa enfrentando al agresor y se busca una compensación. La falta de perdón produce insatisfacción, rencor, resentimiento, venganza, se busca justicia legal, recompensa, restitución del daño, etc. Existen factores personales que facilitan u obstaculizan el perdón, entre ellos la edad, el género, el momento, la relación con el agresor, la personalidad, la autoestima, autoconcepto, el nivel socioeconómico. La exposición frecuente y constante a una agresión puede generar un grado de habituación, donde la persona deja de responder al estímulo, habituándose a recibirlo y dejarlo pasar. Los autores consideran que la falta de perdón daña la salud física y mental, pudiendo desencadenar problemas fisiológicos y psicológicos como depresión, ira, hostilidad, estrés, por el contrario, lograr perdonar beneficia en la salud tanto física como emocional, se refuerza así el sistema inmunológico, se pueden mejorar las relaciones interpersonales, en sí, provoca paz tanto interior como social.

V A dónde quiero llegar	5.1 Autoanálisis 5.2 Establecer metas 5.3 Planear estrategias
-------------------------	---

CAPITULO V A DONDE QUIERO LLEGAR

En el transcurso de la vida es necesario ir estableciendo objetivos y metas que vayan marcando el camino a seguir, de esta manera las personas podemos saber que técnicas o estrategias emplear y que esfuerzo se va a realizar, poco a poco se va construyendo un plan de vida que rige el rumbo. En este capítulo se revisarán los temas de autoanálisis, el establecimiento de metas y la planeación estratégica de nuestra vida.

5.1 Autoanálisis

Para saber a dónde se quiere llegar en la vida, se requiere realizar un análisis de introspección, en El Tiempo Casa Editorial, (2012), proponen realizar este ejercicio de autoevaluación y autovaloración para tener información precisa de sí mismo, indicando los límites, capacidades, potencialidades, herramientas con las que se cuenta, intereses, objetivos y metas a lograr. El autoanálisis te lleva a saber que se quiere hacer durante la vida, y al mismo tiempo te da información del rumbo que se va a tomar en corto, mediano o largo plazo y las herramientas a utilizar, en todo esto influye la experiencia, edad, preparación académica, habilidades, nivel socioeconómico, etc. En el autoanálisis se identifican los conocimientos, capacidades, habilidades y potencialidades que se tienen y se debe ser muy objetivo al realizarlo.

Es parte de la naturaleza humana el tener capacidad para ciertas cosas, la genética determina ciertas habilidades, sin embargo, algunos otros aspectos se pueden aprender y desarrollar. Para llegar a tener un autoanálisis efectivo se requiere de hacer una observación a conciencia y muy extenso, visualizando todos los factores de la persona, gustos, aficiones, capacidades, debilidades que tenga, etc. Conociendo las fortalezas es más fácil incrementarlas y mejorar el desempeño, así mismo cuando se sabe qué aspectos faltan o se encuentran débiles, se puede trabajar en minimizarlos.

En el Portal Online Habilidades para el éxito, (2024), se expone que mediante el autoanálisis se identifican las formas de actuación, los conocimientos, pensamientos y sentimientos de una persona, pudiendo mejorarlos o trabajar en ellos para su desarrollo. Los autores consideran el autoanálisis como el proceso en el que se realiza una reflexión y una introspección sobre los pensamientos, sentimientos y acciones propias, con el objetivo de conocerse mejor y poder trazar un plan de crecimiento personal. Esta reflexión debe ser objetiva y profunda, se puede llevar a cabo de manera personal o en cooperación con un terapeuta. De hecho, se recomienda realizar el ejercicio de manera frecuente.

En este proceso se puede uno dar cuenta si tiene problemas de autoestima, seguridad, confianza o capacidades. Los autores del Posts psicoanálisis, (2018),

consideran que el autoanálisis es una investigación interna de uno mismo, con el objetivo de conocer profundamente los pensamientos, capacidades, actitudes, sentimientos que podemos considerar como positivos o como una debilidad. Al realizar un autoanálisis es necesario saber el funcionamiento de la dinámica de la mente, conocer nuestra personalidad y que conductas se dan como resultado.

Grosso-García D., (2023), menciona que para llegar a realizar un autoanálisis se debe empezar por el autoconocimiento, que es el proceso mediante el cual podemos evaluar nuestra identidad y sentido de la vida, así podremos conocer las necesidades y poder trabajar en satisfacerlas. La autora cita a Weisinger quien dijo que “cuanto más conoces de ti mismo, más puedes relacionarte con los demás, desde una posición de confianza, seguridad en uno mismo y fortaleza”, este proceso de autoconocimiento es necesario hacerlo en el aquí y ahora, basado en las experiencias previas, debe ser realista, objetivo y honesto, poniendo atención a las emociones y sentimientos que de alguna manera nos pueden hacer sentir bien o mal, se puede escuchar la mente cuando se encuentra en meditación y calma, así se puede saber que se piensa y poder hacer planes a futuro. De vez en cuando es bueno escribirnos a nosotros mismo el cómo nos sentimos, incluyendo sentimientos, miedos, logros, felicitaciones para evaluar con el tiempo esos momentos y poder determinar si se evoluciona. Una vez realizado el proceso de autoconocimiento y autoanálisis es necesario autorreconocerse, queriéndonos y valorando los aciertos, cuidando nuestro cuerpo y mente, siempre buscando estar bien consigo mismo.

El Gobierno de Navarra, (s/f), recomienda el realizar autoanálisis con la finalidad de conocer se a sí mismo y saber sus intereses profesionales y laborales, es necesario que te hagas preguntas sobre ¿cómo eres?, ¿quién crees que eres?, ¿cómo te consideras?, ¿qué te interesa hacer?, ¿dónde quieres estar?, ¿qué sabes hacer?, ¿en qué te gustaría trabajar?, ¿cómo te ves a futuro?, para definir un perfil laboral es importante conocer que se quiere hacer y dónde, ve visualizando tus conocimientos, capacidades, experiencia, habilidades, intereses, para verificar si son acordes a tu interés profesional, de igual forma deberás considerar tu situación socio demográfica como la edad, el sexo genérico, lugar de residencia, considera también tu situación familiar, tu disponibilidad de horario, de movilizar tu residencia, si se tienen dependientes económicos, etc. Después de hacer este análisis profundo te darás cuenta de que aspectos son fuertes y cuales son débiles y si se puede trabajar para mejorarlos.

El Tiempo Casa Editorial, (2012), recomiendan un ejercicio para conocer los aspectos fuertes y los aspectos débiles de nuestra persona. Pasos:

1. Hacer una evaluación de las actitudes, aptitudes y acciones comunes que realizamos con frecuencia.
2. Ubicar los momentos en que nos hayamos sentido capaces o no.
3. Determinar los aspectos que ayudaron a realizar con éxito las acciones emprendidas, de igual manera identificar los obstáculos tanto personales como del entorno.
4. Identificar aquellos elementos que consideramos que somos competentes, evaluando los siguientes aspectos del 1 al 5, siendo 5 el puntaje máximo.

Competencia	1	2	3	4	5
Trabajo en equipo					
Liderazgo					
Impacto y capacidad de influencia					
Iniciativa					
Capacidad de negociación					
Toma de decisiones					

5.1.1 Llevando a cabo el autoanálisis

En el Posts psicoanálisis, (2018), exponen que para realizar un autoanálisis es recomendable tener conocimiento previo de cómo funciona la mente humana, y como se realiza una introspección. Es necesario conocer la historia personal incluyendo situaciones inadecuadas y procesos de conflicto interno, el autoanálisis es parte del psicoanálisis, para realizarlo se debe conocer la psicodinámica personal, identificando aquellos aspectos en los que se presente resistencia, siendo observadores de nuestros procesos internos que llevaran a la autogestión emocional.

Mediante al autoanálisis conduce a inspeccionar los procesos mentales internos tratando de desactivar aquellos que sean incómodos, liberando nuestra mente y proporcionando una vida plena. El llevar a cabo un autoanálisis requiere motivación, energía, profundidad en el proceso, se debe ser constante y terminarlo. “El autoanálisis es un camino hacia el autoentendimiento de tus procesos internos que te regala libertad e independencia y te transforma en una persona mucho más eficiente al disponer de mucha más energía psíquica disponible”. El lograr un autoanálisis te permitirá conocer tus fortalezas y debilidades, haciéndote una persona más fuerte y feliz.

