



Curso de nivelación

Preuniversitario.

DIMENSIÓN HUMANA-ESPIRITUAL

Tema 2: Yo

Sub temas: Valores. Madurez. Estrés. Resiliencia. Disciplina.

AC
TIV
ID
AD
Nº
1

Le
e
co
n
mu
ch
a
ate
nci
ón
el
tex
to
ba
se
del
te
ma
:

I.- PROPÓSITOS:

- Valorar y poner en práctica el concepto de autoconocimiento.
- Adquirir herramientas para el conocimiento propio, que le ayuden a tener éxito en la vida.
- Establecer su propia escala de valores.

II.- CONTENIDO

- Introducción al tema: ¿Quién soy yo?
- Habilidades para la vida.
- Texto base: La importancia de conocerse uno mismo.

I) LECTURAS COMPLEMENTARIAS:

- Clasificar nuestros propios valores.
- 7 señales de Madurez emocional.
- Manejo del estrés
- Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes.
- Disciplina japonesa, para ponerla en práctica.
- Aprende a vivir disfrutando.

Yo.

- Si es necesario, busca en el diccionario el significado de las palabras que no conozcas o que te generen dudas.
- Lee varias veces las oraciones o párrafos que no entiendas.
- Subraya las oraciones o ideas que te parecen importante o que te plantean dudas.
- Realiza las lecturas complementarias.
- Puedes ampliar tu conocimiento del tema consultando otras fuentes bibliográficas.

Introducción al tema.

¿Quién soy yo?

(Psicólogo Juan Armando Corbin).

“¿Quién soy yo?” es una de esas preguntas existenciales que, si no sabemos responder, pueden llegar a convertirse en un obstáculo a la hora de ser felices. Saber quién es uno mismo y hacia dónde queremos ir es una de las bases para encontrar **bienestar** no ya en los grandes proyectos, sino en todos los detalles de la cotidianidad.

Si no podemos responder a esta pregunta, ello puede significar que estamos pasando por una crisis de identidad, un periodo de nuestra vida en el que podemos experimentar profundas dudas sobre nosotros mismos, dudas sobre el sentido de la existencia acompañadas de sentimientos de vacío, soledad.

Ahora bien, cuando conseguimos responder de nuevo a esta pregunta, nos volvemos a reenganchar al ritmo de los acontecimientos que suceden en nuestra vida, consiguiendo ser, esta vez, **mucho más conscientes de lo que nos rodea y más realistas en nuestros pensamientos**. Volvemos a empoderarnos frente a la vida.

La identidad se va forjando a lo largo de la vida, pero hay una etapa o periodo crítico en que tiene especial relevancia: la adolescencia. Ya lo resaltaba el psicólogo Erik Erikson en su **Teoría del Desarrollo Psicosocial**. Erikson afirmó

que el mayor obstáculo que debe enfrentar el desarrollo de los adolescentes es el establecimiento de una identidad. Para el autor, la construcción de la identidad no se puede entender sin la interacción con los demás.

Los adolescentes suelen ir en busca de ese “¿quién soy yo?”, porque la adolescencia es una etapa de descubrimiento. Los adolescentes pasan por un periodo de **autoconocimiento**, y empiezan a hacer grupos de amigos, a relacionarse con el sexo opuesto o a pensar en sus opciones de futuro. Pero además de este autoconocimiento, es decir, ¿Qué soy yo, de dónde vengo, qué quiero ser?, el “¿quién soy yo?” también afecta y se ve afectado por la autoestima: ¿Me quiero mucho o poco o nada? ¿Soy lo que quiero ser?, y la **autoeficacia**: ¿Soy capaz de ir a dónde quiero ir? ¿Soy capaz de ser lo que quiero ser?

Por tanto, **saber quién eres te hace más fuerte** y, a pesar de las adversidades que puedan presentarse en tu vida, te ayuda a superar las dificultades.

Responder a la pregunta “¿Quién soy yo?” implica, entre otras cosas, **enfrentarnos a la tensión entre lo que creemos ser y lo que queremos ser**. Es prácticamente imposible valorarse a uno mismo sin compararse con una versión del yo ideal, con todo aquello que nos gustaría ser. Trabajar tanto en la autoestima como en nuestro potencial y capacidades hará que nos enfrentemos a esa pregunta sin miedo.

Habilidades para la vida

(Patricia Matey)

En 1993, la OMS lanzó una iniciativa internacional para la educación en ‘**Habilidades para la Vida**’: aquellas capacidades necesarias para tener un comportamiento adaptativo y positivo que permiten **enfrentarse eficazmente a las exigencias y retos de la vida** diaria.

Para ello son necesarias estas **habilidades** psicosociales:

1. Autoconocimiento. Representa el punto de partida para crecer como persona, avanzar y dar sentido a la vida. Implica admitirse, quererse y valorarse.

2. Empatía. Es necesario entender al otro. Conectar con él y “ponerse en su lugar” para comprender sus emociones, sus motivaciones y las razones por las que actúa.

3. Comunicación asertiva. Expresarse con claridad, honestidad y de forma apropiada.

4. Pensamiento creativo. Utilizar la creatividad puede ayudar a mejorar la forma de actuación, la solución de problemas, actuar, crear valor añadido y oportunidades.

