



El
Desarrollo
Humano
II



LEIRA CAROL ESCUDERO RAMÍREZ

El Desarrollo Humano II

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMÍREZ

©RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. 2025



EDITA: RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C
DUBLÍN 34, FRACCIONAMIENTO MONTE MAGNO
C.P. 91190. XALAPA, VERACRUZ, MÉXICO.
CEL 2282386072
www.redibai.org
redibai@hotmail.com

Sello editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C.
(978-607-5893)
Primera Edición, Xalapa, Veracruz, México.
No. de ejemplares: 2
Presentación en medio electrónico digital
Formato PDF 4 MB
Fecha de aparición 17/12/2025
ISBN 978-607-5893-71-6

Xalapa, Veracruz. México a 01 de diciembre de 2025

DICTAMEN EDITORIAL

La presente obra fue arbitrada y dictaminada en dos procesos; el primero, fue realizado por el **COMITÉ EDITORIAL RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C.** con sede en México; que sometió a los capítulos incluidos en la obra a un proceso de dictaminación a doble ciego para constatar de forma exhaustiva la temática, pertinencia y calidad de los textos en relación a los fines y criterios académicos de la misma, cumpliendo así con la primera etapa del proceso editorial. El segundo proceso de dictaminación estuvo a cargo del **COMITÉ CIENTÍFICO RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C.**; donde se seleccionaron expertos en el tema para la evaluación de los capítulos de la obra y se procedió con el sistema de dictaminación a doble ciego. Cabe señalar que previo al envío a los dictaminadores, todo trabajo fue sometido a una prueba de detección de plagio. Una vez concluido el arbitraje de forma ética y responsable y por acuerdo del Comité Editorial y Científico de la Red Iberoamericana de Academias de Investigación A.C. (REDIBAI), se dictamina que la obra **“EL DESARROLLO HUMANO 2”** cumple con la relevancia y originalidad temática, la contribución teórica y aportación científica, rigurosidad y calidad metodológica, actualidad de las fuentes que emplea, redacción, ortografía y calidad expositiva.

Dr. Daniel Armando Olivera Gómez

Director Editorial

Sello Editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C.

(978-607-5893)

Dublín 34, Residencial Monte Magno

C.P. 91190. Xalapa, Veracruz, México.

Cel 2282386072

Xalapa, Veracruz. México a 17 de diciembre de 2025

CERTIFICACIÓN EDITORIAL

RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. (REDIBAI) con sello editorial **No. 978-607-5893** otorgado por la Agencia Mexicana de ISBN, hace constar que el libro **“EL DESARROLLO HUMANO 2”** registrado con el **ISBN 978-607-5893-71-6** fue publicado por nuestro sello editorial con fecha de aparición del 17 de diciembre de 2025 cumpliendo con todos los requisitos de calidad científica y normalización que exige nuestra política editorial.

Fue evaluado por pares académicos externos y aprobado por nuestro Comité Editorial y Científico.

Todos los soportes concernientes a los procesos editoriales y de evaluación se encuentran bajo el poder Editorial de **RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. (REDIBAI)**, los cuales están a disposición de la comunidad académica interna y externa en el momento que se requieran.

La normativa editorial y repositorio se encuentran disponibles en la página **<http://www.redibai-myd.org>**

Doy fe.

Dr. Daniel Armando Olivera Gómez

Director Editorial

Sello Editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C.

(978-607-5893)

Dublín 34, Residencial Monte Magno

C.P. 91190. Xalapa, Veracruz, México.

Cel 2282386072

El Desarrollo Humano II

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMÍREZ

**TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO
INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ÚRSULO GALVÁN**



**TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO**





LEIRA CAROL ESCUDERO RAMÍREZ



Mtra. Leira Carol Escudero Ramírez, posgrado a nivel Maestría en Psicoterapia Gestalt, por el Centro de Estudios e Investigaciones Gestálticas. Pasante de la Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica en la Universidad Intercontinental (UIC). Actualmente cursa el Doctorado en Psicoterapia Psicoanalítica en la Universidad Intercontinental (UIC). Labora en el Tecnológico Nacional de México/Instituto Tecnológico de Úrsulo Galván realizando funciones de docencia, investigación y funge como Jefa de la Oficina de Orientación Educativa, cuenta con reconocimiento por el programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP), es miembro activo de la Red Iberoamericana de Investigación (REDIBAI).

PRÓLOGO

El Desarrollo Humano es la base fundamental de la evolución del hombre, el proceso para lograrlo requiere de constante aprendizaje y retroalimentación. Un principio que al respecto tiene el filósofo y educador español Jorge Ortega y Gasset es que “el hombre es él y su circunstancia”, con lo que quiere decir que el desarrollo del hombre es el camino para obtener su realización. En el trascurso de nuestra vida cada experiencia, cada vínculo influye en nuestro comportamiento y en ciertos momentos nos hace dudar de nuestra capacidad para lograr el éxito. En este libro se intenta que el ser humano tome conciencia de que su vida, si bien es cierto esta influenciada por las diferentes circunstancias y vivencias, al final de cuentas con su potencial tiene la capacidad de superarlas para lograr su propio desarrollo a través de los aprendizajes, experiencias, estudio y reflexión, así como en su interacción con los demás.

Lo que pretendemos es convencerlo de que cuenta con las fortalezas que habrán de permitirle su constante transformación para reinventarse tanto en lo emocional como en lo social y encontrar su sentido de vida.

CONTENIDO

1. <u>APRENDER A CONVIVIR</u>	4
LA AUTOESTIMA	6
DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA	7
LA AUTOESTIMA Y LA CONVIVENCIA HUMANA	11
SINTONIA O RAPPORT	13
2. <u>LA SUPERACION PERSONAL</u>	16
LOS ASPECTOS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL	17
OBSTÁCULOS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL	18
¿CÓMO LOGRAR LA SUPERACIÓN PERSONAL, DEJANDO DE LADO DIVERSOS OBSTÁCULOS QUE SE NOS PRESENTAN EN LA VIDA?	19
AUTOREALIZACIÓN	24
LOS HÁBITOS DE LA GENTE EFICAZ	27
LOS PRECEPTOS DE LA GUESTALT	38
3. <u>LA CREATIVIDAD Y LAS EMOCIONES</u>	43
RASGOS DE LA CREATIVIDAD	44
OBSTÁCULOS DE LA CREATIVIDAD	45
PROCESO CREATIVO	47
4. <u>POEMAS PARA EL ALMA</u>	49

UN SECRETO

Quisiera contarte un secreto
Pero acerca tu oído a mi boca
Porque lo que voy a decirte
No quiero que nadie lo sepa,
¡¡Pero anda!!
Acércate, un poquito tan sólo un poco, para que
No se puedan escapar
Esas palabras que te quiero contar.
Y ahora que estás cerca de mi boca
Escucha con gran atención
Porque pueden perderse las palabras,
Que quiero expresarte hoy
¡Oh no mi amor!
No juntes tanto tu oído a mi boca
Porque cuando cuento un secreto
Mi boca no tiene control
Y puede deslizarse hasta la tuya.
Quisiera contarte un secreto,
Un secreto que escondido está en mi pecho,
Y que me ahoga al sentir
Que te lo digo,
Y me asfixia al pensar que te lo cuento.

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMIREZ

Aprender a convivir

Cuando se trata de aprender a convivir, pareciera fácil, sin embargo, en la actualidad la convivencia ha sufrido modificaciones. Las nuevas tecnologías han marcado un antes y después en la forma de comunicarnos con otros. Si por un momento nos transportamos a los años setenta, ochentas y noventas, nos podemos dar cuenta que era otra manera el convivir, la importancia del tono de voz, de los gestos, y de otras características implícitas en la comunicación estaban presentes. No es que hoy en día eso haya dejado de ser importante, lo que ha sucedido es que hay otras maneras en las que convivimos. Los juegos infantiles se basan en el uso de las redes sociales, los videojuegos, en donde los niños y jóvenes se comunican solo a través de un monitor, el adolescente de hoy, le da más importancia a los “me gusta” que recibe en sus estados de WhatsApp o Facebook, que en la mayoría de los casos determinan o son la base para fortalecer su autoestima e incluso de identidad. A los infantes se les proporciona un dispositivo para que se entretengan mientras los padres se dedican a realizar otras cosas. Es decir, se ha modificado poco a poco la habilidad social de la convivencia. La diversidad cultural, los movimientos sociales, las guerras, el comercio electrónico han sido factores importantes para la sociabilización.