Los autores del Portal Online Habilidades para el éxito, (2024), consideran que el autoanálisis se puede llevar a cabo en cualquier momento, pro sobre todo cuando se ha experimentado una sensación duradera de insatisfacción, una relación inadecuada, ansiedad, depresión, dificultad para dormir, para tomar decisiones, apatía por la vida, dificultad al alcanzar o trabajar en metas y objetivos, ira o enojo prolongados, estrés o reacciones agresivas, en esos casos los autores proponen algunas actividades que pueden ayudar al realizar un autoanálisis, entre ellos están los siguientes:

- ✓ Llevar un registro diario de los sentimientos, pensamientos, actitudes, con la finalidad de ver si existen coincidencias que sean relevantes.
- ✓ Realízate constantemente preguntas que te lleven a la reflexión, como el ¿Por qué?, ¿Qué influyo?, ¿cómo reaccione?, ¿Cómo me hizo sentir?, ¿Qué debo hacer al respecto?

- ✓ Busca momentos de relajación y meditación, haciendo conciencia de cómo te sientes.
- ✓ Plante metas y objetivos a corto (6 meses), mediano (1 a 2 años) y largo plazo (más de 2 años) y revisa sus avances frecuentemente.
- ✓ Analiza tus ideales y valores, revisa si los cumples.
- ✓ Retroaliméntate y busca retroalimentación de alguien de confianza.
- ✓ Identifica situaciones o personas específicas que te hagan sentir bien o mal.
- ✓ Busca soluciones para aquello difícil de procesar y refuerza las actitudes, pensamientos y acciones positivas.

Sanz D., (2020), presenta algunas Técnicas de autoconocimiento y autoanálisis, con la finalidad de ayudar a lograr el conocimiento de uno mismo, es importante identificar las cualidades tanto positivas como negativas, de tal forma que se fortalezcan las positivas y se modifiquen las negativas. Piensa que imagen quieres proyectar y trabaja en ello. Verifica que competencias se requieren para lograr tus metas, trabaja en adquirirlas y desarrollarlas, realiza planeaciones, anota tus deseos, persigue tus sueños, contempla aquellas situaciones que te producen frustración y pueden ser modificadas, trata de evitarlas,

En cuanto a las Técnicas de autoanálisis el autor considera que se deben manejar para poder así tener un conocimiento profundo sobre quién somos y que queremos alcanzar, una de las formas de lograrlo es la introspección, la cual es una manera de autoexplorar e identificar aquellos aspectos que nos definen, entre ellos nuestros sentimientos, pensamientos, deseos, comportamientos, impulsos, emociones, creencias, ideas, incluso actitudes ante la vida. La línea de la vida como técnica nos lleva a conocer la historia personal, dónde se resaltan aquellos momentos de mayor relevancia e influencia tanto de manera positiva como negativa, el trayecto el horizontal, de forma lineal a través de todos los años de vida, se basa en cuatro elementos, acontecimientos de vida o muerte de personas importantes, momentos significativos como logros importantes o acciones negativas como fracasos, situaciones de inflexión en los que se enfrentó alguna crisis que fue llevadera y sucesos de inflexión de corte, que marcan un antes y un después, que interrumpen el curso normal de la vida.

Otra técnica psicológica cognitiva que es muy común es la ventana de Johari, propuesta por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham, en la cual se identifica la capacidad de comunicación y relación interpersonal, aquí se revisará el espacio interpersonal en cuatro dimensiones basadas en el yo y los otros, (ver imagen),

1. Un área se enfoca al aspecto libre que es público y conocido por nosotros y los demás, aquí la comunicación es abierta respecto a sentimiento, emociones, pensamientos, experiencias.
2. Otra área se denomina ciega para nosotros, pero conocido por los demás, aquí hay aspectos que desconocemos, pero los demás si perciben.
3. Hay otra área que se le conoce como oculta en ella hay rasgos de nosotros que sabemos existen, pero los demás desconocen, como emociones, sentimientos, acciones llevadas a cabo, deseos íntimos, que no queremos mostrar en público.

4. Por último, está el área desconocida por nosotros mismos y por los demás, incluye algunos aspectos que podemos descubrir y potenciar en algún momento o no hacerlo nunca, pueden ser capacidades nuevas por aprender, algún idioma que estudiar, modificar nuestra personalidad, etc.



Fuente: Google fotos

Algunas otras sugerencias que Sanz D., (2020), plantea con el objetivo de conocernos, son el incrementar nuestro sentir emocional, reconociendo las emociones básicas alegría, rabia, tristeza, miedo, sorpresa y asco y su desglose, debemos hacerlo de manera extensa y saber que representan y como se pueden regular, “por ejemplo, que sentimos desesperanza o frustración podríamos indicar simplemente que estamos tristes, o si sentimos indignación o impotencia podríamos reducirlo a un estoy enojado”. Otra técnica es la reconexión con nuestro cuerpo, identificando las sensaciones físicas que nos generan cambios fisiológicos, debemos saber de dónde vienen y porque los sentimos, poniendo atención a la reacción o respuesta positiva o negativa, con ello sabremos que lo detono específicamente, pudiendo evitarlo, evadirlo, enfrentarlo o ignorarlo. Se puede llevar un registro de eventos detonantes de emoción, sobre todo los que nos alteran, así como registrar los aspectos propios que detonan emociones en los otros.

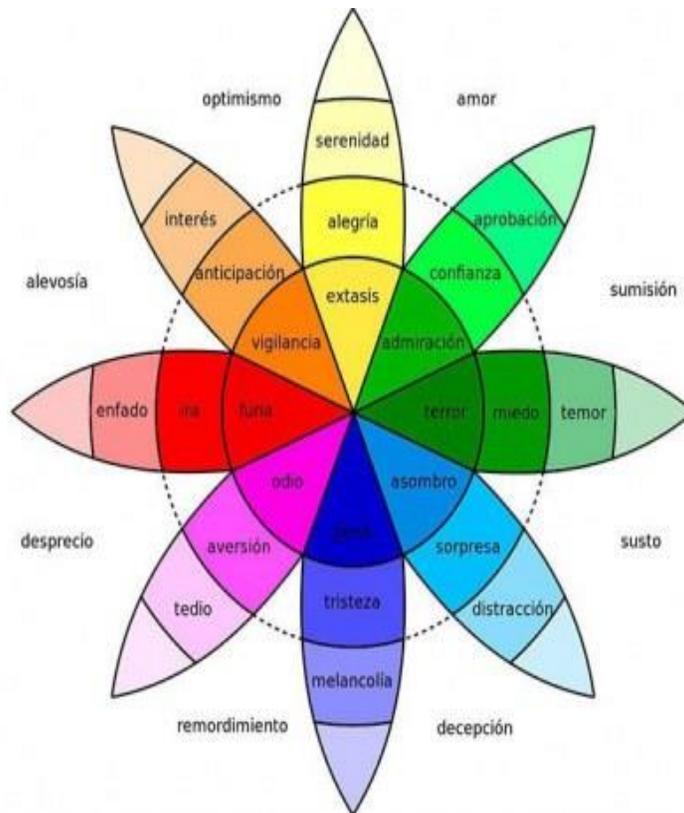
5.1.2 Autoanálisis por medio del proceso FODA.

La Webstarted Academy, (2024), considera que el autoanálisis es una herramienta que ayuda al desarrollo personal y profesional ya que permite conocer las fortalezas, debilidades, ayuda a plantear objetivos y elaborar estrategias, en este caso se recomienda realizar un análisis FODA que conduce a conocer las Fortalezas y las Debilidades (internas) y las Oportunidades y Amenazas (externas).

Las Fortalezas son aquellos aspectos que tenemos que nos ayudan a sobresalir y tener un desempeño adecuado, entre ellas están nuestras habilidades, conocimientos, actitudes, potencialidades, formas de conducirnos, creatividad, facilidad de palabra, amabilidad, energía, motivación, entre otras.

Las Debilidades son características que no nos facilitan los procesos, ya sea porque no contamos con alguna habilidad o no la tenemos desarrollada, entre las debilidades podemos desconocer algún idioma, falta de empatía, dificultad para

relacionarnos con los demás, ser groseros, apáticos, tener problemas para expresarnos, conocimientos pobres.



Fuente: Google fotos

En las Oportunidades podemos contar con factores del entorno que se pueden aprovechar, como la situación económica, la tecnología, la ubicación geográfica, oportunidades de mercado, nuevos procesos, etc.