5. Pensamiento crítico. Si la forma de pensar se basa en premisas, sin cuestionarse el mundo, gran parte de las ideas, comportamientos, valores, maneras de afrontar los problemas y los retos cotidianos puede estar sometida a las presiones sociales y conducir a la estandarización y el conformismo.

6. Manejo de emociones y sentimientos. Hay que aprender a conocer, expresar y gestionar las emociones y los sentimientos. El objetivo: conseguir que la emoción y la conducta se ajusten al signo e intensidad de cada situación y no sean indeseadas.

7. Manejo de problemas y conflictos. No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos se renuevan las oportunidades de cambiar y crecer.

8. Relaciones interpersonales. Hay que establecer y conservar relaciones significativas, así como terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Hay que aprender a iniciar, mantener o terminar una relación y conocer la forma de hacerlo de forma positiva con las personas que nos rodean.

9. Toma de decisiones. Actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran por azar u otros factores externos.

10. Manejo del estrés. Muchas situaciones generan tensiones. Hay que enfrentarse a ellas y aprender a controlar el nivel de estrés diario buscando respuestas más adaptativas, identificando las fuentes de tensión en la vida diaria, reconociendo sus manifestaciones y encontrar fórmulas para eliminarlas o contrarrestarlas.

11. Resiliencia En psicología, capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. Y salir fortalecido de las mismas.

"la resiliencia potencia la felicidad"

12. La empatía es un proceso mental de gran valía que nos permite, entre otras cosas, limitar los contagios emocionales que recibimos de los demás. Se trata de ser conscientes y plenamente partícipes de las realidades emocionales ajenas, pero sin llegar a salir de nuestros zapatos. Solo así podemos prestar una ayuda más válida y evitar esas inundaciones afectivas que a menudo nos bloquean

Texto base

La importancia de conocerse uno mismo

(Lic. Marian García)

Decía Alejandro Magno que “Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”.

El autoconocimiento y la inteligencia interpersonal

No le faltaba razón a este rey macedonio porque a través del autoconocimiento aprendemos a desenvolvernos con eficacia en la vida y a afrontar nuestro día a día de manera óptima. Saber realmente cómo somos, qué sentimos o qué metas queremos alcanzar son capacidades que se asocian a la inteligencia interpersonal.

Tener inteligencia interpersonal significa entender quiénes somos, saber identificar nuestras emociones y actuar en consecuencia. Habilidades que nos permiten

regular nuestro comportamiento, resolver problemas de modo eficaz y tomar decisiones. Con el autoconocimiento aprendemos a identificar nuestras capacidades, pero también nuestras limitaciones. Esto nos ayuda a planificar metas de manera realista para evitar frustraciones futuras. Las personas dotadas de inteligencia interpersonal saben dominar sus emociones y adecuarlas a las circunstancias.

Potenciar la inteligencia interpersonal

¿Se puede trabajar la inteligencia interpersonal? Si estás interesado en crecer interiormente y aprender más sobre tí mismo, puedes realizar una serie de ejercicios ayudarán a potenciar esta inteligencia.

- **Controla tus emociones:** Es una habilidad que tienes que aprender a desarrollar. Controlar no significa no sentir, sino saber cómo actuar ante esa emoción o sentimiento. Aprende a identificar las emociones negativas para transformarlas en positivas. Un ejemplo: te sientes airado. Analiza el motivo que te hace estar así e intenta reconducirlo. Un truco muy eficaz, ríete de alguna nimiedad, este recurso te ayudará a transformar las emociones negativas en positivas.

- **Viaja a tu interior.** Decía Erich Fromm que “el autoconocimiento comienza por la auto aceptación. Acéptate y te conocerás mejor”. Haz una lista de tus virtudes y otra de tus defectos. Pídele a alguien cercano que haga lo mismo para conocer qué imagen tiene de ti. Compara ambas listas e intenta mejorar aquello que no te guste.

- **Actúa.** Observa cómo influyen tus emociones en tus estados de ánimo y busca la manera de modificar los negativos en positivos. Anota en un papel los comportamientos que te hicieron sentir mal y piensa cómo podrías solucionarlo.

Por ejemplo: cuando te sientes triste ¿qué puedes hacer para cambiar esa emoción? Hablar con un amigo. Ponlo en práctica.

- Acéptate como eres: decía Jean-Jacques Rousseau que “nadie puede ser feliz si no se aprecia a sí mismo”. Analiza cuáles son tus capacidades y tus limitaciones. Fíjate metas a corto y medio plazo en función de las mismas. Esto reforzará tu autoestima y te enseñará a aceptarte tal y como eres.

- Compréndete: anota durante un tiempo cómo te sientes a lo largo del día. Cuando te levantes, a media mañana, al mediodía, por la tarde y antes de acostarte. Intenta averiguar cuál es la causa de esas emociones.