A pesar de todo lo que conlleva esto, el ser humano es social por naturaleza, requiere del otro para sobrevivir, y ampliamos que convivir no solo queda en una reunión, platica o charla con el otro, sino también la convivencia que se da a través de las redes sociales, esto en el mundo actual también es convivir. Se debe promover el respeto, la empatía, armonía, cordialidad y una comunicación asertiva, entre otros valores que deben ser parte de la convivencia humana.

Existen elementos significativos como la autoestima, el autoconocimiento, la identidad, la salud mental son factores que influyen en la interacción con el otro.

MAÑANA

Puede que mañana me arrepienta de escribirte
Quizá mañana no quiera saber nada de ti,
Y borrar de mi memoria y de mi alma
estas líneas que marcan para siempre
el sabor a ti.

Puede que mañana, quiera llevar por todo el mundo
Mi llanto quebrantado de dolor
Y qué al caminar, no pueda
Pues el sendero donde yo camine, ahí caminaste tú.

Puede que mañana resbalen en tu cuerpo
mis suspiros y caricias ardientes
y que solo sientas que mis pequeñas manos,
éstar que te hicieron vibrar de emoción, te ardan de dolor.

Puede que mañana para mí el sol no salga más
Pero sabes...
Este sentimiento que llevo como amuleto aquí en mi pecho
Perdure por mañana o por siempre.

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMIREZ

La autoestima

Toda persona tiene en su interior sentimientos que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Un aspecto muy importante de la personalidad es la autoestima, el logro de la identidad y de la adaptación a sociedad dependen del grado en que los individuos tengan sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y del propio valor.

La época más importante para el desarrollo de la autoestima es la infancia. El niño va asimilando a través de las diferentes etapas de su desarrollo toda la información del exterior. A partir del vínculo que tiene con su madre él desarrollará su autoconcepto. El autoconcepto y autoestima toma forma a través de la atención, contención y apoyo de la mamá, y sobre todo forma su identidad con los

Cuando nuestra autoestima no es la adecuada, nos sentimos inseguros, dependientes e incluso aparecen, la tristeza y la ansiedad.

El trabajar por una autoestima saludable, conociéndonos, aceptándonos, transformando en cualidad nuestros defectos, siendo honestos con nosotros mismos y con los demás, nos llevará al equilibrio personal.

Cuanto más positivos sean estos sentimientos, mejor será nuestra autoestima. Al conseguir una buena autoestima seremos capaces de conseguir estabilidad emocional personal, social y profesional. Según Cruz (1998) nos dice que

El sentido del valor personal se define como una percepción individual, una visión de sí mismo en relación con los demás. Creemos que valemos tanto como somos vistos en el medio social, familiar, laboral o escolar, por nuestras habilidades, actitudes, destrezas, dones y cualidades, a veces nuestros atributos físicos de belleza o fealdad, etnia o color de piel, educación y otros factores. La autoestima no es en realidad el valor social que proyectamos a los demás sino la retroalimentación de este valor es nuestra percepción, es decir, la interpretación que hacemos del pareció o el rechazo que los demás nos demuestran. (p.5)

La autoestima es un valor de sí mismo, es el sentimiento de aprecio hacia nosotros, aceptarnos como personas nos hace sentir satisfacción. Es importante mencionar que no

todos tenemos un valor adecuado de nuestra autoestima, esto puede variar según el estilo de vida y sobre todo de la historia personal de cada uno. El desarrollo humano se inicia desde la gestación, desde ese momento dependemos de otras personas para sobrevivir, estas personas son nuestras figuras primarias, es decir principales, a través de ellas nos

Desarrollo de la autoestima.

La autoestima es vital para el desarrollo psicológico social de todo ser humano. Es una necesidad valiosa. Es tener estima y amor por nosotros mismos, es valorarnos, darnos un lugar y un espacio, lo cual es indispensable para el desarrollo sano del hombre.

Hace varios años participando en un taller sobre el amor, el Dr. Mario Ortiz platicaba que un individuo va tejiendo su autoestima a través de la relación que tiene con su madre y su padre. Él afirmaba que para lograr una autoestima fuerte se necesita que la madre, sienta amor, cariño, respeto y sobre todo admiración hacia su hijo. Un desarrollo sano del aparato psíquico trae como consecuencia una imagen positiva de sí mismo.

Cada caricia amorosa, cada mirada, cada abrazo, el tono de voz con el que se le habla, se le canta, la manera de alimentarlo, protegerlo, cada instante en el desarrollo del niño se construye su autoestima, la imagen de sí mismo que lo acompañara por siempre.

Cuando el niño se siente amado y respetado y ha captado este mensaje, entonces es más fácil que acepte los valores y normas familiares, se identifica con los padres, los toma como modelos para expresar sus sentimientos hacia los demás puede desarrollar un sentido de confianza básica que le da seguridad, evitando el temor y la inhibición de sus actos.

La autoestima nace en el hogar, con los padres, con su apoyo, con su amor, con su respeto. Para conseguir esto, debe propiciarse el amar y respetar a los hijos como son, con su temperamento, carácter. Ser congruentes con lo que se hace y se pide a los hijos. No se puede pedir lo que no se da.

No todos los seres humanos tuvieron en su hogar, los factores positivos y necesarios para crear una autoestima alta. Diversas circunstancias influyen en el origen del problema de la autoestima baja, los castigos, la humillación, la culpa, la sobreprotección, la falta de límites, la violencia física, la angustia, la depresión son algunas situaciones que dan origen a una autoestima baja.

La lucha por obtener una autoestima alta lleva mucho tiempo, y en muchos casos, es difícil romper con esas creencias porque se trata de romper con introyectos que tomamos desde pequeños.

Sin embargo, todos tenemos necesidad de sentirnos bien. En nuestro corazón sentimos que hay algo que no anda bien, sentimos que hay algo en nuestro interior que nos impide el crecimiento personal.

Las elecciones que vamos tomando en la vida nos van indicando el nivel de nuestra autoestima. La persona que tienen una autoestima favorable suele reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con autoestima baja.

¿En que afecta al ser humano tener una autoestima baja? La autoestima afecta al individuo en el concepto de sí mismo, afecta su habilidad para el desarrollo sano de las relaciones interpersonales, en las elecciones y toma de decisiones que hacemos, por lo tanto, afecta el modo de vivir.

¿Podemos desarrollar nuestra autoestima en cualquier etapa de la vida?

Como lo hemos explicado el desarrollo de la autoestima se inicia en los primeros años de vida, sin embargo, puede mejorarse a través de la vida, no importando la etapa en la que estemos.

Darnos cuenta de las carencias afectivas que tenemos, es el primer paso que nos hará tomar conciencia de lo que somos, y del nivel de autoestima que tenemos.

Crear o fortalecer una autoestima favorable es una tarea difícil, pero no imposible. Se requiere de mucho valor, de mucha ayuda, de invertir tiempo en uno mismo. En los seres humanos existe la necesidad interna que empuja a esforzarse por vivir y compartir mejor con los demás.

Construir una autoestima favorable es una tarea cotidiana, en donde cada día debemos recordar que somos únicos, que tenemos virtud, defectos, debilidades y fortalezas. Extraer todo lo positivo de nosotros serán las herramientas que nos servirán para construirla.

Se necesita de autoestima favorable para tener una vida mejor, para educar mejor a nuestros hijos, para relacionarnos mejor con el medio social, para tener y hacer proyectos de vida personal y profesional.

Yo diría que una autoestima favorable nos da la libertad de volar con nuestras alas e ir hacia donde deseamos, sin miedo, sin prejuicios, sin tomar en cuenta esas creencias

negativas que son parte de nosotros y que nos acompañan, pero que estarán por debajo de las positivas porque de estas nos sostendremos para ser mejores. Es tan solo dejarnos llevar y tomar el rumbo que elegimos con gran responsabilidad.