Las Amenazas pueden poner en peligro la estabilidad personal o social, puede ser algún problema emocional, inestabilidad económica, crisis demográficas, nuevas leyes, nuevos gobiernos, inestabilidad social, guerras.

Para llevar a cabo el análisis FODA se debe analizar y observar detenidamente sobre cada uno de los 4 elementos, siendo objetivos, específicos, realistas y honestos con nosotros mismos, se enlistan las fortalezas y debilidades que son propias y se identifican las oportunidades y amenazas del contexto. Una vez identificados los aspectos, se revisan y se trabaja sobre las mejoras pertinentes.

Sanz D., (2020), presenta el análisis FODA como una alternativa de autoanálisis, en este ejercicio se manejan cuatro dimensiones, dos internas que son las debilidades o aspectos que sentimos que no nos favorecen, la fortalezas que son aquellos factores que nos permiten tener éxito y dos dimensiones externas, las amenazas que son situaciones del entorno que no nos permiten alcanzar los objetivos y por último están las oportunidades que nos topamos y es conveniente analizarlas para aprovecharlas.

5.2 Establecer Metas

Velasco M., (2024), sentir que se llegó a la meta, en algunos casos se piensa que debió de haber sido algo muy grande, elaborado o difícil de lograr, pero no necesariamente debe ser así, existen metas y objetivos sencillos que vamos cubriendo diariamente. Para garantizar el éxito en la consecución de objetivos y metas, es importante tomarse el tiempo en reflexionar sobre los intereses, pasiones, pasatiempos, tu situación actual, tus capacidades y habilidades, tu forma de ser, y en base a ello se puede empezar a hacer planes.

En relación al establecimiento de metas personales las autoras Aguado-Ramírez G., y Espinoza-Trujillo A., (s/f), consideran que la carencia de metas en la vida es transitar sin rumbo, realizando esfuerzos en vano, por lo que es necesario tener una ruta a seguir, mediante el establecimiento de metas y objetivos de vida, que conduzcan a progresar, a optimizar los recursos, a sentirnos bien. Las metas permiten enfocar la energía y se optimiza el tiempo, te dan la oportunidad de medir el avance y plantear otras metas que te lleven a lograr una meta más amplia, también facilitan la toma de decisiones, te proporcionan una guía, las metas también proporcionan una motivación, su intensidad depende el interés en conseguirla, al mismo tiempo se promueve el cambio y te lleva a salir de la zona de confort.

En el Instituto de Actitudes Positivas, (s/f), comentan que en 1953 investigadores de la Universidad de Harvard encuestaron a varios de los alumnos, para conocer si tenían objetivos de vida bien definidos, 20 años después se verifico el progreso que habían tenido dichos alumnos y se encontró que el 3% de los que tenían sus objetivos definidos, habían alcanzado un desarrollo económico mayor que los alumnos que no tenían objetivos. Aquí se observa la importancia de tener objetivos claros en la vida, ya que te permite enfocar las acciones y la energía para llevarlas a cabo. El tener objetivos y metas es indispensable tanto en el plano personal como organizacional, concretando un plan de acción.

En Helpsi - Capital Humano, (2024), expresan que al inicio de año es muy común que las personas hagan planes, se propongan objetivos y metas y con el paso del tiempo se va perdiendo la motivación y muchas veces no se concretan, los autores consideran que para establecer metas y objetivos se debe realizar un análisis de ¿Qué se desea?, ¿Quién desea ser?, ¿En qué desea convertirse?, ¿Cuáles son sus sueños?, ¿Qué experiencias deseo para mi vida?, ¿Qué desea tener?, ¿A dónde se quiere llegar?, se recomienda responder detenidamente cada una de las preguntas, a fin de poder realizar un plan para conseguirlo. Existe una técnica para el planteamiento de objetivos, llamada SMART que es un acrónimo utilizado como mnemotecnica facilitando el recuerdo.

SPECIFIC, especifique claramente a dónde quiere llegar o que quiere conseguir.

MEDIBLE, verifique los avances frecuentemente.

ALCANZABLE, plantee objetivos y metas alcanzables y realistas.

RELEVANTE, que tenga importancia y congruencia con el plan general.

TIEMPO, considerar el plazo para lograrlo, corto, mediano o largo.

Los autores exponen que existen varios tipos de metas, desde las metas personales que van encaminadas al desarrollo personal, hay metas profesionales y económicas, metas de esparcimiento que incluyen aventuras, viajes, descanso, algunas personas tienen como meta el realizar acciones altruistas y de apoyo como misioneros, o actividades en beneficio de alguna causa. Para lograr cada uno de los objetivos y metas se debe tener lo siguiente:

- ✓ Un listado de metas u objetivos y sus requerimientos.
- ✓ Considerar los tiempos para alcanzarlos, corto (6 meses), mediano (de 6 meses a 2 años) y largo plazo (más de 2 años).
- ✓ Establecer el propósito de la meta y el objetivo.
- ✓ Subdivide cada meta y objetivo en acciones pequeñas.
- ✓ Emprende la acción, se constante y automotivate.
- ✓ Trata de lograr algo cada día.
- ✓ Lleva a cabo mediciones del avance y retroalimenta constantemente.

Algunos aspectos que se quieren lograr pueden llevar años, es indispensable que no decaiga el ánimo, sobre todo si el resultado no es del todo satisfactorio.

Ferreira K., (2021), expresa que es importante como persona el tener planes a futuro, ya sea inmediato o a largo plazo, para ello se debe de ir estableciendo metas y enfocar los esfuerzos a lograrlo, en la medida de la claridad en el establecimiento de la meta, se facilitará el proceso de lograrla, es necesario conocer cómo plantear las metas de forma que se puedan alcanzar completamente. Una meta es algo que se quiere lograr, deben ser medibles y precisas, nos ayudan a lograr lo que se quiere. Los objetivos en ocasiones son subjetivos, las metas son más concretas, la meta puede ser una parte que permita lograr ese objetivo amplio, por ejemplo, si se quiere tener como objetivo el ocupar un mejor puesto, se puede plantear la meta de ir capacitándose, iniciando con un curso, después otro y así lograr alcanzar el objetivo en un tiempo determinado.

Para poder establecer metas tenemos que tomar en cuenta que deben ser concretas, alcanzables y rigurosas, en formas y tiempos, y por supuesto tener los recursos necesarios para lograrlo. “, Para establecer metas, es importante entender que deben estar bien definidas, con un plan de alcance y ser realistas. De lo contrario, todo este esfuerzo puede llevar a la frustración y, al final, no se logrará el objetivo”. Las metas las trazamos día a día, con ellas tenemos pequeños logros. Para alcanzar las metas se requiere tener un enfoque bastante claro, concentrarse en lograrlo, dosificando el esfuerzo, a pesar de que en ocasiones no nos es fácil enfocarnos, lo importante es avanzar poco a poco.

El establecimiento de objetivos y metas debe partir de aquellos aspectos que nos son interesantes o importantes, pudiendo de esta forma mantener la motivación, cuando la meta es algo que implique reto, se puede volver más atractiva, el método SMART puede ser de ayuda, Specific – Específico, Medible, Alcanzable, Relevante o importante y con un Tiempo para cumplirla. Se debe ir priorizando las metas y objetivos, cuando el objetivo o la meta son muy amplios, se puede subdividir en aspectos más pequeños. Día a día se debe revisar el avance y retomar el interés, busca puntos de referencia, indaga sobre el tema que te

interesa, busca información sobre el objetivo, visualiza los resultados obtenidos por otras personas, planea, haz un cronograma de avances, siempre respeta tus valores y los de otras personas. Sueña en grande. Inicia con lo más sencillo y luego aumentas el requerimiento, monitorea el avance, el cómo te sientes al respecto, retroalimenta y continúa.

Villalba García R., (2022), es muy probable que cuando se requiera establecer objetivos y/o metas, y no se tiene mucha experiencia en ello, se sienta que es difícil, para ello es proceso SMART es recomendable, sobre esta técnica ya se habló anteriormente, pro mientras más específico, medible, alcanzable, realista y se tenga consideración del tiempo para lograrlo, será más sencillo plantearnos ese objetivo o meta a alcanzar. “Si queremos algo hemos de ir a por ello, no esperar que venga a nosotros”. Es importante que se visualice el resultado deseado a largo plazo y se seccione en pequeños objetivos o metas, de esta forma se podrá tener un control más efectivo de los avances. No es posible tener grandes logros de una sola vez o intento, por ello se debe ir dosificando. Es importante arriesgarse e intentar, no hay peor lucha que la que no se lleva a cabo, al final de todas formas el fracaso es un aprendizaje, el sentimiento de riesgo es un motivador excelente y mantiene el esfuerzo.