Sigue estas sencillas pautas y comprobarás cómo, a través del conocimiento de ti mismo, mejoras las relaciones contigo mismo y con los demás. Porque como dice Jorge Bucay “sólo sabiendo quiénes somos podremos empezar a ser mejores para nosotros mismos y para los demás”

ACTIVIDAD Nº 2

Responde las siguientes preguntas

- **¿De qué trata el texto, cuáles son las ideas principales que nos transmite el autor?**
(Al menos 3 ideas centrales con argumentos. No se trata de su opinión, ni de copiar textualmente los planteamientos del autor)
- **Emita su juicio crítico sobre los planteamientos del texto**
 - **¿Con qué ideas estoy de acuerdo y por qué? (argumentos)**
 - **¿Con qué ideas no estoy de acuerdo y por qué? (argumentos)**
 - **¿Qué nuevas ideas le apporto al tema? (con argumentos)**

- ¿Qué preguntas le haría al autor, sobre dudas que no me aclara el texto?
- ¿Qué aprendizajes personales te ha generado el estudio de este tema? (argumentos)
- ¿Qué compromisos personales adquieres tras el estudio del tema?

Lecturas complementarias.

Clarificar nuestros propios valores

(Antonio Pérez Esclarín)

Año nuevo, tiempo propicio para nuevos propósitos y decisiones de cambio. Podría ser muy útil esforzarnos por clarificar cuáles son nuestros auténticos valores, sobre todo cuando parece haber consenso en que la profunda crisis que vivimos es, en definitiva, una crisis moral, de personas, de valores.

Me preocupa mucho que el repetido lamento de que “hoy los valores están perdidos” o “es necesario rescatar los valores”, no pase de ser una frase hueca, que no contribuye en nada a clarificar los propios valores y a irlos sustituyendo por otros. Siempre, por ejemplo, que en un curso o en un taller pregunto a los asistentes cuáles son sus valores más importantes, enseguida suelen ponerse muy serios y empiezan a enunciar supuestos valores: honestidad, respeto, justicia, sinceridad, responsabilidad... Y me queda la impresión de que “recitan” valores, lo que se supone que deben decir, pero ni se les ocurre ponerse a pensar si en verdad eso que dicen es para ellos un valor y mucho menos si lo viven o practican.

Todo valor, para serlo realmente, debe ser percibido como un bien, como algo por lo que merece la pena trabajar o esforzarse y que genera vida. Si yo digo, por ejemplo, que el trabajo es un valor, pero huyo de él siempre que puedo, estoy afirmando con mi actuación que lo que realmente valoro es la vagancia o la

flojera y que considero al trabajo como un antivalor. Lo mismo podríamos decir de todos los otros valores “proclamados”: honestidad, creatividad, respeto, solidaridad, responsabilidad... que, de hecho, podemos percibirlos como antivalores si lo que apreciamos y practicamos es el vivismo, la rutina, el capricho, el egoísmo, la irresponsabilidad....

En definitiva, algo no llega a ser un auténtico valor para alguien, hasta que esa persona se compromete y organiza su vida en función de ese valor. Si para mí la justicia es un valor fundamental, no sólo seré justo en mi trato con los demás, sino que me esforzaré por combatir todo tipo de injusticia y trabajaré por establecer una sociedad que tenga a la justicia en sus cimientos. Lo mismo podríamos decir de la honestidad, y de todos los demás valores proclamados. No sólo seré honesto, sino que no permitiré actitudes deshonestas o corruptas, ni seré amigo y me aprovecharé de las personas que lo son.

Con frecuencia, proclamamos valores, que sólo los apreciamos verbalmente, pero no los vivimos. En consecuencia, no son valores reales para nosotros. Y hasta podemos ser predicadores incansables de ciertos valores y demostrar con la vida lo contrario. “Obras son amores y no buenas razones”, dice el viejo refrán castellano, o en palabras de Martí, “la mejor manera de decir es hacer”. Yo resumo mi pedagogía en este principio: “Uno explica lo que sabe o cree saber, pero todos enseñamos lo que somos”. Todos educamos o deseducamos no tanto por lo que decimos, sino por lo que hacemos y somos.

Si en verdad quieres saber cuáles son tus valores, analiza quiénes son tus amigos, las personas con las que te sientes a gusto y de qué suelen conversar y a qué se dedican. Como lo expresa bien el refrán: “Dime con quién andas y te diré quién eres”. Si tus amigos son groseros, irresponsables, deshonestos..., o amables, responsables y honestos, sin duda alguna, así lo serás tú.

7 señales de madurez emocional

(Psicóloga Raquel Aldana)

«Madurez es lo que alcanzo cuando ya no tengo necesidad de juzgar ni culpar a nada ni a nadie de lo que me sucede»

-Anthony de Mello-

La madurez se asocia, generalmente, a la edad cronológica y a los años de experiencia en la vida. Sin embargo, cuando se trata de madurez emocional, la edad puede tener poco que ver en esto. Madurar significa entender que ha llegado ese punto de la vida en el que comprendes que no puede haber un amor más poderoso que el amor propio. Tener madurez emocional significa que has aprendido a aceptar lo que viene y a fluir ante la vida.

Como es obvio, la madurez emocional no surge de la nada, sino que requiere de trabajo, de esfuerzo, de voluntad y de ganas de mirar en nuestro interior. Porque no solo es tener la cabeza amueblada, sino también el corazón. A continuación os indicamos 7 señales que indican la presencia de madurez emocional.