Norman Shub (2003) menciona en su libro de la Autoestima con enfoque Gestalt, acerca de la importancia de una autoestima alta:

- Hace la vida más fácil en el sentido de que cada uno de nosotros encuentra momento a momento, el entendimiento de lo que hay especial en uno.
- Nos da apoyo y soporte en la vida cotidiana y en situaciones de encuentro que no funcionan o no salen como esperábamos.
- Manejar los problemas y desilusiones de la vida diaria sin perder el control. Sin sentir que algo está mal en mí.
- Salir y tomar riesgos y enfrentar retos debido a que no tenemos miedo de perdernos en lo que somos.
- Desarrollo de creencias positivas, la trascendencia de las creencias negativas y la existencia de un compromiso para satisfacer las necesidades emocionales.
- Permitir sentirnos bien sobre nosotros mismos y por lo tanto, tener éxito en las relaciones.

Shub, menciona que antes de iniciar un trabajo con la autoestima, es vital que el participante tome conciencia de sí mismo, del valor que tiene de sí mismo. Para darse cuenta de que elementos positivos tiene para hacer más fuerte su varilla de acero.

Todos los seres humanos hemos experimentado momentos dolorosos, de angustia, desesperación, impotencia. Las personas con alta autoestima poseen el valor de continuar por el camino que desean, a pesar de las adversidades a las que se enfrente.

Primer encuentro

*Mirando muy lejos la marea
Y escuchando su rítmico sonido
Contemplando brillantes las estrellas
Y el horizonte como el infinito vivo.
Ahí, fue el primer encuentro
Aún recuerdo el miedo que tenía
Entre tus brazos mi calor moría
Y la luna mirando desde arriba
Como mi corazón latía
Ahí fue el primer encuentro
Y no olvidaré jamás
Que mis manos temblaban junto a las tuyas
Y mi risa era discreta
Y mi calor era intenso
Mi mirada cálida
Y mi sueño eterno
No recuerdo cuanto tiempo fue,
No recuerdo cuanto espere
Porque ahí junto al mar
Sintiendo el viento deslizarse en mi cabello
Y sentir mi piel fría del miedo
No recuerdo cuanto tiempo fue
Para que sucediera el primer beso
Y fue ahí cuando se dio el primer encuentro.*

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMIREZ

La autoestima y la convivencia humana

El inicio de una relación interpersonal se da cuando nos encontramos frente al otro. El cuerpo entero se presenta e involucra sus ojos, su boca, su lenguaje corporal. Enviamos una señal de agrado o desagrado, en el que intervienen la posición corporal, la forma de saludar a la otra persona, la razón del encuentro, si es de negocios, de trabajo, de amistad, etc. Todos los detalles comunican diferentes sentimientos e intenciones hacia la otra persona. Las relaciones interpersonales tienen su propio ritmo, vocabulario y gramática, en el que comunicamos todo un mundo de sensaciones, emociones y pensamientos.

Es importante decir que para el manejo sano de las relaciones interpersonales es necesario contar con un adecuado nivel de autoestima, de tener conciencia de nosotros, de asumir las responsabilidades, de darse cuenta de las fortalezas y debilidades.

Lo relevante del encuentro con el otro es “el cómo me siento conmigo mismo” al establecer una relación de qué manera actúo con los demás. ¿Cómo se siente la otra persona al establecer contacto conmigo? ¿Cómo la percibo?

Por eso la empatía es algo maravilloso que la naturaleza nos ha dado para la convivencia humana. A través de ella podemos entender y comprender a los demás. Entre más nos interesamos y atendemos al otro, la relación se fortalece.

El ser humano es un ser de relaciones. Las palabras primordiales que definen nuestra existencia son Yo-Tu. Estas dos palabras no significan cosas, sino relaciones, y además dan lugar a la existencia.

La psicología menciona que el niño debe fomentar sus relaciones interpersonales, o sea, no sólo un ser en el mundo, sino un ser en contacto. El ser humano no está preparado para nacer, crecer, reproducirse y morir solo. Necesita del otro en todo el trayecto de su existencia. Al principio será la madre, después el padre o los hermanos, los amigos, la pareja amorosa, el grupo o alguien que en un momento dado aporte esa presencia que es indispensable.

La presencia del otro es siempre fundamental para definirnos a nosotros mismos. Fortalece nuestra autoestima el saber que contamos con otro u otros.

Si una madre no busca a su hijo, no lo desea o no ésta preparada para criarlo, dicho niño va a construir una autoestima muy pobre, tendrá dificultad para crecer psicológicamente. Se requiere de una madre disponible para estimular el crecimiento del niño y de esta forma el niño tendrá relaciones más adecuadas.

En la historia de la pareja observamos que ha ido transformando su razón de ser de acuerdo con la época que vivimos. Por ejemplo, en la prehistoria, no había paternidad responsable, no había monogamia, no había responsabilidad en la educación de los hijos.

En la época moderna empieza el compromiso, aparece la agricultura, la propiedad privada, empieza la delimitación de la tierra, la paternidad responsable se hace presente. Aparece la pareja como una institución social a través del matrimonio.

En la época postmoderna la pareja empieza a mostrar síntomas como el maltrato, el divorcio, la violencia, la madre soltera, la pareja con pocos hijos, la mujer empieza a preocuparse por estudiar. Aparecen las parejas en crisis por las diversas actividades que la mujer empieza a realizar. Hay falta de comunicación y desapego en la pareja y familia, esto se deriva de la segunda guerra mundial, que obligo a las mujeres a ir a trabajar para poder proveer a los hijos, porque los hombres morían en combate o estaban en batalla. Los hijos parecieran estar huérfanos, porque mamá no está en casa. La necesidad de supervivencia obligo a la mujer a salir a trabajar para sacar adelante a sus hijos. Y los hijos quedan desprotegidos de lo más básico en el proceso de formación de un ser humano: la atención y apoyo a los hijos.

Nuestros motivos, nuestros sentimientos, nuestras emociones, nuestras actitudes repercuten sobre las impresiones que nos formemos de la persona. Es muy importante tener muy claro que nuestras características personales encaminan el tipo de interacción que tendremos con otras personas.

Como ya lo hemos planteado en el proceso de las interrelaciones y la convivencia humana se involucran la autoestima, el autoconocimiento, que son factores que influyen en la forma en la que nos relaciones con los demás.

Este aprendizaje involucra procesos internos como el autoconocimiento y la regulación emocional, así como procesos externos relacionados con la comprensión del otro. En este sentido, la convivencia requiere reconocer la diversidad de pensamientos, creencias y culturas, aceptando que las diferencias no deben ser motivo de conflicto, sino una

oportunidad para el enriquecimiento mutuo. Según Cruz (1998), menciona que el sentido de pertenencia y la autoestima van de la mano, el sentido de pertenencia esta presente en todo individuo o conjunto de individuos y es parte de la naturaleza gregaria del ser humano. (p.11) Para lograr una convivencia armónica, es necesario desarrollar ciertas habilidades como:

a) Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones. Cuando ponemos en práctica la empatía, se fortalecen los vínculos con los demás. Es comprender lo que la otra persona está experimentando.

b) Comunicación asertiva

Otro factor importante que contribuye a la buena convivencia es la comunicación asertiva, que es aquella que con las palabras trasmite las emociones y sentimientos y que se expresan de una manera respetuosa. Lo que pretende esta comunicación asertiva, es, decir las palabras correctas en el momento oportuno. La calidez, tranquilidad y respeto que se tiene en la comunicación evita muchos conflictos entre las personas.

c) Respeto

Nos parece que la mayor cualidad al momento de convivir con el otro, es el respeto. El respeto a la dignidad de cada persona, independientemente de sus diferencias es la base de toda relación social sana.

Sintonía y Rapport

Todo ser humano necesita de un ambiente social para su desarrollo psíquico, físico y emocional, lo que es indispensable para establecer relaciones humanas de las que a partir de su interacción puede darse una estructura en la manera de convivir con los demás. En esta convivencia se establece un vínculo en el que surge lo que se denomina sintonía o rapport y empatía. Esta sintonía o rapport es aquel concepto que se refiere a mantener la armonía o confianza al momento de hacer contacto con el otro, lo que puede dar lugar a crear vínculos en diferentes ámbitos de la vida del sujeto, como la psicoterapia, la

educación, entre otros. La sintonía o rapport busca o pretende que se establezca entre dos sujetos promueve un vínculo saludable.