Al establecer metas y objetivos ayuda a tener un rumbo fijo en el camino, mantiene la motivación y el interés, hay motivos para estar activo, te produce un enfoque positivo, te ayuda también a priorizar, organizarte, te brinda seguridad y confianza, cuando se percibe los resultados y avances mejora el autoestima. El éxito se alcanza poco a poco, pero se debe mantener un paso firme y constante, aunque en ocasiones se requiere replantear esa meta o redireccionar el rumbo. En GCFGlobal Learning, (s/f), consideran que el tiempo en alcanzar los objetivos o metas en ocasiones dificulta el mantenerse enfocado o motivado, para ello proporcionan algunos consejos que pueden apoyar en el logro.

Es conveniente detallar las metas, verificar que sean claras, que se cuente con los recursos, con las condiciones, el tiempo para lograrlas, etc., mientras más desglosado este el objetivo, será más sencillo alcanzarlo, por lo que se debe tener un plan de acción, con tiempos, estrategias a seguir, mantener el enfoque y el interés, al sentir que no es realizable el objetivo es probable que decaiga el ánimo, apóyate en métodos y técnicas que faciliten la planeación y organización, realiza un plan de acción y prioriza cada acción. Es recomendable que se analicen casos de éxito, para verificar como lo hicieron, que errores tuvieron o dificultades que enfrentaron. Se deben de verificar los resultados de manera periódica y reconoce tus logros.

Monge Pacheco B., (2016), expresa que es común que los individuos se planteen metas y objetivos al inicio de año, con la finalidad de tener un propósito de vida, de mejora, de logro, sin embargo, con el día a día se van modificando esos objetivos, conforme se van presentando las condiciones de vida, todo ello implica el solventar obstáculos, dificultades, errores, fracasos, pero también éxitos. El alcanzar los objetivos y las metas implican esfuerzo, constancia, empeño, motivación, enfoque, hacer planes, pero es necesario ir paso a paso en su logro.

Cuando se llegan a tener cubiertos los objetivos y metas, se verá que es capaz y se tienen herramientas que lo permitieron.

5.3 Planear estrategias

En Behavioural Helthcare Consulting, (2014), consideran que, al realizar una planeación estratégica de manera personal, se está diseñando una ruta a seguir en la vida, planteando objetivos y metas a buscar y lograr, todo ello deberá estar basado en los intereses, deseos, capacidades y recursos que se tengan. Para establecer un plan y poder alcanzarlo, se deberá basar en los valores sociales que se quiera seguir, es importante tener una visión clara a futuro sobre lo que se quiere lograr, tanto a mediano y largo plazo, se deberá de ir proponiendo objetivos y subobjetivos que se deberán de ir cubriendo poco a poco, se tiene que conocer las capacidades, hábitos y habilidades que se tienen y trabajar en fortalecerlos, mejorando día con día, las acciones a seguir deberán de estar acorde a los objetivos y metas. En la medida en la que la persona se conoce a sí misma, es más fácil establecer los puntos a los que se quiere llegar y planear los procesos a seguir.

Sánchez-Lozano E., (2021), expresa que tener un plan de vida te beneficia en lograr tu mejor versión, “tus hábitos, comportamientos relaciones y decisiones van conformando tu identidad”, al enfrentar y sortear el día a día te va forjando el carácter y definiendo tu personalidad, es indispensable tener en cuenta a donde y como se quiere llegar, de tal forma que se pueda planear una ruta a seguir, lo cual es conveniente si se quiere tener un mejor futuro y aprovechar la vida y el tiempo. Cuando se tiene un plan estratégico de manera personal, se convierte uno en el protagonista de las acciones de vida, diseñando el plan de acción, se considera de qué forma se quiere transitar por el día a día, asegurando casi en un 100% el éxito personal y facilitando las decisiones que se deberán ir tomando. La idea es tener en claro a dónde se quiere llegar y esforzarte en lograrlo, simple no?

En el plan estratégico, se plasmarán acciones para uno mismo, conteniendo los intereses, las prioridades, metas y propuestas de acción, en diferentes áreas de la vida. Todo lo planeado es susceptible de ser modificado, según se vayan alcanzando las metas o cambien las circunstancias, lo importante es ir estableciendo retos que sean estimulantes que propicien el esfuerzo de alcanzarlos, el autor considera que el plan estratégico debe estar fundamentado en varios aspectos de la vida como son:

- 1 Crecimiento personal que implica la salud, hábitos, necesidades, logros, desarrollo intelectual, conocimientos, habilidades a mejorar, paz interior, conexión consigo mismo, espiritualidad.
- 2 Relaciones interpersonales tanto familiares, de pareja, laborales, sociales, de negocio, de liderazgo o cualquier forma de contacto con los demás.
- 3 Contacto con el entorno, lugar dónde se quiere radicar, cuidado del medio ambiente, actividades de esparcimiento, viajes, aventura, creatividad, esparcimiento, lugar de trabajo, visión profesional, participación profesional en sociedad.

Teniendo un plan de acción, se puede ir trabajando en conseguir esas pequeñas metas que irán guiando las formas de conducirnos en cada etapa y momento de la vida, si no se cuenta con una meta de vida, todo esfuerzo y acción resultará inútil.

Conexión Esan, (2016), expresa que las personas debemos tener un plan de vida que nos permitan establecer con claridad el rumbo. “El plan estratégico personal (PEP) es un instrumento que se utiliza para cumplir metas en el futuro y que, a la vez, provee elementos para el desarrollo de las potencialidades de una persona.” Con esta planeación se emprenden acciones ordenadas, para la evolución y transición de la persona, llegando a un desarrollo integran. Para lograr la Planeación estratégica Personal es necesario desarrollar un diagnóstico para conocer a fondo en dónde nos encontramos, quienes somos, que queremos y con que contamos, así como conocer el entorno, además en base a lo evaluado en el diagnostico se deben de ir planteando metas alcanzables, hacer un proyecto para lograrlas y plantear estrategias.

Para Rodríguez-Mogue E., (2004), la planeación estratégica personal ayuda a las personas a ubicar su identidad aquí y ahora y le brinda bases para trazar una ruta a seguir, acrecentando sus potencialidades, capacidades e intereses. Esta planeación te brinda la oportunidad de evaluar el futuro de las decisiones que se tomen en la actualidad, pudiendo realizar un plan de vida que te guie, por supuesto que todo esto requiere de esfuerzo y compromiso y se mueven por la vida sin rumbo fijo, lo cual genera desconcierto e incertidumbre. Por supuesto que no siempre los planes se pueden lograr tal como se quiere, pero se pueden ir modificando y adecuando a las circunstancias. Para realizar esa planeación de tu vida se deberán analizar las fortalezas, debilidades, oportunidades, conocer el entorno, intereses, necesidades, recursos, capacidades y sobre todo contar con una visión del punto principal al que se quiere llegar.

Parte de la planeación de vida es soñar constantemente, imaginar, hacer planes, de esta forma se ira construyendo el proyecto de vida, es recomendable ir plasmando esos sueños en papel, con la opción de modificar lo escrito en cualquier momento, no es necesario tener sueños enormes, se puede empezar con cosas pequeñas y poco a poco se avanza. Se debe tener en cuenta que siempre va a haber obstáculos en la vida, es necesario aprender a sortearlos de la mejor manera, algunas barreras serán personales y algunas otras estarán en el entorno, la experiencia te enseñará a identificarlos y las formas de sortearlos, sin embargo, quizá sea necesario modificar los sueños o metas de tal forma que sea mejor alcanzarlos.