1. Saber decir adiós

Hay que entender que la mayor parte de nosotros tenemos miedo a las alturas, sobre todo cuando son emocionales. Por eso, es natural que tengamos vértigo cuando se trata de soltar las cuerdas y dejar que la vida fluya.

Pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor hace que, como se suele decir, nos duela el alma. Nos impide soltar, dejar ir. Y nos sume en el pánico a un abismo que nuestros ojos se empeñan en ver demasiado profundo.

Las personas emocionalmente maduras saben que la vida es mucho mejor si se vive en libertad. Así que, dejan marchar lo que ya no les pertenece, pues

comprenden que mirar al pasado nos impide cerrar etapas y cicatrizar nuestras heridas emocionales.

2. Mirar, sin dolor, hacia el pasado emocional

Limpiar el dolor de nuestro pasado es absolutamente necesario para poder avanzar en nuestro camino emocional. Las malas hierbas crecen rápidamente, por lo que, si no limpiamos nuestra senda, no podremos ver lo que hay a continuación.

Las personas emocionalmente maduras conocen la importancia que tiene vivir en el presente, superando y aceptando lo que sucedió. Lo que pasó, pasó; y, de una forma u otra, tenemos el derecho de aprender de ello y seguir.

Dejando de revisar nuestro interior no conseguimos escapar de él, sino permitir que lo negativo de nuestro pasado maneje a su antojo nuestra vida presente. Y esto, por supuesto, resta espacio a lo positivo y, además, duele. Duele mucho.

Es por esta razón que, cuando hemos aprendido lo suficiente de nuestro dolor, quitamos el miedo de mirar hacia nuestro interior para sanar nuestro pasado emocional y subir un nuevo escalón en la vida.

3. Saber lo que se piensa y lo que se siente

La madurez emocional ayuda a alcanzar una conciencia especial de los pensamientos y los sentimientos propios y ajenos. De hecho, es probable que las personas emocionalmente maduras se esfuercen por escribir y pensar sobre qué opinan de algo o sobre cómo se sienten.

La claridad mental de las personas maduras contrasta con la pereza y el caos constante de las personas que no han alcanzado este punto de madurez. Por eso, la madurez mental ayuda a resolver problemas de la vida cotidiana de manera eficaz.

4. Dejar de quejarse

Dejar de quejarse es la mejor manera de encender el cambio. Las personas emocionalmente maduras lo saben muy bien: o cambias o aceptas.

La queja puede meternos en laberintos oscuros que no tienen salida. Somos lo que pensamos, y eso las personas emocionalmente maduras lo han experimentado. Si actúas más y te quejas menos significa que estás creciendo emocionalmente.

5. Empatizar sin sentirse abrumado por las emociones ajenas

Las personas maduras emocionalmente son capaces de gobernar y manejar sus emociones y las que les contagian. Eligen lo que quieren conservar y lo que no, lo que les ayuda a ser muy eficientes en la labor de escucha.

Además, consiguen que en sus relaciones haya un equilibrio entre dar y recibir, resultando unos intercambios mucho más satisfactorios.

6. No castigarse por cometer errores

Los errores son una buena manera de aprender. Es decir, fallar nos permite saber cuál es el camino que no debemos seguir. Por eso, los errores son bienvenidos en las vidas de las personas maduras.

Además, las personas emocionalmente maduras no se castigan por tener limitaciones, las aceptan y trabajan para mejorarlas. No insisten en que las cosas siempre salen bien, ya que saben que no todo es de color de rosa y que cada golpe puede ser una buena oportunidad para crecer.

7. Aprender a abrirse emocionalmente

Las corazas pertenecen al pasado y que solo dificultan nuestro viaje. Por eso, es muy importante dejar de temer al compromiso y al amor, confiando en uno mismo y en los demás de manera plena.

Como hemos visto, la madurez emocional permite tomar las riendas de la vida, tener una visión propia del mundo y una gran ambición para el éxito.

Constituye todo un proceso de crecimiento personal en el que la persona se hace más responsable de sus emociones.

Al desarrollar la madurez emocional, la vida se convierte en un placer y no una tarea. En un puente hacia el bienestar interior y exterior.

Manejo del estrés

(<http://articulos.corentt.com/manejo-del-estres/>)

¿Qué es el estrés? El estrés es un estado mental obsesivo que se usa como mecanismo de defensa para intentar evadir una situación peligrosa u obtener un resultado indeseable.

El estrés tiene manifestaciones fisiológicas, por ejemplo aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblor, miedo, aceleramiento de la respiración, etc.

Cierto nivel de estrés puede favorecer tus propósitos: manejo del estrés

La pasividad puede estar acompañada de una aceptación y conformismo ante diferentes situaciones. Pero cierto nivel de estrés favorece el hecho de ser diligente y cuando existe una gran presión por cumplir un objetivo normalmente se utilizan más recursos internos que los convencionales teniendo resultados fantásticos.

¿Dónde se genera el estrés?

Sin lugar a dudas que ocurre en tu pensamiento. No solo los eventos en particular los que generan estrés, sino los criterios individuales en cada una de las mentes de las personas.