Hay elementos importantes al momento de establecer la sintonía y rapport con otro sujeto, por ejemplo, la mirada, la atención que se brinda al otro, el tono de voz y la capacidad de escuchar el discurso que manifiesta. De esto depende la calidad de la sintonía y rapport que se da en la relación humana. Goleman (2019) menciona que la empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles, seremos para interpretar los sentimientos. (p.123) En la vida cotidiana la experiencia de la convivencia con los demás, nos da la oportunidad de apoyar a otros en sus conflictos internos o externos, en la resolución de sus problemas y sus necesidades. La empatía es una emoción que propicia la convivencia armónica. Sin duda escasa en nuestros tiempos. La violencia, la poca capacidad de conectar con los demás, la agresión, y otros factores han hecho que el individuo contemporáneo este alejado de esta capacidad empática. En la psicoterapia es indispensable que el terapeuta tenga y promueva la empatía en la relación terapéutica, si éste no muestra esa capacidad no podrá brindar la contención necesaria para salir adelante. El rapport y la empatía están profundamente interrelacionados. El rapport se enfoca en la conexión interpersonal, la empatía constituye uno de sus pilares.

UNA CARTA DE DESPEDIDA

*Recordar, recordar
Como fue que llegaste
Entender
Como es que te vas
La vida, el mundo y tú...
Son enigmas
Son confusiones;
Recordar, como te mire
Como te bese
Entender
Que lo que un día empieza
Un día termina
Lo que hoy voy a decirte
No quiero que escapen
De tu vida, estas palabras
Que te escribo.
Adiós, esta es nuestra despedida.*

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMIREZ

La superación personal

La superación personal busca el desarrollo y mejoramiento de las condiciones de vida del ser humano. El desarrollar al máximo las capacidades humanas en los diferentes ámbitos, como el familiar, de pareja, en el trabajo, como padre o madre, hijo o hija, etc. Buscar el mejoramiento de competencias es toda una experiencia que requiere disciplina, lucha y constancia por alcanzar metas en su vida cotidiana.

La superación personal es un proceso de evolución y desarrollo para mejorar diferentes áreas de su vida, a través de sus emociones, pensamientos, hábitos. Buscar la superación personal no solamente es hacia la parte profesional, también la superación se procura en las emociones. A través de las emociones pretendemos enfocar una visión de bienestar que nos permita adaptarnos a las problemáticas a las que se enfrenta el ser humano. La superación requiere compromiso, requiere disciplina, constancia, para que los cambios se perciban.

Muchos de los cambios que se presentan en nuestra vida, se deben a que vivimos una crisis y surge la idea de cambio y superarnos. “Las crisis se definen por situaciones previas a un proceso de cambio que crean presiones para provocar esos cambios, ya que producen siempre una concientización de los factores de crisis, que son oportunidades para encauzar el cambio.” (Cruz,1998. p.11)

Realizar un proyecto de superación personal brinda al individuo una especie de certeza de mejorar sus condiciones de vida. En ocasiones nos encontramos en una zona de confort, que en muchas ocasiones nos induce a quedarnos en el mismo lugar de siempre. Proponerse un cambio y superarnos no es un camino fácil, debemos tener presente los objetivos que queremos alcanzar y todo lo que tenemos que hacer para mejorar. La creatividad nos ayuda a producir ideas que nos ayuda a pensar y crear ideas que construyen las alternativas y posibilidades de seguir hacia adelante.

Stamateas (2013) menciona la importancia de tener una idea al momento de crear proyectos, planes, soluciones, resultados: al mundo no lo mueve el dinero, lo mueven las ideas brillantes. Para multiplicar lo que tenemos, para resolver problemas necesitamos buenas ideas. Una idea puede abrirnos puertas y promovernos a un nuevo nivel, puede llevarnos a un resultado extraordinario. (p.13)

Como lo mencionamos anteriormente la autoestima es muy importante para el desarrollo y superación personal, de ahí que esta sea en gran medida la que nos da fortaleza para emprender nuevos proyectos u objetivos. Cuando se logra una meta la autoestima mejora, nos hace sentirnos validados y reconocidos. La actitud con la que enfrentamos los retos que se nos presentan también es un factor determinante, y la autoestima es la que apoya para no paralizarse, y avanzar para continuar con los objetivos propuestos.

Los aspectos de la superación personal

La superación personal, es la mejora en la calidad de vida de un ser humano. Dicha mejora, abarca 7 aspectos muy importantes, para conseguir el éxito.

Para que una persona se considere superada, realizada personalmente, deberá efectuar cambios en su vida, en sus conductas, adquirir mayor disciplina y conseguir el desarrollo de cada uno de los 7 aspectos o áreas que conforman el camino a la superación personal.

Tales son:

Aspecto Físico. -Este aspecto hace referencia a la calidad de vida que llevamos en relación con nuestra salud, que tanto nos cuidamos, como nos alimentamos, realizamos actividades que ejerciten nuestro cuerpo. Lo que significa tener salud mental y emocional.

Aspecto Económico. – La economía es un tema fundamental para todas las personas. Día a día nos preparamos para tener mayor poder adquisitivo. El administrar nuestras finanzas es un valor importante en nuestra superación personal, es algo que debemos cuidar, para tener mejores condiciones de vida.

Aspecto Intelectual.- Precisamente uno de los aspectos más importantes del ser humano es el desarrollo de su intelectualidad, de la capacidad para avanzar en su desarrollo académico e intelectual le brinda posibilidades de acceder a un mundo mejor. La preparación profesional debe ser constante y parte de los objetivos y metas en el desarrollo humano.

Aspecto Afectivo. - En primer lugar tenemos que amarnos a nosotros mismos para poder sentir un afecto genuino por los demás. Los afectos determinan nuestra vida, muchos de los jóvenes en la actualidad, padecen trastornos de personalidad, debido a las relaciones que establecieron con sus cuidadores. La falta de atención, de apego seguro, el maltrato y otros factores más han influido en el aspecto afectivo. Buscar relaciones que nutran nuestra autoestima y que nos fortalezcan debe ser un objetivo.

Aspecto Social. - En ocasiones no podemos distinguir lo trascendental que es este aspecto, pues se requiere sociabilizar con el ambiente para tener un sentimiento de pertenencia, que nos ayude a desarrollar las habilidades sociales, que son tan útiles en la vida. Estas nos ayudan en el área laboral, en la vida amorosa, en la vida familiar, etc.

Aspecto Moral. - La importancia que tiene la moral en la vida del hombre nunca dejará de ser importante, el tomar conciencia de nuestros actos nos ayuda a distinguir entre lo correcto e incorrecto, se debe promoverse de manera cada vez más profunda el sentido de los valores universales, y la necesidad de poner la ciencia y la tecnología al servicio del hombre. Lo que hoy en día, lástima a nuestra sociedad, es la carencia de valores, que dan como resultado una convivencia difícil y carente de responsabilidades frente a una sociedad.

Aspecto espiritual. - La ferviente necesidad de creer en un ser superior nos da la posibilidad de tener una ideología, filosofía, una religión, que tengan como finalidad fortalecer nuestro espíritu para que en momentos adversos que la vida nos presenta, tengamos la posibilidad de encontrar calma en nuestros corazones.

Obstáculos de la superación personal

No es fácil buscar la superación personal, como lo hemos mencionado anteriormente se requiere de voluntad y disciplina. Como primer obstáculo al que nos enfrentamos somos nosotros mismos. Esto es porque es una decisión propia, nadie puede intervenir en este proceso para avanzar hacia el mejoramiento de nuestra vida. Se puede buscar orientación y apoyo para que este proceso de superación personal sea más tolerable y armoniosa. Sin

embargo, esto no está exento de que en el camino nos encontremos con algunos factores que limitan la posibilidad de avanzar hacia nuestra superación personal. Algunos de estos factores son en primer lugar el miedo. Este es un sentimiento que inhabilita a las personas impidiéndoles realizar cambios positivos en su vida. Muchas veces es necesario que la persona acuda a terapia para descubrir el origen de ese miedo que limita a avanzar hacia la superación. Es necesario sentir coraje y autodeterminación para visualizar una vida mejor. En ocasiones cometemos errores que nos hacen retroceder, y sentimos que es un fracaso, pero en realidad es parte de la experiencia de los cambios que hacemos. Algunos factores que son obstáculos para la superación personal son la baja autoestima, este es un factor que influye en la falta de motivación para superarnos. El sentimiento de la ira nos hace retroceder en nuestras metas. En varias situaciones la ira o rabia son de tal magnitud que no permiten que surjan ideas de mejora en nuestra vida, es un sentimiento que nos detiene. El perdón es un sentimiento que puede lograr mejorar las condiciones de ira que se presentan. La desilusión, se presenta cuando hemos realizado varios intentos en obtener algo y no lo hemos logrado, creando en nosotros una barrera entre la motivación de avanzar y la decepción de la que hemos sido objeto. Los síntomas de depresión y desesperanza también son un obstáculo para la superación y debe ser tratada clínicamente por psicoterapeutas, psicólogos o psiquiatras .