Es recomendable que se enlisten las metas o sueños que se quieren alcanzar, de tal forma que se puedan ir priorizando y analizando los recursos y tiempos para lograrlos, mediante la reflexión interior se podrá definir ¿qué se quiere lograr? Y ¿qué se tiene que hacer?, poco a poco al ir cumpliendo las metas se va teniendo éxito. “Si tus metas son claras, precisas y buenas, seguramente se te facilitará la vida; pero si son nulas, difusas o malas, es probable que tengas una vida mediocre y sin sentido”. Parte de la planeación es buscar estrategias que faciliten alcanzar las metas, mediante las estrategias se establece un plan a seguir, un método que defina los rumbos y acciones a llevar a cabo, pudiendo de esta

manera ir revisando los avances de manera regular y periódica. El autor propone que para tener éxito en un plan de vida se debe definir claramente quién es, que quiere, cuanto puede lograr con los recursos personales que se tienen, analizar que se tiene y que se puede conseguir,

El contar con metas y planes a futuro es indispensable para lograr tener una vida prospera, según Behisa P., (2011), por ello se debe de dedicar tiempo en la planeación de metas, sueños objetivos y tener en cuenta las estrategias que se requieren para llegar a alcanzarlas. Cuando se tienen sueños se despierta una motivación interna que llevará a trazar rutas de acción concretas que conduzcan a cumplirlos de la mejor manera. El recorrido por la vida lleva a observar cómo algunas personas son felices y logran obtener bienes económicos, mientras otras personas no logran nada en concreto y muchas veces son infelices, pues de alguna forma las personas que tienen éxito han trazado planes de vida, definiendo claramente que quieren lograr y como lo van a realizar, mientras que las personas que no tienen un plan de vida realizan esfuerzos inútiles, con el propósito de optimizar tus acciones, es importante plasmar por escrito tus objetivos claros, medibles, alcanzables, definiendo un plan con pasos a seguir, pudiendo dividirlo en pequeñas metas, que faciliten el avance, es prioritario el optimizar el tiempo y los recursos, pero sobre todo el proceso debe de brindar satisfacción personal.

Hellena Business Lab, (2023), menciona que es común que las personas avancen en su vida sin un rumbo definido, lo cual lleva a tener esfuerzos inútiles que hacen sentir que no hay incentivo o significado en lo que se hace, por ello es importante contar con un plan estratégico personal que guie los pasos, objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo, en dicho plan se plasmaran los aspectos que se quieren conseguir, pero previamente se debe analizar el pasado, las capacidades, habilidades, los recursos con que se cuenta, tiempos para lograrlos, y priorizar los aspectos para poder trazar la ruta a seguir. Con esta estrategia se pueden realizar planeaciones de la vida personal, escolar, laboral, amorosa, familiar, espiritual, de cualquier aspecto de crecimiento que se quiera lograr.

Para la planeación, visualiza el éxito que quieres tener, en diferentes tiempos de vida, ten en cuenta que las circunstancias son cambiantes, por lo que se debe tener flexibilidad e ir ajustando los objetivos, cuando sea necesario pide ayuda, apóyate en amigos, familia, expertos, literatura, etc., toda la planeación y su ejecución son un proceso de mejora continua, por lo que se debe aprender a crecer y actuar. Para realizar el plan la autora recomienda tener una visión, definir objetivos y metas claras, que sean fáciles de alcanzar, evaluar o analizar lo que se tiene de recurso personal o externo, considerar las acciones para cumplir con los objetivos y metas, poner manos a la obra y plantear, pudiendo reacomodar o replantar cada objetivo o fecha, por último, es recomendable que se revisen los avances tenidos.

Es una creencia popular que las personas tienen muy claro su función de vida, su vocación o el objetivo a seguir, argumenta Generali Seguros, (s/f), sin embargo, la experiencia dice que no es fácil dar con el clavo sobre lo que uno quiere lograr y cómo hacerlo, para ello es recomendable establecer un plan o proyecto de vida, que permita mostrar el camino y las estrategias que se requieren. El tener un

proyecto de vida implica que se tiene que realizar esfuerzo, análisis sobre quién es, que se quiere lograr, con qué recursos se cuenta, tiempos, conocer los intereses, necesidades, en fin, todo aquello que permita establecer los pasos para alcanzar el sueño o sueños. Generalmente el plan de vida se plasma en un documento que contiene los objetivos, el plazo a lograrlo y la estrategia para cumplirlo, en teoría todo va ligado a un crecimiento personal, profesional, social, espiritual, familiar, etc. “Lo más importante de un proyecto de vida es que la meta principal debe coincidir con algo que realmente de sentido a la vida de uno mismo. Y, por ello, nadie más que tú puede dibujar tu propio plan de vida”.

El contar con un plan de vida brinda beneficios personales, ya que guía a la consecución de objetivos, te mantiene motivado, brinda confianza y seguridad en la toma de decisiones, ayuda en el manejo de las emociones, ayuda en el autoconocimiento, te da una visión del futuro y canaliza la energía positivamente. El proyecto debe contener objetivos claros, acciones para alcanzarlos, tiempos para ello, retos u obstáculos que se puedan presentar, se realizará un análisis de habilidades, potencialidades, capacidades para lograrlo o para desarrollar.

Para iniciar el proyecto de vida se debe conocer el que se quiere, cómo se encuentra y a dónde quiere llegar, para ello se evalúa la situación actual, se puede realizar un análisis DAFO como han recomendado otros autores, también se puede aplicar la metodología SMART, pero es posible que cada quién defina los pasos a seguir según le parezca adecuado, sin dejar de evaluar o medir el progreso.

Ejercicio de proyecto de vida.

1 Para empezar el proyecto de vida se puede realizar un análisis de las actitudes que creemos que tenemos, de la siguiente lista de actitudes, clasifica en las dos columnas las que consideres tener:

ACTITUDES POSITIVAS

MISERICORDIOSO	COOPERADOR	ALEGRE	RESPONSABLE
DECIDIDO	SEGURO	SENCILLO	HONESTO
EXPRESIVO	REFLEXIVO	OPTIMISTA	INTELIGENTE
TOLERANTE	ESPONTANEO	CONSTANTE	TRABAJADOR
ATENTO	ACOGEDOR	SENSIBLE	CURIOSO
SOLIDARIO	CÁLIDO	COMPENSIVO	AMISTOSO
LUCHADOR	RESPECTUOSO	FUERTE	BONDADOSO
ENTUSIASTA	GENEROSO	ESFORZADO	AGRADABLE
ORDENADO	IDEALISTA	CREATIVO	NOBLE
JUSTO	PERSEVERANTE	OBSERVADOR	RECEPTIVO
LIBRE	VALIENTE	PROFUNDO	SERVICIAL
EMPRENDEDOR	LEAL	CARIÑOSO	LIMPIO
CAPAZ		CORTÉS	
		AGRADECIDO	

ESTAS SON MIS ACTITUDES:	ESTAS ACTITUDES DESEO DESARROLLAR:

2 Proyecto de vida:

INSTRUCCIONES:

Analizar cada uno de los siguientes aspectos ¿Qué voy a hacer?, ¿Para qué?, ¿Dónde?, ¿Cómo?, ¿Con qué?, ¿En qué tiempo?, completar la tabla con los planes a futuro en los ámbitos personal, escolar, familiar, laboral y social. Considerando que deseo, en que tiempo, que voy a hacer para lograrlo y que apoyos requiero.

ÁMBITO	OBJETIVO ¿Qué deseo?	TIEMPO ¿En cuánto tiempo lo lograré?	ESTRATEGIAS ¿Cómo le voy a hacer?	APOYOS EXTERNOS ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo?
PERSONAL				
ESCOLAR				
FAMILIAR				

LABORAL				
SOCIAL				

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguado Ramírez Gabriel y Espinoza Trujillo Azucena, s/f, 7 motivos por lo que es importante tener metas, In Motion Desarrollo Humano, Blog, México. <http://www.inmotiondesarrollohumano.com/7-motivos-por-lo-que-es-importante-de-tener-metas/>

Aliat Universidades, 2023, Psicología del desarrollo: ¿Qué es y cuál es su importancia? Blog CEST <https://www.soycest.mx/blog/index.php/psicologia-del-desarrollo>

American Psychological Association, 2011, Camino a la resiliencia, APA, Estados Unidos.

<https://www.apa.org/topics/resilience/camino#:~:text=La%20resiliencia%20es%20e%20proceso,estresantes%20del%20trabajo%20o%20financieras.>

Andrada Ana María, 2021, Qué es el autoconocimiento y cómo afecta al liderazgo, UNIVERSIDAD AMERICANA DE EUROPA, México <https://unade.edu.mx/que-es-el-autoconocimiento/>

Ardila R., 2014, Psicología Fisiológica, Trillas, México.