Hay eventos que resultan estresantes para la mayoría de la gente, por ejemplo cuando la vida o integridad física está en peligro, por ello es normal sentir estrés ante la posibilidad de ser atacado por un animal salvaje, o cuando puede haber un diagnóstico médico delicado, etc. Mientras que otras situaciones se

vuelven muy estresantes para algunas personas debido a valores muy singulares que pueden ser controlados.

Manejo del estrés:

Si el estrés se origina en tu cabeza, entonces ¿cómo evitarlo?:

Para ello necesitas identificar cuáles son las situaciones que te producen estrés, por ejemplo: las evaluaciones en tu trabajo, la relación con tu pareja, tener que hablar en público, etc. Una vez que hayas identificado esos eventos será el momento de organizar mejor tu vida para que eso no ocurra.

Puedes reducir de manera muy marcada el estrés si aprendes a vivir con plenitud. Donde logras vivir con amor e intensidad de manera permanente, esto requiere ensayo, pero una vez que se adoptan los hábitos positivos el comportamiento sereno se vuelve cotidiano. Existen diferentes técnicas de autocontrol que te permitirán vivir con menos estrés.

La buena planificación para evitar el estrés:

Algunas ideas que te ayudarán a vivir libre de estrés son las siguientes:

Usa la disciplina a diario para evitar los ahogos de compromisos futuros:

¿Cuántos episodios de estrés están ligados a una mala gestión del tiempo? Son muchísimos. Porque la gente que pasa muy estresada en general es desordenada. Asumen más compromisos de los que pueden cumplir, se acostumbran a la procrastinación, no saben dónde tienen las cosas, se dejan llevar por los placeres del momento cayendo en la irresponsabilidad, etc. Recuerda que necesitas una gran disciplina para que el estrés no aparezca.

Aprender a tener una interpretación positiva de las cosas:

Quizás una estrategia ha fallado en tu empresa y es una excelente oportunidad de mejorarla y aprender. Sin embargo tú lo interpretas de una forma nefasta y comienzas a sentir un estrés exagerado.

Acepta la realidad y haz algo para cambiarla cuando sea desfavorable:

Hay situaciones que son hechos concretos. Imagina que el trimestre que hoy cierra en tu empresa te dice que tu equipo no llegó a la meta. Ese es un hecho consumado y ¿cuál es el sentido de estresarse? Recuerda que cierto nivel de estrés es aceptado en el proceso. Cuando estabas observando que las metas semanales no se estaban cumpliendo era el momento de actuar y no lamentarte después de ver el problema en una dimensión más grande.

Ser una persona pragmática:

Ser práctico en ningún momento es sinónimo de irresponsabilidad. La gente pragmática aprende a eliminar las preocupaciones y actuar para solucionar los problemas. Analiza objetivamente lo que está sucediendo con un tema en particular y actúa con diligencia, entonces más pronto encontrarás una respuesta favorable.

Mejora tus capacidades para cumplir con éxito ciertas labores:

Por ejemplo las personas que están aprendiendo a conducir es normal que experimenten cierto nivel de estrés, porque no existe la autoconfianza que dan los años de entrenamiento. Al mejorar tus capacidades entonces podrás disminuir tus niveles de estrés.

Puedes practicar la meditación para tener un mayor control de tu mente:

A través de LA MEDITACIÓN (Audios Especiales que te permiten relajar de forma acelerada tu mente para entrar en la quietud de tu yo interno) Aprendes a controlar tu pensamiento. Eres capaz de poner un muro muy sólido a las ideas negativas y valoraciones que te propician estrés. Con la práctica continua aprendes a tener una actitud serena y también creativa que te ayuda a encontrar prontas soluciones a los problemas.

Construye una actitud de éxito y optimista:

Si aprendes a tener una actitud positiva entonces estarás seguro que podrás superar cualquier dificultad y no permitirás que el estrés socave tus aspiraciones personales, sino que te levantarás con una gran motivación y consolidarás tu éxito, entonces aprenderás el manejo del estrés. Esta facilidad la puedes adquirir con el programa subliminal ACTITUD DE TRIUNFADOR, aquí recibirás un entrenamiento efectivo para controlar las ideas que rigen tus acciones y creencias, esto te permitirá actuar con una determinación admirable y superar cualquier obstáculo en la vida.

Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes

(ROSARIO LINARES)

A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una ruptura de pareja particularmente dolorosa, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, problemas económicos...

Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto **tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia.**

Qué es la resiliencia: definición y significado.

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de **afrontar las crisis** o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de **sobreponerse a las adversidades** que les ha tocado vivir, sino que **van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer** y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

El origen del concepto de resiliencia en psicología.

El primer autor que empleó este término fue **John Bowlby**, el creador de la teoría del apego, pero fue **Boris Cyrulnik**, psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo, el que dio a conocer el **concepto de resiliencia en el campo de la psicología en su bestseller “Los patitos feos”**.

La práctica de la resiliencia: ¿Cómo podemos ser más resilientes?