Una manera de lograr superarnos en los diferentes ámbitos de nuestra vida es a través del cambio de pensamientos. No es un camino fácil romper con paradigmas, con ideas, creencias que tenemos desde la infancia, por esa razón se requiere en muchas ocasiones un proceso de cambio que pueda fortalecer las decisiones que se van tomando en el día a día. Las personas con una actitud positiva logran con mayor facilidad sus objetivos.

¿Cómo lograr la superación personal, dejando de lado diversos obstáculos que se nos presentan en la vida?

Es muy común enfrentarnos a problemas que en muchas ocasiones nos limitan para superarnos en cualquier aspecto: físico, emocional, intelectual, familiar. Nadie está exento de enfrentarse al fracaso cuando se trata de buscar superarse. Las limitaciones que

frecuentemente nos encontramos son de carácter emocional, que debido a creencias negativas que tenemos de nosotros mismos y que desde la infancia están presentes. Son mensajes que recibimos desde que tenemos uso de razón, y los guardamos hasta que se activan en algún momento determinado de nuestra vida. La baja autoestima es uno de los principales obstáculos, el no reconocer nuestras virtudes, el miedo a lo desconocido, por nombrar algunos. La superación es buscar nuestro propio desarrollo.

Vargas (1999), dice quitémonos esos miedos de la mente, que nos sabotean las oportunidades de triunfo, como el miedo al rechazo, a no poder, a perder el control, miedo al qué dirán, etc. (p.90).

La oportunidad de superarnos también nos enfrenta a riesgos que debemos correr, porque se trata de emprender nuevos cambios, enfrentarnos a lo desconocido.

Gaby Vargas en su libro *“Mas sobre la Imagen del Éxito”* nos dice que la poderosa fuerza de la creencia es básica para que las cosas se cumplan. “Los milagros ocurren. Comienzan con la fe en nuestra propia capacidad y en la de los demás” (Vargas,1999. p.94)

Construir día con día un nuevo camino que nos conduzca a alcanzar objetivos, metas, sueños, anhelos, abre la posibilidad de cumplirlos, de vivir cada día con la esperanza de encontrar la felicidad. Todo es un proceso continuo que pretende mejorar las áreas de nuestra vida, brindando conocimientos y habilidades para persistir en los momentos en que nos sentimos desvalidos, ansiosos por el miedo a no lograrlo. No significa que todo tiene que ser perfecto sino en hacer de nosotros una persona responsable, es decir, tener disposición a superarnos, requerir de esfuerzo, disciplina, y continuar aprendiendo cosas nuevas. Para lograr superarnos se requiere un autoconocimiento que nos haga conscientes de nuestras fortalezas, pero también de nuestras debilidades. Cuando comprendemos lo que somos capaces de lograr, lo que somos capaces de realizar, de tomar decisiones, hemos encontrado parte de la fuerza interna que se requiere para continuar trabajando con el proceso de alcanzar nuestros sueños.

Hay dos factores importantes que sostienen en este proceso, que son la disciplina y la perseverancia. No dejar nuestros anhelos guardados en un cajón y luchar y luchar, aunque los resultados no sean inmediatos, darle continuidad es lo esencial para no perder y sentir la derrota. Pero a pesar de que el sentimiento de la derrota nos invada tener la capacidad para levantarnos cuando sentimos que el mundo nos cae encima. Como dice Vargas (1999)

Los temores y las dudas son los que nos paralizan y nos impiden avanzar hacia la madurez y la autenticidad.” (p.109) La importancia de ser disciplinado significa mantener el compromiso incluso cuando no haya motivación. La perseverancia nos mantiene de pie frente a las situaciones adversas. En el desarrollo humano la actitud frente a la vida, como lo hemos mencionado es lo que hace la diferencia, mantener pensamientos positivos, enfrentar desafíos nos brinda seguridad y optimismo. Las personas que mantienen una actitud positiva y favorable son las que se adaptan mejor a las condiciones que se les presentan, así como buscar soluciones creativas a los desafíos. Tomar conciencia de las ideas negativas que surgen al momento de tener la iniciativa de superarse da lugar a enfocar cuál es el problema que nos impide a poner atención a las emociones negativas, y poder manejarlas de manera saludable. Para esto Daniel Goleman nos propone el manejo de la inteligencia emocional, como una manera de ayudar a controlar nuestros impulsos y expresar sentimientos, tratando de mantener buenas relaciones con los demás. La superación personal es un aprendizaje constante, el continuar adquiriendo nuevos conocimientos nos facilita el desarrollo humano. La importancia de las relaciones humanas es básica para la superación personal, reunirse con personas que nos motiven, nos apoyen, es valioso, debido a que favorecen el desarrollo personal. Así como también hacer lo contrario, la convivencia con personas negativas disminuye nuestra autoestima, nos hacen dudar de nosotros, por esa razón debemos relacionarnos desde el respeto y la empatía. Recordemos que la autoestima es la parte principal bajo la cual se promueve la capacidad para enfrentar los retos y miedo al fracaso. La superación personal es la estructuración para una vida mejor.

LOS RECUERDOS

De nuevo escribiendo

Sacando estos recortes de mi vida

Tratando de recordar

Tantas e infinidad de cosas.

De nuevo escribiendo

Y deshojando del árbol aquel, los recuerdos,

Todos los recuerdos saben a ti.

En mí, hay sabor a ti,

Has dejado huella

De sólo oler y sentir a ti

El viento revuelve mi cabello

El viento se lleva los recuerdos

Y yo quisiera que el viento no llegase

Para que tu recuerdo no se disperse

Porque te has ido hoy

Puede, quizá vuelvas mañana,

Pero hoy no estás

Y sólo está mi pequeña compañía

Esa que no quisieras que estuviera junto a ti

Esa que te hace daño

Que te lastima y provoca,

Esa amiga que está contigo

Cuando te encuentras sólo y triste

Esa única amiga y compañera: soledad.

Y de nuevo escribiendo...

*Lo que la música me hace sentir
Lo que el árbol me hace recordar
lo que tu huella ha dejado en mi
y pido a gritos
a Dios y al cielo,
que no me deje sola
y sigo de nuevo escribiendo...*

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMIREZ

Autorrealización

Este concepto de autorrealización es el punto más alto al que aspiramos. Todo aquello que tiene como propósito fundamental obtener una satisfacción personal y que nos lleve alcanzar metas.

Abraham Maslow (1908–1970) fue un psicólogo nacido en Estados Unidos, fue el creador de la pirámide de Maslow, también formó parte de la psicología humanista. En su teoría de las necesidades explica, que éstas motivan al ser humano a satisfacerlas. Así como en su teoría, él afirmaba que la motivación y la emociones son el motor para dirigir el comportamiento del ser humano. Las emociones son parte de nuestra vida, nos motivan o nos desmotivan, ya que vivimos experiencias que hacen que nos dé temor continuar con un proyecto personal, profesional, familiar, etc., Recordemos que es la autoestima la que nos fortalece o nos debilita para programar nuestros planes y metas. Cruz (1998) nos dice que:

“La autoestima y las emociones están directamente en relación ya que la autoestima se alimenta de éstas porque las cargas cognitivas de retroalimentación en los niveles altos de la pirámide de Maslow se perciben como emociones. Cuando Maslow habla de autorrealización está hablando de una emoción que da satisfacción”. (p. 21).