Behavioural Helthcare Consulting, 2014, La Planificación Estratégica Personal, Blog BH Consulting, España. <https://www.bhconsulting.es/blog/la-planificacion-estrategica-personal/>

Behisa Patricia, 2011, Cómo trazar metas estratégicas paso a paso, Gestipolis, Revista Online, México. <https://www.gestipolis.com/como-trazar-metas-estrategicas-paso-a-paso/>

Blázquez Álvarez Esther, 2023, ¿Qué es la empatía y cuáles son sus dimensiones? EpsibaPsicología, Terapia Online, España. <https://epsibapsicologia.es/que-es-la-empatia-y-cuales-son-sus-dimensiones/>

Bonfanti Fernando., y Falcon Vilma., 2021, El desarrollo humano concepto e indicadores GEOHOY. Boletín Digital del IGUNNE. Facultad de Humanidades. UNNE. Año 02. N° 03. Mayo - Octubre 2021. ISSN 2618-5458. Resistencia,

Casado Reina Federico, 2024, ¿Qué es el autoconcepto?, Psicología y Salud Sevilla, Blog, España. <https://www.psicologiaysaludsevilla.com/que-es-el-autoconcepto/>

Castillero-Mimenza Oscar, 2019, Necesidades de autorrealización: ¿qué son, según Maslow?, Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/necesidades-de-autorrealizacion>

Chaco, Argentina. https://hum.unne.edu.ar/revistas/geohoy/contenidos/geohoy03/peclasbonf_3.pdf

Cibermedicina S.L., s/f, Simpatía, Cibermedicina S.L., Psiquiatria.com, Colombia. <https://psiquiatria.com/glosario/simpatia>

Clínica Universidad de Navarra, © 2023, Simpatía, España. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/simpatia>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos , 2018, Los derechos humanos y la tolerancia, Comisión Nacional de los Derechos Humanos, México. <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/32-DH-tolerancia.pdf>

Codina A., 2012, La empresa con inteligencia emocional, Meltom Technologies Inc., México, <http://www.degerencia.com/articulo/la-empresa-con-inteligencia-emocional>

Conexión Esan, 2016, ¿Cómo construir un Plan Estratégico Personal?, Graduate School of Business, Perú. <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/como-construir-un-plan-estrategico-personal>

Córdoba-Álvarez Patricia, s/f, 7 claves para ser simpático y parecerlo, Universidad Carlos III de Madrid. España. [file:///C:/Users/itcc/Downloads/7_claves_para_ser_simp%C3%A1tico_y_parecerlo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/itcc/Downloads/7_claves_para_ser_simp%C3%A1tico_y_parecerlo%20(1).pdf)

Craig Grace J., y Baucum Don., (2009), Desarrollo Psicológico, Prentice Hall, México.

Davis K. y Newstrom J., 1995 y 2003 Comportamiento Humano en el Trabajo, Editorial McGraw Hill, México

de la Herrán-Gascón Agustín, 2003, Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores , Universidad Autónoma de Madrid, España. <https://revistas.uam.es>

Domínguez-Espinosa Alejandra del Carmen, Velasco-Matus Pedro Wolfgang, 2017, SIMPATÍA, MODESTIA Y ARROGANCIA: PARTE INTEGRAL DEL PERFIL DE PERSONALIDAD DEL MEXICANO, Psicología Iberoamericana, vol. 25, núm. 1, pp. 8-20, 2017, Universidad Iberoamericana, México

Dubois Alfonso., 2006, Desarrollo humano, Diccionario de Acción Humanitaria y cooperación al Desarrollo, Universidad del País Vasco. España. <https://www.dicc.hegoa.ehu.eus/listar/mostrar/68>

EDUCREA, 2019, Aprender a convivir, EDUCREA, Santiago de Chile. <https://educrea.cl/aprender-a-convivir/>

El Tiempo Casa Editorial, 2012, Autoanálisis: conoce tus competencias, el empleo, Colombia. <https://www.eempleo.com/co/noticias/consejos-profesionales/autoanalisis-conoce-tus-competencias-4153>

Enciclopedia Autodidáctica Estudiantil, 1999, Visual, México.

Equipo editorial Etecé, 2023, Autoestima, Editorial Etecé, Enciclopedia Humanidades, Argentina. <https://humanidades.com/autoestima/>.

Escudero Manuel, s/f, ¿Qué es la autoestima?, Centro de psicología y psiquiatría en Madrid, España. <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-la-autoestima/>

Escuela Británica de Artes Creativas y Tecnología, 2023, ¿Qué es la autorrealización y cómo lograrla?, Blog, Escuela Británica de Artes Creativas y Tecnología, México. <https://ebac.mx/blog/que-es-autorrealizacion>

Escuela de Profesores del Perú, 2023, Aprendizaje significativo, fases y ventajas., Escuela de Profesores del Perú, Perú. <https://epperu.org/aprendizaje-significativo-fases-ventajas/>

Facultad de Educación y Humanidades, s/f, Principios de Convivencia, Universidad de Bío Bío, Chillan, Chile. http://www.ubiobio.cl/miweb/webubb.php?id_pagina=6566

Ferreira Kellison, 2021, Cómo establecer metas: ¡aprende 14 pasos para lograr tus metas!, Rock Content Blog, Brasil. <https://rockcontent.com/es/blog/como-establecer-metas/> Fischer Inés Rose, 2018, APRENDER A CONVIVIR, Universidad Santo Tomás Online, Santiago de Chile. <https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/aprender-a-convivir/>

Fundación ASISPA, 2022, Autoconocimiento: por qué es importante y cómo nos ayuda en el día a día, Blog, España <https://asispa.org/autoconocimiento-porque-es-importante-como-nos-ayuda/>

Fundación Edex, 2024, Habilidades para la vida, España. <https://habilidadesparalavida.net/autoconocimiento.php>

Gabinet Psicológic MATARÓ, s/f, La importancia de la simpatía, Gabinet Psicológic MATARÓ, España. <https://gabinetpsicologicmataro.com/la-importancia-de-la-simpatia/>

Gabinet Psicologic MATARÓ, s/f, El autoconcepto, Centro Mataró, Blog, España. <https://gabinetpsicologicmataro.com/el-autoconcepto/>

García-Bullé Sofía, 2022, ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla?, Redacción, Edu News | Observatorio del Instituto para el Futuro de la Educación, Tecnológico de Monterrey, México. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>

García -Vesga María Cristina, Elsy Domínguez-de la Ossa, 2012, Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica, Rev.latinoam.cienc.soc.niñez juv vol.11 no.1 Manizales Jan./June 2013, Colombia. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2013000100003

GCFGlobal Learning, s/f, Consejos para lograr tus metas u objetivos, GCFGlobal Learning, Estados Unidos. <https://edu.gcfglobal.org/es/planeacion-y-cumplimiento-de-metas/consejos-para-lograr-tus-metas-u-objetivos/1/>

GENERALI SEGUROS, s/f, ¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA? TE DAMOS CONSEJOS PARA DISEÑAR EL TUYO, © GENERALI SEGUROS, Blog, España. <https://www.generaliseguros.es/blog/generalimasqueseguros/disenar-proyecto-vida-pla-ejemplos/>

Gestión, 2023, ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características?, Newsletter, Revista Online, Empresa Editora El Comercio S.A., Perú. <https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/>

Gobierno de Navarra, s/f, Realiza un autoanálisis sobre tu situación personal, Gobierno de Navarra, España. http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riiopn/profesionales/Apoyo+Tecnico/Guia+Empleo/empleo10pasos/Auto analisis.htm

Gobierno de Oaxaca, 2021, EDUCACIÓN PARA LA PAZ, UNA FORMA DE APRENDER A CONVIVIR, Gobierno de Oaxaca. <https://www.oaxaca.gob.mx/ieepo/educacion-para-la-paz-una-forma-de-aprender-a-convivir/>

Gordon, J., 1997 y 2001, Comportamiento Organizacional, Quinta Edición, Prentice Hall, México.

Grosso-García Dora Inés, 2023, El primer paso del autoanálisis es el autoconocimiento, La Voz, Revista online, Bard college, Estados Unidos. <https://lavoze.bard.edu/articles/index.php?id=1208344>

Guinot Jaume, 2023, ¿Qué es la autorrealización? Claves para conseguir nuestro máximo potencial, MundoPsicologos, España. <https://www.mundopsicologos.com/articulos/que-es-la-autorrealizacion-claves-para-conseguir-nuestro-maximo-potencial>

Gutiérrez E., y Gutiérrez K., 2019, Comportamiento Organizacional, Instituto Tecnológico de cd. Cuauhtémoc, México.