La resiliencia 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”. **La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.**

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, **las personas resilientes no nacen, se hacen**, lo cual significa que han tenido que **luchar contra situaciones adversas** o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para **enfrentarse a los diferentes retos de la vida.**

¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

Las personas que **practican la resiliencia**:

1. **Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las **personas resilientes** saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.
2. **Son creativas.** La persona con una **alta capacidad de resiliencia** no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca a volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y

transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.

3. **Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, **las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer.** Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.
4. **Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un **alto nivel de resiliencia** son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto.
5. **Practican el *mindfulness* o conciencia plena.** Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las **personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes**, de vivir en el aquí y ahora y de tener una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad y zozobra mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.
6. **Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.** Las **personas resilientes son muy objetivas**, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un

optimismo realista, también llamado optimalismo, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.

7. **Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.** Las personas que **practican la resiliencia saben cultivar sus amistades**, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.
8. **No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.** Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las **personas con capacidad de resiliencia** saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.
9. **Son flexibles ante los cambios.** A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.
10. **Son tenaces en sus propósitos.** El hecho de que los resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.

11. **Afrontan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de **reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas**. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.
12. **Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.** Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.

Disciplina japonesa, para ponerla en práctica

Método de las 5s

(<http://blog.smartprocessec.com/2017/11/06/disciplina-japonesa-para-ponerla-en-practica/>)

La disciplina, es la capacidad de las personas para poner en práctica una serie de principios relativos al orden y la constancia, en la ejecución de tareas y actividades cotidianas; es una virtud moral asociada con la capacidad para llevar una vida ordenada de la mano de los principios, deberes, objetivos y necesidades. Esto nos orienta a ver la disciplina como una cuestión de voluntad, una actitud crítica y consiente que posibilita ser más eficiente.

Resulta interesante la posibilidad de unir la inteligencia y a la disciplina, en el estilo de vida de cada persona, para lograr que cada uno se desempeñe lo mejor que pueda, lo que aportaría a la construcción de una mejor sociedad, con un capital humano íntegro en el ser, el saber, el saber hacer y el convivir con el entorno y sus semejantes.

¿Qué sabemos sobre la disciplina japonesa?

Muchos pensamos que hay secretos en la disciplina japonesa para el éxito, pero la gran verdad es que no los hay. Japón es un país de contrastes donde conviven artes tradicionales junto a la tecnología más avanzada. Desde artes como la ceremonia del té, ikebana o arreglo floral y artes escénicas tradicionales hasta baños ultramodernos y toda la industria pop del manga, el anime y los videojuegos.

Parte de la cultura de ese milenarismo país, son los valores como: la consideración por el otro, el valor del trabajo, el respeto por la jerarquía a los mayores y por supuesto, la puntualidad que se entiende como una de las manifestaciones de respeto hacia la otra persona.

Parte de la cultura del Japón, son los valores como: la consideración por el otro, el valor del trabajo, el respeto por la jerarquía y a los mayores y por supuesto, la puntualidad que se entiende como una de las manifestaciones de respeto hacia la otra persona.

El éxito del sistema educativo japonés es la disciplina que los convierte en las gentes mejor formadas y más educadas del mundo.

Los latinos no tenemos la tradición milenaria familiar de los japoneses, de cultivar disciplina desde pequeños.

Japón, gracias a su cultura basada en la disciplina, logra convertirse en una potencia industrial mundial. Por lo tanto, en resumen, el secreto japonés para el éxito es la disciplina que les permite ser perseverantes.

Las formas y la conducta son tan importantes, como los contenidos, por lo cual los bachilleres japoneses acaban la secundaria siendo gentes magníficamente preparadas, educadas y disciplinadas.

Para el niño todo empieza con la disciplina japonesa para estudiar. Los japoneses, antes de dar importancia a la inteligencia dan prioridad a la disciplina.

Los latinos preferimos buscar eventos rápidos que nos lleve al éxito. Soñamos con una lotería, de ganar dinero en la política o que nuestro hijo se haga futbolista. También soñamos y corremos tras negocios rápidos, solo para darnos cuenta que no estamos nada preparados. Esto empieza en el hogar y a pesar de que también deseamos ser exitosos y felices no cultivamos disciplina.

Los 5 principios de la disciplina japonesa (5S)

1.- Seiri – Clasificar: Identifica todo lo necesario e innecesario

Seiri (en japonés) es el primer principio japonés. Significa clasificar, separar y desprenderse de lo innecesario en el área de trabajo. De ese modo dispondremos exclusivamente de lo necesario, lo que facilitara el enfoque.

Identifica el lugar, la idea o el proceso que quieres mejorar. Por ejemplo tu oficina. Identifica todo lo que no usas a diario, solo a diario. Lo que no ocupas a diario sepáralo y quítalo del lugar. Solo lo que usa a diario debe estar a la vista.

2. – Seiton – Mantener el orden: Organizar el espacio de trabajo de forma eficaz

Seiton (en japonés) es el segundo principio de Kaizen. Se trata de tener lo necesario siempre a la mano, el resto lejos, fuera de la vista. Puedes hacer tu propia clasificación para ordenarte de esta forma.

- Lo que usas todos los días, todo el día. Siempre a la vista
- Lo que usas cada dos o más días. En un cajón, cerca pero no visible. Lo que usas rara vez, cada semana o más. Lejos de tu vista y de tu oficina.