Como ya lo mencionamos las necesidades del ser humano están dirigidas a satisfacer éstas, así es como Maslow propone la pirámide de necesidades, en la que expone que existe la necesidad fisiológica, de seguridad, de pertenencia, autoestima y de autorrealización, siendo ésta la punta de la pirámide. Cruz (1998), explica que el componente emocional de la satisfacción es tan importante que, si el proceso de satisfacción no acompaña a la emoción, no se completa. (p.21)

Desde la aparición del hombre en la tierra, ha luchado por sobrevivir, al principio de su existencia buscaba afanosamente satisfacer sus necesidades básicas como las fisiológicas y de seguridad, pero al evolucionar aparecieron otras necesidades como la de pertenecer a un grupo social, la autoestima y la autorrealización que brindaban al ser humano una

necesidad emocional para lograr una estabilidad en su vida. El hombre primitivo fue evolucionando, creando herramientas que le ayudaron en defender su vida, así como el descubrimiento del fuego, del lenguaje, que le permitieron nuevas maneras de relación con su entorno. La aparición de la agricultura ha sido un factor fundamental para el desarrollo del hombre, debido a que con la aparición de la agricultura aparece el sentido de pertenencia, la propiedad, la pareja humana, pues el hombre primitivo deja de ser nómada y se vuelve sedentario, lo que hace que surja el proceso de reflexión, hasta llegar a la época actual en donde el uso de tecnología ha modificado la convivencia humana.

La capacidad y habilidad para crear, y obtener reconocimiento, satisfacción personal es cuando lograr autorrealizarse, esto lo hace diferenciarse con las demás especies de seres vivos, puesto que el modificar, cambiar y mejorar su medio ambiente es parte de lucha por alcanzar la superación personal y en consecuencia su autorrealización.

Los filósofos griegos tenían la idea que toda acción humana se realizaba con un fin, es decir que todo persigue un objetivo. La autorrealización se considera aquello que al alcanzar nos hace feliz, aquello que nos da satisfacción plena y que requiere un proceso para poder ser alcanzada.

El conocerse a sí mismo sirve de base para lograr objetivos en la vida. Se considera que hay una relación entre la felicidad y la autorrealización, porque el llegar a la autorrealización nos da una emoción de alegría.

También quien contribuyó con sus teorías en el tema de la Autorrealización y el origen de la motivación humana es Viktor Frankl, (1905-1997) que fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco de origen judío. Fue el creador de la logoterapia, que es una técnica para fortalecer el espíritu humano y afirmó que la motivación humana es la búsqueda de un sentido. Fue sobreviviente de los campos de concentración nazis, de la segunda guerra mundial, lo que lo llevo a escribir su libro *El hombre en busca del sentido*.

“Recordar la tragedia en su totalidad y en su conjunto, en lo genérico, siempre amortigua el impacto de la turbación y provoca cierta opacidad a la auténtica crueldad del holocausto” (Frankl, 2004. p.9)

Buscar un sentido en la vida es una fortaleza que algunos seres humanos han logrado desarrollar, lo que les ha permitido enfrentar dificultades que obstruyen su desarrollo y progreso en su vida personal, ya sean problemas emocionales derivados de pérdidas

importantes, de fracasos familiares o profesionales, que derrumban la vida interior y psíquica de las personas, impactando en la armonía y éxito. Frankl (2004) nos dice que la búsqueda por parte del hombre del sentido de su vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos. (p.121). Entendiendo como sentido lo que la vida significa para él. Es decir, la claridad con lo que tiene definido su propósito de vida. Interpretando a Frankl, tenemos la posibilidad de mejorar nuestra vida, siempre y cuando tengamos un objetivo.

Sin embargo, puede suceder lo contrario, que el hombre no tenga la capacidad para encontrar su sentido de vida, lo cual lo lleva a lo que llama Frankl "*frustración existencial*". "El término existencial admite tres significados distintos: para referirse a la existencia misma, esto es, al modo de ser específicamente humano (1); el sentido de existencia (2); y el afán por encontrarle un sentido concreto a la existencia personal, es decir, la voluntad de sentido (3)." (Frankl, 2004, p.124) Cuando no tenemos esta claridad en los propósitos que le den sentido a nuestra vida nos enfrentamos a problemas que dan origen a psicopatologías que alteran nuestro comportamiento humano, que denotan falta de rumbo, sin orden y sin metas. Por esta razón Frankl propone la logoterapia como una técnica que promueve la búsqueda de un sentido, por lo expone lo siguiente:

"La frustración existencial no es en sí misma ni patológica ni patogénica. La preocupación, o la desesperación, por encontrarle a la vida un sentido valioso es una angustia espiritual, pero en modo alguno representa una enfermedad. Bien pudiera suceder que, si se interpreta la angustia en términos de enfermedad, el psiquiatra se sienta inclinado a enterrar la frustración existencial de su paciente bajo tratamiento de drogas tranquilizantes. Pero esa no será su misión, todo lo contrario: deberá guiar a ese paciente a través de su crisis existencial, una crisis que seguramente generará ocasiones de desarrollo y crecimiento interior." (Frankl, 2004. p.126).

Así mismo Frankl (2004) nos explica que la logoterapia entiende que su cometido consiste en ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida. (p.126).

A UNOS CUANTOS PASOS...

Te encuentras tan sólo
A unos cuantos pasos de mí
Y que más diera por estar ahí,
Junto a ti, cerca de ti.
Si vieras que me hace bien mirarte
Si vieras que sonreírte me complace
Y quisiera mirarte y sonreírte
A cada momento, a cada instante
Estás tan cerca de mí,
Y no puedo explicarme porque
Porque no puedo acercarme a ti
Será que el miedo invade mi sentido,
Será que tú me haces sentir
Tanto y poco a la vez
Y no tengo el valor de presentarme ante ti.
Te encuentras tan solo a unos cuantos pasos de mí
Y pareciera que estás tan lejos
Y que eres como el sol que brilla
Que brilla tanto y su luz resplandeciente
Hasta llegar al fondo de mí
Quisiera que sólo hubiera dos pasos entre tú y yo
Uno para que tú, te acercarás a mí
Otro para que yo me acercará a ti
Y poder sentir tu boca junto a la mía
A unos cuantos pasos de mí.

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMIREZ

Los hábitos de la gente eficaz

Nuestra sociedad vive cambios constantemente, la nueva manera de comunicarnos y de convivir con los demás ha hecho que el desarrollo del hombre se enfoque en la búsqueda por mejorar sus habilidades, alcanzar metas y objetivos que le permitan tener relaciones humanas positivas. La preocupación constante de ser más productivo y eficaz en las diferentes áreas de su vida.

Stephen R. Covey (1932–2012) nació en Estados Unidos, fue un escritor exitoso, autor del libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, en el que escribe acerca de la superación personal y liderazgo. Él expone en esa obra, técnicas para alcanzar el éxito, él propone en su obra, una nueva forma de actuar de las personas ante los retos de la vida cotidiana. Explica que el éxito se debe a la capacidad de tener hábitos y fomentar los valores. Los hábitos se convierten en herramientas fundamentales que cambian la vida personal y profesional. Es importante no solo lograr metas y obtener resultados inmediatos, sino también es importante cuidar los recursos emocionales y mentales que permitan fortalecer a las personas para cumplir sus metas. Covey propone siete hábitos para modificar la vida de las personas, y sobre todo que están dirigidos para buscar la satisfacción personal que con disciplina y responsabilidad se pueden alcanzar las metas. La obra de Covey se enfoca en buscar el crecimiento humano, que ayudan de pasar a la dependencia a la independencia. Empezando con fomentar en las personas la responsabilidad de sus decisiones. Y resalta el valor de tener iniciativa. Los siguientes hábitos tienen el alcance de impulsar el trabajo en equipo, la empatía y la comunicación efectiva, que desarrollan recursos para poder interrelacionarse con otras personas de manera positiva. El último hábito busca la transformación del ser humano en varios aspectos de su vida. La relevancia de los hábitos en la vida diaria son fundamentales para la relación entre el conocimiento, capacidad y deseo, lo que esto significa, es que los hábitos positivos no aparecen por sí solos, debe haber motivación para llevarlo a cabo.

En el ámbito empresarial, los 7 hábitos de la gente altamente efectiva han logrado un impacto sólido, que ha influido de manera positiva en los aspectos significativos organizacionales de éstas, como, el liderazgo, la comunicación, etc., en general fomenta relaciones humanas laborales más armónicas y motivadas. Por lo que se puede sugerir que

la implementación de esta técnica ha sido efectiva no tan solo en el ámbito organizacional si no también en la vida personal.