Gutiérrez-Enríquez E., Cavazos L., Gutiérrez-Enríquez K., y Rascón N., 2023 artículo capacidad de resiliencia de los alumnos del ITCC, Universidad Tecnológica de Guanajuato, México.

Habilidades para el éxito, 2024, Autoanálisis, Portal Online, <https://habilidades.top/auto analisis/>

Hellena Business Lab, 2023, Planificación estratégica personal: tu hoja de ruta hacia el éxito, Blog, México. <https://hellena.mx/planificacion-estrategica-personal-tu-hoja-de-ruta-hacia-el-exito/>

Helpsi - Capital Humano, 2024, ¿Cómo establecer metas? 7 Pasos para lograrlas, Helpsi - Capital Humano, México. <https://helpsi.mx/como-establecer-metas-7-pasos-para-lograr-objetivos/>

Herreros P., 2012, Claves para el uso de la inteligencia social en el trabajo, Equipo ASE, Madrid, <http://www.inteligenciaemocionalysocial.com/1285/uncategorized/claves-para-el-uso-de-la-inteligencia-social-en-el-trabajo>

Huerta Denisse, 2020, ¿Cuáles son las 8 inteligencias múltiples de Gardner?, Red Cenit, Centro de Desarrollo Cognitivo, España. <https://www.redcenit.com/cuales-son-las-8-inteligencias-multiples-de-gardner/>

Institución Educativa Distrital Pedagógico del Caribe, 2011, Principios de Convivencia, Institución Educativa Distrital Pedagógico del Caribe, Colombia. <https://iedpedagogicodelcaribe.jimdofree.com/manual/principios-de-convivencia/>

Instituto de Actitudes Positivas, s/f, ¿Por qué es importante establecer metas y objetivos? <http://www.actitudespositivas.com/por-que-es-importante-establecer-metas-y-objetivos/>

Instituto Carl Rogers, 2023, ¿Qué es la autorrealización y cómo se puede alcanzar?, Instituto Carl Rogers, España. <https://www.institutocarlrorgers.org/que-es-la-autorrealizacion/>

Instituto Las Américas de Nayarit , 2024 Psicología de las diferencias individuales: que es y que estudia, Instituto Las Américas de Nayarit, Studocu México. <https://www.studocu.com/es-mx/document/instituto-las-americas-de-nayarit/psicologia-de-la-ciencia/psicologia-de-las-diferencias-individuales-que-es-y-que-estudia/34212349>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, (INAPAM), 2018, La importancia del perdón, Gobierno de México, México. <https://www.gob.mx/inapam/prensa/la-importancia-del-perdon-en-un-curso-del-inapam?idiom=es>

Kerlinger F. y Lee H., 2002, Investigación del Comportamiento, Editorial McGraw Hill, México.

Kreitner R. y Kinicki A., 2009 y 2012, Organizational Behavior, Editorial McGrawHill Education, México.

Kolangui-Nisanof Tamara, 2023 EL VALOR DE LA TOLERANCIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE LA PAZ, Universidad Anáhuac, México. <https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/el-valor-de-la-tolerancia-en-la-construccion-de-una-cultura-de-la-paz>

Linares Rosario, 2023, Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes, Blog, El prado psicólogos, España. <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

López-Calva Luis y Vélez Grajales Roberto, 2003, El concepto de desarrollo humano, su importancia y aplicación en México, Editorial/Fuente: PNUD México. Estudios sobre desarrollo humano;1. <https://dhls.hegoa.ehu.eus/documents/4515>

Marescalchi M., LasHeras D., De Yong A., Martínez de Pérez N. y Ramallo R., 2018, Sociología. Aspectos significativos de estudio del siglo XXI, © UniRío editora. Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina, e-book, www.unrc.edu.ar/unrc/comunicacion/editorial/

Martins Julia, 2024, La importancia de la inteligencia emocional, Asana, Portal Online, Estados Unidos. <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>

Mayo Clinic, 2023, El perdón: Dejar atrás los rencores y la amargura, Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas, Estados Unidos. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/forgiveness/art-20047692#>

MedlinePlus, 2023, ¿Está la inteligencia determinada por la genética?, Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU, Enciclopedia Médica Online, Estados Unidos. <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/rasgos/inteligencia/>

Meixueiro Nájera Gustavo, 2015, Tolerancia, el camino para avanzar a una sociedad en que los derechos de todos y todas son respetados por igual, Instituto Estatal Electoral y de Participación Ciudadana de Oaxaca, IEEPCO, México. <https://www.ieepco.org.mx/articulos-opinion/tolerancia-el-camino-para-avanzar-a-una-sociedad-en-que-los-derechos-de-todos-y-todas-son-respetados-por-igual>

Mejor con Salud, 2023, ¿Qué es la autorrealización y cómo se puede alcanzar?, Mejor con Salud Revista, España. <https://mejorconsalud.as.com/autorrealizacion-puede-alcanzar/>

Monge B., 2012, Algunos elementos de la inteligencia emocional, Melton Technologies Inc., México. <http://www.degerencia.com/articulo/algunos-elementos-de-la-inteligencia-emocional>

Monge-Pacheco Bernal, 2016, Importancia de establecer objetivos y metas personales, Universidad de Costa Rica, Semanario Universidad, Costa Rica. <https://semanariouniversidad.com/opinion/importancia-de-establecer-objetivos-y-metas-personales/>

Montagud-Rubio Nahum, 2020, Psicología de las diferencias individuales: qué es y qué estudia, Psicología y Mente, Revista Online, Barcelona, España. <https://psicologiymente.com/psicologia/psicologia-diferencias-individuales>

Montejano-Martín Sara, 2019, ¿Qué es la empatía y cómo desarrollarla?, Psicoglobal, Online, España. <https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>

Morales J., Moya M., Gaviria E., Cuadrado I., 2007, Psicología Social, Editorial McGraw Hill, México.

Morales J., Moya M., Reboloso E., Fernández J., Huici C., Márquez J., Páez D. y Pérez J., 1995, Psicología Social, Editorial McGraw Hill, México.

Morin Amanda, s/f Qué es el autoconocimiento, Por Understood, Blog, Estados Unidos. <https://www.understood.org/es-mx/articles/the-importance-of-self-awareness>

Mosquera Ingrid, 2020, Tolerancia, un valor indispensable ¿cómo trabajarla en el aula y desde casa?, Universidad en línea de México con calidad europea, (UNIR),

<https://mexico.unir.net/noticias/educacion/tolerancia-un-valor-indispensable-para-la-vida-como-puede-trabajarse-en-el-aula-y-desde-casa/>

Naciones Unidas, (s/f), La Ciencia de la Empatía, Francia. <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/empathy.html>

Neuros Center, 2022, El Aprendizaje, Neuros Center, Blog, Barcelona, España. <https://neurocenter.com/blog/el-aprendizaje/>

Nieto Juan, 2024, Qué es el Perdón, INSTITUTO EUROPEO DE PSICOLOGIA POSITIVA S.L., Blog Psicología Positiva, España. <https://www.iepp.es/que-es-el-perdon/>

Organización de las Naciones Unidas, (ONU), 2023, La tolerancia, ni indulgencia ni indiferencia: respeto, Organización de las Naciones Unidas, York, Estados Unidos. <https://www.un.org/es/observances/tolerance-dayNew>

Padilla Salvador., 2020, Desarrollo humano, Economipedia, Escuela de Educación financiera

Palafox Germán, 2019, La tolerancia, muy referida y poco practicada en México, Gaceta universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, México. <https://www.gaceta.unam.mx/la-tolerancia-muy-referida-y-poco-practicada-en-mexico/>

Papalia D., y Wendkos S., 1995 y 2009, Psicología, Editorial McGraw Hill, México.

Papalia Diane E., Wendkos – Olds Sally y Duskin – Feldman Ruth., (1984), Psicología del Desarrollo: de la infancia a la adolescencia, McGrawHill, México.

Peiró Rosario, 2021, Autoconcepto, Economipedia, España. <https://economipedia.com/definiciones/autoconcepto.html>

Perea Rocío. y de la Fuente Marta. (s/f). La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?, España. <https://www.areahumana.es/resiliencia/>

Phillips, B., 1986, Sociología, del conocimiento a la práctica, McGraw Hill, México.