Cuando uses algo y termines, no olvides de regresarlo a su lugar. Siempre mantén el orden respetando los lugares que asignaste. No hagas una transformación radical de tu lugar de trabajo sin antes haber creado la disciplina del

orden. El hábito de la disciplina se construye con pequeñas acciones todos los días a la misma hora.

3.- Seiso – A limpiar: Mejorar el nivel de limpieza del lugar de trabajo

La limpieza es uno de los más simples principios de la disciplina japonesa. A todos nos gusta la limpieza, pero en este caso se trata de hacernos cargo nosotros mismos. El objetivo de hacernos cargo nosotros mismos de la limpieza es para cultivar el hábito de la disciplina.

Todos los días a la misma hora encárgate de la limpieza a fondo de tu espacio de trabajo. Para persistir y tener éxito con este hábito, encárgate de la limpieza de una pequeña área de tu trabajo. Muchas veces a través de la limpieza te darás cuenta de algún error o una oportunidad. A veces guardamos cosas y las olvidamos, pero al limpiar saldrán a la vista.

La falta de limpieza puede provocar muchos inconvenientes de alto costo.

4.- Seiketsu – Estandarización: Prevenir la aparición de suciedad, desorden y anomalías

Seiketsu (en japonés) es el cuarto principio japonés. Se requiere mucha constancia para cultivar estos principios de la disciplina japonesa.

- Facilita la seguridad y el desempeño
- Evita daños de su salud personal y de sus clientes
- Mejora la imagen de su centro de trabajo interna y externamente
- Eleva su nivel de satisfacción y motivación

Estandarizar un proceso es uno de los más importantes principios de la disciplina japonesa. No tiene que esperar que salte un problema para buscar anomalías. Cultivando este hábito detectará a tiempo irregularidades o anomalías mediante normas sencillas y visibles para todos.

5.- Shitsuke – Mantener la disciplina: Seguir mejorando en todos los procesos anteriores

Aplicando los principios de la disciplina japonesa a cada reto lo primero no será “el reto”, sino un nuevo hábito. Antes de cultivar un gran hábito debes convertirte en una persona disciplinada. Debes ser capaz de cumplir pequeños retos. Aprende a formar un nuevo y saludable hábito.

De nada sirve aplicar los 5 principios si solo lo haces esporádicamente. Acostúmbrate a practicar cada uno de ellos. Regresa las cosas a su lugar, de esa forma no perderás tiempo, energía, calidad ni productividad. Gracias a estos principios japoneses será fácil romper con los malos hábitos pasados y poner en práctica otros buenos y más útiles.

¿Necesitamos un cambio de cultura?

Vivimos en una sociedad globalizada, donde podemos acceder principalmente, a todo tipo de información gracias a los medios de comunicación y a la conectividad. Esto es un referente importante, desde la perspectiva que es una oportunidad, para que cotidianamente estemos en constante aprendizaje de las diferentes realidades que nos ofrece el mundo, no de manera trivial, sino de una forma seria y dinámica por descubrir “otros mundos” que aporten a nuestra cultura, despertando el interés de las sociedades subdesarrolladas, por conocer e imitar las cosas buenas que ofrecen las más avanzadas.

El secreto del éxito está en la disciplina. La disciplina es la cualidad para cumplir con una tarea, sin importar si se tiene o no deseos de hacerlo. Sin disciplina, ahorrar, bajar de peso, hacer ejercicios, etc., se vuelve difícil, sino imposible. Sin disciplina, cualquier meta, por sencilla que sea, es imposible.

Disciplina es una palabra maravillosa, porque implica mantener en el tiempo un ritmo de vida que nos ayude a crecer, avanzar y cambiar.

La inteligencia está presente en el ser humano, pero es la disciplina, como actitud consciente y voluntaria de cada uno, la que posibilita conquistar metas arduas, ya sea en el campo personal, laboral o académico, no es una cuestión de qué pesa más, porque de nada sirve tener capacidades cuando no se hace nada con ellas, es cuestión de complemento entre ser inteligente y ser disciplinado, lo que marca la diferencia entre ser alguien exitoso o alguien simplemente conformista.

Significado de Autodisciplina

¿Qué es Autodisciplina?:

La autodisciplina es la **capacidad de seguir reglas impuestas personalmente, con orden y constancia, usando solo la fuerza de voluntad.**

La autodisciplina es una virtud que se adquiere con constancia. Ser una persona disciplinada implica enfocarse en las metas que se desean alcanzar, ya sea, en el ámbito personal, laboral o académico.

La capacidad de autodisciplinarse requiere de la transformación de la disciplina en hábito, respetando las reglas y normas impuestas por cada uno hasta que se vuelva algo normal.

Cómo adquirir autodisciplina

Para adquirir autodisciplina es necesario tener determinación y practicarlo cada vez que es posible para que se vuelva un hábito. Para ello, es importante tener en cuenta algunos puntos para empezar a fortalecer esta virtud.

- **Usar bien el tiempo:** debemos programar nuestras actividades para conseguir nuestros objetivos diarios.
- **Identificar nuestras fortalezas:** es importante reconocer lo que sabemos hacer para usarlos a nuestro favor.
- **Conocer las prioridades:** es necesario tener claro cuál es el orden de importancia de nuestros quehaceres.