Este enfoque de Covey contribuye en el ser humano a que potencialice y fortalezca sus capacidades humanas que le permitan enfrentar las dificultades de la vida, con el propósito de construir un futuro estable. Esto sin duda mejora la autoestima, autoconocimiento y un reconocimiento propio de la vitalidad que poseemos y que es necesaria para desarrollar una visión más positiva.

Un aspecto importante de la propuesta de Covey es que no solo se busca lograr éxitos en el área profesional y económica, sino también en las relaciones interpersonales, en la calidad de éstas y sobre todo en la paz interna del individuo. Los hábitos ayudan a las personas a satisfacer sus necesidades sin sacrificar áreas importantes de su vida, sino que existe la posibilidad al propiciar hábitos, el tener un equilibrio interno y externo, que brinde bienestar.

La construcción de hábitos son un pilar para el desarrollo humano, porque a través de estos, se genera disciplina, responsabilidad y crecimiento personal.

A continuación, describiremos los 7 hábitos de la gente altamente efectiva de Covey, que de manera didáctica nos ayuda para aplicarlos a nuestra vida.

Covey nos aporta a través de su teoría de los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, un nuevo paradigma para que un individuo pueda alcanzar sus metas, tanto en su vida profesional como en su vida personal. Lo hemos explicado, las emociones son parte esencial del ser humano, a través de éstas nos proponemos metas, o nos quedamos estancados.

“La ética del carácter se basa en la idea fundamental de que hay principios que gobiernan la efectividad humana, leyes naturales de la dimensión humana que son tan reales, tan constantes y que indiscutiblemente están tan allí, como las leyes de la gravitación universal en la dimensión física”. (Covey,1998. p.43)

En muchas ocasiones queremos remediar los problemas de manera rápida, escuchamos los consejos de otros que no alientan a seguir adelante, pero la realidad es que en el fondo cada ser humano trae consigo su manera de enfrentarse a las situaciones complejas. Sin

embargo, no dejamos de preguntarnos cómo le hacen los demás para poder solucionar de manera óptima esas situaciones, podemos tener la creencia que son cosas que son fáciles de elaborar o procesar. Pero no es así, todo individuo u organización pasa por un proceso para poder dar resultados óptimos. Los cambios son procesos que pretenden mejorar las condiciones en las que viven. Covey (1998) menciona que la gente quiere sustancia, quiere evolución. Quiere algo más que aspirinas y parches. Quiere resolver los problemas crónicos subyacentes y centrarse en los principios que producen resultados a largo plazo. (p.53)

El primer hábito que postula Covey se basa en el *hábito de la proactividad*, en el que explica que debemos alejarnos del espejo social, que se refiere a todas las opiniones acerca de nuestro proceder ante diferentes circunstancias, por ejemplo, las opiniones de la familia, de compañeros de trabajo, de nuestra pareja, etc.

Para Covey (1998) el *hábito de la proactividad* no es tan solo tomar la iniciativa. Significa que, como seres humanos, somos responsables de nuestras propias vidas. Nuestra conducta es una función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones. (p.85) Así como de tener libertad de elegir y tomar decisiones, no reaccionar ante los escenarios que se nos presentan. Solucionar los problemas, mantener control de nuestras emociones, tomar la iniciativa y promover los cambios que se puedan realizar. Esto quiere decir que procuremos evitar expresiones como “no se puede”, “la culpa es tuya” y otras expresiones que nos limitan. Ser proactivo requiere creatividad ante una situación que no es favorecedora pero que podamos auto regularnos y ser creativos al momento de dar respuestas.

En el segundo hábito *empiece con un fin en mente*, Covey (1998) dice que consiste en empezar hoy con la imagen, el cuadro o el paradigma de vida como marco de referencia o criterio para el examen de todas las otras cosas. (p.113)

Esto quiere decir que cuando nos imaginamos una idea en nuestra mente, también estamos pensando el destino de esa idea que surge en nuestro pensamiento. Tener claridad hacia donde nos vamos a dirigir para lograr la meta. Es importante creer que esos pensamientos, ideas nos conduzcan hacia el tipo de vida que deseamos, y no perdernos en acciones que no nos llevan a cumplir nuestros objetivos. Lo primero debe ser imaginar la meta, para después buscar un método o proceso que nos dirija a hacerlo realidad. Esto ayuda a que no nos distraigamos haciendo cosas que no nos van a ayudar a lograr nuestros deseos, sino que podamos imaginar en primer lugar como sería el futuro conectando los sueños con los

objetivos. Lo que nos quiere enseñar este hábito es que para vivir de manera efectiva no basta con estar ocupado, sino que debemos trabajar en el día a día en el propósito final que es hacer realidad nuestras metas. El camino no es fácil requiere de esfuerzo y creatividad, en ocasiones el cansancio, la desesperación nos hacen cuestionarnos si vale la pena el esfuerzo, pero es ahí cuando debemos tener la claridad de nuestros objetivos, para que no nos hagan rendirnos en un momento de tedio, y valorar como nos visualizamos en un futuro no muy lejano. “Significa saber adónde se está yendo, de modo que se pueda comprender mejor dónde se está, y dar siempre los pasos adecuados en la dirección correcta.” (Covey,1998. p.113)

En el tercer hábito de Stephen Covey es el de *poner primero lo primero*. El primer y segundo hábito son básicos para poder llevar a cabo este.

“Uno no puede pasar a centrarse en principios sin tomar primero conciencia de su propia naturaleza proactiva, y desarrollarla. No se puede pasar a los principios sin tomar primero conciencia de los propios paradigmas y sin comprender cómo hay que cambiarlos y alinearlos con los principios. No se puede pasar a los principios sin una visión de la contribución singular que a uno le corresponde realizar, y sin ponerla en el centro de todo.

Pero con esos cimientos se puede pasar ya a los principios de modo incesante, momento a momento, viviendo el tercer hábito: practicando una autoadministración efectiva.” (Covey,1998. p.167)

El perseguir un sueño, el tener un propósito, un fin en mente, forzosamente nos lleva a ser disciplinados. Este tercer hábito precisa la importancia de la organización personal, aprender a administrar el tiempo, para poner en acción esas ideas que surgen en nuestra mente.

En el cuarto hábito, *Pensar en ganar/ganar*, es una filosofía que Covey (1998) explica que ganar/ganar hace recaer en el individuo la responsabilidad de obtener resultados específicos en el marco de directrices claras y de recursos disponibles. (p.263)

Este hábito se refiere a brindar igualdad al momento de interactuar con los demás, poder establecer condiciones recíprocas. Porque en ganar/ganar, surge la armonía en las

relaciones interpersonales, fortalecen los procesos de las organizaciones, y no tan solo en eso ámbito, sino como lo exprese en nuestra vida cotidiana. No es fácil desarrollar este hábito, se requiere una calidad humana que apoye en las cualidades que se necesitan para ganar-ganar. Necesitamos empatía. Comunicación asertiva, capacidad para resolución de conflictos, para buscar acuerdos justos para todos, y que todo salga con éxito. Cuando nos enfrentamos a problemas de índole personal, con este hábito se pretende que las partes de la relación interpersonal sean comprendidas a través de la escucha y sobre todo respetadas. Covey (1998) establece cuatro pasos para lograr el proceso de ganar/ganar:

Primero, contemplar el problema desde el otro punto de vista. Procurar realmente comprender y dar expresión a las necesidades y preocupaciones de la otra parte, mejor aún de lo que esta última pueda hacerlo.

Segundo, identificar las cuestiones claves implicadas (y no los puntos de vista).

Tercero, determinar qué resultados constituirían una solución totalmente aceptable.

Y cuarto, identificar nuevas opciones posibles para alcanzar esos resultados. (p.264).

El quinto hábito trata de *primero comprender y luego ser comprendido*. Esto tiene que ver con la comunicación asertiva, que es un factor importante en la convivencia humana. En ocasiones vivimos de prisa, no tenemos tiempo ni paciencia para escuchar al otro, y no podemos comprender lo que nos dicen, no entendemos sus palabras, su criterio, sus opiniones, por lo que no llegamos a tener claridad en lo que nos trasmite. Por eso, es indispensable comprender al otro en lo que quiere decirme, y esto se puede lograr poniendo la atención necesaria en lo que nos comunica. Esto es lo fundamental en la comunicación. “La aptitud para la comunicación es lo más importante de la vida, Dedicamos a la comunicación la mayor parte de nuestras horas de vigilia.”(Covey, 1998. p. 268).