Plataforma del Estado Peruano, s/f, Aprender a vivir juntos y a convivir con los demás, Curso, Gobierno de Perú. https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/2Primaria/m2_primaria/aprender_a_vivir_juntos_y_a_convivir_con_los_dems.html

Posts psicoanálisis, 2018, AUTOANÁLISIS: QUÉ, CÓMO, CUÁNDO, Psicoanálisis.0, España. <https://www.psicoanalisis0.com/autoanalisis-que-como-cuando/>

Psicopedia, 2024, ¿Qué es el autoconcepto y cómo se forma?, Psicopedia enciclopedia On line, España. <https://psicopedia.org/185/que-es-el-autoconcepto-y-como-se-forma/>

Pueyo Antonio Andrés, 2003, Sociedad Española para la Investigación de las Diferencias Individuales, Presentación / Histórico / Afiliación / II Congreso Nacional de la SEIDI España.

Quiñones-Holmes Paz. (2004), 7 aprendizajes básicos para la convivencia y la felicidad. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/7-aprendizajes-basicos-convivencia-felicidad/>

Ramírez Moni., 2020, ¿Qué es el desarrollo humano y por qué es importante, Ibero Monterrey, Universidad Iberoamericana, México <https://iberomty.mx/blog/que-es-desarrollo-humano-importante/>

Real Academia Española, Autoestima, 2024. <https://dle.rae.es/autoestima>

Regader Bertrand, 2015, Inteligencia Fluida e Inteligencia Cristalizada: ¿qué son?. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-fluida-inteligencia-cristalizada>

Regader Bertrand, (2023), ¿Qué es la Inteligencia Emocional?, Portal Psicología y Mente, España. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Regader Bertrand, 2015, La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner, Psicología y Mente, España. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>

RespiraVida Breathworks, s/f, La Compasión no es lastima y va más allá de la Simpatía y la Empatía, Breathworks UK, Inglaterra. <https://www.respiravida.net/articulo/la-compasion-no-es-lastima-y-va-mas-alla-de-la-simpatia-y-la-empatia>

Ridaura Marta, s/f, Empatía: Significado, mapa y ejemplos, Grupo Somos Estupendas, Terapia Online, España <https://somosestupendas.com/empatia/>

Robbins, S., 1995, 1999, 2004 y 2009 Comportamiento Organizacional, Editorial Prentice Hall, México.

Robbins S., y Coulter M., 2018, Administración, Editorial Pearson

Robbins, S., y Judge T., 2013 Comportamiento Organizacional, Editorial Pearson, México.

Rocha Areli, Amarís María, López-López Wilson, 2017, El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del afrontamiento, Terapia psicológica versión On-line ISSN 0718-4808, Ter Psicol vol.35 no.3 Santiago de Chile. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082017000300271

Rodríguez-Cortés Raquel, 2022, La importancia de la autoestima: qué es y cómo influye en tu vida, PSICOGLOBAL, Consulta de psicología Online, España. <https://www.psicoglobal.com/blog/autoestima-que-es>

Rodríguez Karemi, 2024, El concepto de Inteligencia, qué es y cómo ha evolucionado, PsicoActiva, Web de psicología y ocio inteligente, España. <https://www.p psicoactiva.com/que-es-la-inteligencia-y-tipos/>

Rodríguez-Mogue Ernesto Alonso, 2004, Planeación Estratégica Personal, Gestipolis, Revista Online, México. https://www.gestiopolis.com/planeacion-estrategica-personal/#goog_rewarded

Ruiz-Mitjana Laura, 2021, Qué es la autoestima: definición, significado y tipos de autoestima, Diario femenino, Revista Online, España. <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/>

Sahagún Jose Luis, 2021, Resiliencia, La nueva España, Editorial. <https://mas.lne.es/cartasdeloslectores/carta/48759/resiliencia.html>

Salas Rafael, 2020, La Autorrealización, según la teoría de Maslow, Terapeuta, Zaragoza España. <https://www.rafaelsalaspsicologo.com/autorrealizacion-teoria-maslow/>

Sánchez Edith, 2020, Hans Eysenck y su teoría de las diferencias individuales La Mente es Maravillosa Revista sobre psicología, filosofía y reflexiones sobre la vida. <https://lamenteesmaravillosa.com/hans-eyenck-y-su-teoria-de-las-diferencias-individuales/>

Sánchez-Lozano Emilio, 2021, Cómo diseñar un plan estratégico personal, Blog, España. <https://www.emiliosanchezlozano.com/como-disenar-un-plan-estrategico-personal/>

Sandoval-Mora Socorro A., 2012, Psicología del Desarrollo humano I, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA, DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS PREPARATORIAS, México.

Sanz-Chacón Carmen, 2024, Qué es la inteligencia, El MUNDO DEL SUPERDOTADO, Blog, España. <https://www.elmundodelsuperdotado.com/que-es-la-inteligencia/>

Sanz Diego, 2020, Las mejores técnicas de autoconocimiento y autoanálisis, Diego Sanz Blog, España. <https://diegosanz.es/psicologia/las-mejores-tecnicas-de-autoconocimiento/>

Ser Humano y Trabajo, 2010, Qué es la inteligencia emocional, Ser Humano y Trabajo, Argentina, <http://www.sht.com.ar/archivo/liderazgo/emocional.htm>

Smile and Learn, 2023, Inteligencias múltiples y cómo trabajarlas dentro de las aulas, Smile & Learn Digital Creations, S.L., Newsletter, España. <https://www.smileandlearn.com/inteligencias-multiples-y-como-trabajarlas-dentro-de-las-aulas/>

Soriano Javi, (2023), ¿Qué es la Autorrealización?, Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/que-es-la-autorrealizacion>

Tekman Education, 2024, Tipos de aprendizaje: cuáles son y cómo trabajarlos con programas educativos, Blog, Tekman Education 2024, España. <https://www.tekmaneducation.com/tipos-de-aprendizaje/>

Torres Arturo, 2015, Autoconcepto: ¿qué es y cómo se forma?, Psicología y Mente revista Online, México. <https://psicologiymente.com/psicologia/autoconcepto>

ThoughtCo., 2017, La diferencia entre empatía y simpatía, PDF, Newsela <https://tea4avcastro.tea.state.tx.us/thl/G7ELAR.W7.L4.difference-between-empathy-sympathy-spanish.pdf>

Tous i Ral José M., 2000, ORÍGENES, NATURALEZA Y APLICACIONES DE LOS RASGOS DE PERSONALIDAD, EL CONGRESO HISPANO PORTUGUES DE PSICOLOGIA, Universidad de Barcelona, España

Universidad Anáhuac México, 2022, ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?, Universidad Anáhuac México, México. <https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/Que-es-la-resiliencia>

Universidad en línea de México, 2019, Howard Gardner y las inteligencias múltiples: de la inteligencia a las inteligencias y la creatividad, UNIR, México. <https://mexico.unir.net/educacion/noticias/howard-gardner-inteligencias-multiples-creatividad/>

Universidad Escuela de Administración, Finanzas e Instituto Tecnológico (EAFIT), s/f, Universidad EAFIT, Colombia. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Paginas/que-es-la-inteligencia-inteligencias-multiples-fluida-psicologia.aspx>

Universidad Europea, 2023, Tipos de aprendizaje: ¿cuáles son y cómo trabajarlos?, Blog, Universidad Europea, España. <https://universidadeuropea.com/blog/tipos-de-aprendizaje/>

Universidad de Guanajuato, s/f, ¿Qué es la autoestima? Universidad de Guanajuato, México. <http://www.dcne.ugto.mx/respaldo1/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>

Universidad Nacional Autónoma de México, 2022, Empatía, “pegamento social” que permite conectarnos con los demás, Gaceta UNAM, México. <https://www.gaceta.unam.mx/empatia-pegamento-social-que-permite-conectarnos-con-los-demas/>

Velasco Mari, 2024, Cómo identificar y establecer metas personales, Idealistas Blog, Estados Unidos. <https://www.idealists.org/es/accion/identificar-y-establecer-metas-personales>

Villalba García Rogelio, 2022, Establecer metas y objetivos claros, alcanzables y definidos, Boletín Newsletter Asepyme, España. <https://asepyme.com/establecer-metas-y-objetivos-alcanzables/>

Webstarted Academy, 2024, Cómo hacer un autoanálisis y hablar de lo que es el FODA, Webstarted Academy Newsletter, Argentina. <https://es.linkedin.com/pulse/c%C3%B3mo-hacer-un-autoan%C3%A1lisis-y-hablar-de-lo-que-es-el-knzif>

Whittaker, J., 2013, La psicología Social en el Mundo de Hoy, Interamericana, México.