- **Rodearse de personas que nos apoyen:** esto ayudará a generar más motivación.
- **Tomar decisiones con información limitada:** conseguir ser rápidos en la acción le da foco a lo que queremos hacer y no postergarlo indefinidamente.
- **Elegir actuar:** entre hacer o no hacer es siempre preferible lo primero.
- **Anotar todo:** es un mecanismo que nos ayuda a no olvidarnos de nada.
- **Dejar de ser perfeccionista:** el hábito de la disciplina necesita de tiempo, por lo tanto si dejamos de ser perfeccionistas evitamos estar siempre nerviosos y actuar.

Frases de autodisciplina

- “Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.” Albert Einstein.
- “La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando.” Pablo Picasso.
- “Ya sea que lo llames budismo u otra religión, la autodisciplina, ese es importante. La autodisciplina con la conciencia de las consecuencias.” Dalai lama.
- “La autodisciplina, como virtud o activo, es algo inestimable para cualquier persona.” Duke Ellington.

APRENDE A VIVIR DISFRUTANDO

(Isa Alemán)

1. Camina de 10 a 30 minutos todos los días; mientras caminas, sonríe.
2. Siéntate en silencio por lo menos 10 minutos cada día.
3. Escucha buena música todos los días, es auténtico alimento para el espíritu.
4. Al levantarte en la mañana, hazte un propósito definido.
5. Vive con las tres E: Energía, Entusiasmo y Empatía.

6. Dedicar un rato a algo ocioso y divertido.
7. Leer un libro.
8. Mirar al cielo al menos una vez al día y darse cuenta de la majestuosidad del mundo que te rodea.
9. Sueñar más mientras estás despierto.
10. Tratar de sacar una sonrisa a por lo menos tres personas cada día.
11. Eliminar el desorden de tu vida y dejar que nueva energía fluya.
12. No gastar tu precioso tiempo en críticas, cosas del pasado, pensamientos negativos o cosas fuera de tu control. Mejor invertir tu energía en lo positivo del presente.
13. Darse cuenta que la vida es una escuela y tú estás aquí para aprender. Los problemas son lecciones que van y vienen; lo que aprendes de estos es para toda la vida.
14. Sonreír y reír más.
15. No dejar pasar la oportunidad de abrazar a quien quieras.
16. Dejar de lado los juicios innecesarios.
17. No tomarse a ti mismo tan en serio; nadie más lo hace.
18. No tener que ganar cada discusión; aceptar que no estás de acuerdo y aprender del otro.
19. Ponte en paz con tu pasado; así no arruinará tu presente.
20. No comparar tu vida con la de otros; no tener idea del camino que ellos han andado en la vida.
21. Nadie está a cargo de tu felicidad excepto tú mismo.
22. Recordar que tú no tienes el control de todo lo que te sucede, pero sí de lo que haces con ello.
23. Aprender algo nuevo cada día.
24. Lo que la demás gente piense de ti no es de tu incumbencia.
25. Apreciar tu cuerpo y cuidarlo.
26. No importa que tan buena o mala sea la situación, ésta cambiará.

27. Tu trabajo no se ocupará de ti cuando estés enfermo; tus amigos sí lo harán. Mantente en contacto con ellos.
28. Desecha cualquier cosa que no sea útil, bonita o divertida.
29. La envidia es una pérdida de tiempo; tú ya tienes todo lo que necesitas.
30. Lo mejor está aún por venir.
31. No importa cómo te sientas, levántate, vístete y asiste.
32. Llama a tus familiares con frecuencia y mándales correos diciéndoles que piensas en ellos.
33. Cada noche antes de acostarse da gracias por lo recibido y logrado.
34. Recuerda que estás demasiado bendecido como para estar estresado.
35. Disfruta del viaje. Sólo tienes una oportunidad; sácale el mayor provecho.
36. La vida es bella, ábrete a cada instante!

ACTIVIDAD N° 3

Participa en la discusión socializada del tema en el aula de clases.

Planifica y realiza una actividad grupal que ayude a difundir en el Instituto, el tema estudiado.

Elabora un informe de aprendizaje sobre el tema, con el siguiente esquema:

- **Datos de identificación de la Institución y del participante.**
- **Introducción (importancia del tema).**
- **N° 1) ¿De qué trata el texto, cuáles son las ideas principales que nos transmite el autor? (No se trata de su opinión, ni de copiar textualmente los planteamientos del autor)**
- **N° 2) ¿Con qué ideas estoy de acuerdo y por qué? (argumentos)**
- **N° 3) ¿Con qué ideas no estoy de acuerdo y por qué? (argumentos)**
- **N° 4) ¿Qué nuevas ideas le apporto al tema? (con argumentos)**
- **N° 5) ¿Qué preguntas le haría al autor, sobre dudas que no me aclara el texto?**
- **N° 6) ¿Qué aprendizajes personales te ha generado el estudio de este tema? (argumentos)**
- **N° 7) ¿Qué compromisos personales adquieres tras el estudio del tema?**

- **Conclusiones.**