Lo trascendental en lo que trasmitimos es actuar con congruencia con lo que decimos y actuamos. Para poder primero comprender, necesitamos tener una escucha empática, ponernos en el lugar del otro, y comprender lo que está viviendo y sintiendo. En la actualidad, la empatía ha dejado de ser parte de la relación interpersonal. Cada día esta menos presente. Por lo general antepone nuestros intereses en lugar de tratar de

comprender al otro. El aprender a comprender primero da la oportunidad de transformar los vínculos que formamos con los demás.

Escuchar empáticamente no es tan fácil, aunque algunas personas nacen con este don de la empatía. Muchas personas no muestran respeto a lo que el otro nos quiere transmitir. Como dice Covey, muestra aceptación y comprensión.

“La gente quiere ser comprendida, Y sea cual fuere el tiempo que lleva hacerlo, el tiempo ahorrado será mucho mayor cuando se trabaje partiendo de una comprensión precisa de los problemas y cuestiones, y de la cuantiosa cuenta bancaria emocional que se genera cuando alguien se siente profundamente comprendido.” (Covey, 1998. p.285).

En ocasiones nos vemos en la necesidad de realizar un trámite ante alguna instancia y puede que nosotros lleguemos con una actitud positiva, comunicándonos de manera respetuosa y tratamos de escuchar al otro. Pero no es suficiente también necesitamos sentirnos comprendidos empáticamente, es indispensable que haya un equilibrio para recibir lo mismo que nosotros dimos. Cuando no sucede esto, se puede desarrollar un conflicto que nos lleva a desacuerdos sin poder establecer una relación empática que hace que ambas partes pierdan. En cambio, cuando las dos partes muestran igualdad al momento de comprenderse se buscan soluciones efectivas para ambos.

Covey propone un Sexto hábito al que se refiere como el *hábito de la sinergia*, lo que define como que el todo es más que la suma de las partes. Significa que las partes entre sí, es una parte en y por sí misma. (p.295).

Cuando la sinergia la hacemos presente en nuestra vida, aparecen oportunidades que no esperamos, las personas se comprometen, no tan solo en nuestra relación con la organización donde laboramos, sino también en la relación con la familia, pareja, alumno-maestro.

“Podemos ser sinérgicos dentro de nosotros mismos incluso en un ambiente muy adverso. No es obligatorio sentirse afectado por los agravios. La energía negativa puede esquivarse dando un paso a un lado; podemos buscar lo bueno de los otros y

utilizarlo, por diferentes que sean de nosotros, para mejorar nuestro punto de vista y ampliar nuestra perspectiva. (Covey, 1998. p.318).

En último hábito, Covey lo llama *Afile la sierra*. Este hábito toma en cuenta todos los hábitos anteriores, sin estos no sería posible poner en acción este.

Para poner en marcha este hábito se deben tomar en cuatro dimensiones, según Covey son la dimensión espiritual, la física, la mental, la dimensión social/emocional. Si bien recordamos estas dimensiones ya fueron explicadas en capítulos anteriores. Sin embargo, Covey hace énfasis en que éstas son el sostén de este hábito. Así que, al referirse a la dimensión física, esta quiere decir que el cuidar nuestro cuerpo, es fundamental para estar saludables. Tiene que ver con la alimentación, el ejercitarnos habitualmente, etc. Todo aquello que involucra a un estado de salud favorable. En cuanto a la dimensión espiritual es aquella que nos da sabiduría, nos alimenta el alma, nos da la posibilidad de creer en algo superior basada en los valores que desde la infancia nos han enseñado, o que a través de experiencias las hemos aprendido. “La renovación espiritual exige que se le dedique tiempo.” (Covey, 1998. p. 330). Es de gran valor tener un propósito en la vida, pues eso nos ayuda a renovar fuerzas para seguir en nuestro día a día.

En cuanto a la dimensión mental Covey (1998) explica que organizar y planificar son otras formas de renovación mental asociadas con los hábitos segundo y tercero. Esto es empezar con un fin en mente y ser capaz de organizar y alcanzar ese fin. (p.333). También tenemos que la dimensión social/emocional juega un papel relevante en lo que respecta a los hábitos de la gente eficaz, y se refiere a nuestras relaciones interpersonales que son trascendentales en nuestra vida, la relación con la familia, con la pareja, con los amigos, con los compañeros de trabajo. Es en esta área de nuestra vida podemos darnos la oportunidad de comprender al otro, de ser empático, de tener una comunicación asertiva que fortalezcan una relación. En esta dimensión se engloba en todos los hábitos que Covey propone y hemos revisado.

El ser humano es social por naturaleza, requiere de reconocimiento, de amor, de admiración para poder lograr sus metas, sin embargo, cuando éstas no aparecen, tenemos que buscar propósitos que nos lleven a alcanzarlas, pero primordialmente buscar autoaceptación, autoestima y autorrespeto de uno mismo. No podemos entender, comprender, ponernos en

el lugar del otro si no tenemos estima hacia nosotros, el trabajo emocional inicia así, por uno mismo, y después con el otro. Covey (1998) explica que, si nuestra seguridad personal proviene de fuentes que están dentro de nosotros, tendremos la fuerza necesaria para poner en práctica los hábitos de la victoria pública” (p.335)

Este recorrido que hemos realizado de los 7 hábitos de la gente altamente efectiva trata de explicarnos que todo está interrelacionado, cada uno de estos, nos enseña que hay un pilar que nos sostiene que es el amor propio, el tener una visión o propósito en la vida. Y ese amor propio permite la interacción o convivencia con los demás de manera armónica e inteligente que hacen que en nuestra cotidianidad seamos altamente efectivos.

SOLO... ESTOY RECORDANDO

*Al mirar en este momento tu retrato
Al sentir de nuevo tu mirada
Y observar como las olas del mar
Se revuelven con la sal y la arena
¡Me acuerdo de ti!!
Y juro que da emoción hacerlo
Aunque muchas cosas entre tú y yo
Hayan cambiado, hayan desvanecido
Lo poco y mucho que tú y yo fincamos.
Hoy siento el aire a ti.
Hoy miro y solo veo tu rostro
¡Todo lo de hoy eres tú!
Todo lo de ayer ¡fuiste tú!
Recordar tus ojos,
Tus hermosos ojos, color miel
Que al mirarme se desconcertaban
Y sólo decían: ¡te quiero!
Donde quiera que estés hoy,
El momento es siempre
Y será igual hasta que llegue
El instante que paralice mi mente
Y tu recuerdo se aleje
Pero será pausado
Será tranquilo y lento;
Porque mi mente
Porque mis ojos
Quisieron verte y tenerte.
Ahora siento como te alejas*

*Pero es tan lento este momento
Que no quisiera que terminará
Que nunca me olvidara de ti,
de tu recuerdo, de tu dulce sonrisa
y de tus ojos hermosos
esos ojos que alborotan mis sentidos
y que los hacen pequeños
y ansío con gran fuerza
estar de nuevo con el mar,
la brisa, el viento
y mirarnos fijamente
como solíamos hacerlo
y no decirnos nada
sólo, tan sólo eso, mirarnos,
y sentir que nuestros corazones
se aceleran y que nos piden a gritos: un beso
y eso que tan sólo estoy recordando,
porque ya te estás yendo.*

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMIREZ

Los preceptos de la Gestalt

Fritz Perls fue el fundador de la Psicoterapia Gestalt, que es una corriente psicológica que fue tiene como visión entender que el ser humano es una totalidad, y no como una separación de las partes, este es el precepto más importante de la Gestalt. “La terapia gestáltica es una de las fuerzas rebeldes, humanistas y existenciales de la sicología que buscan detener la avalancha de fuerzas autoderrotantes y autodestructivas presentes en algunos miembros de nuestra sociedad.” (Perls, 1999. p.13) El objetivo principal de la terapia gestalt es potencializar al ser humano, en sus habilidades que le permitan disfrutar el aquí y el ahora. Según Perls, hay dos maneras de interferencia en la vida cotidiana, una es la formación de carácter y la otra es la fobia. Lo que puede contrarrestar estas interferencias según la gestalt son el apoyo emocional que el ser humano recibe del exterior para insertarlo en su interior y de esa manera construir su potencial. Perls (1999) nos dice que una parte esencial de la sabiduría de vivir es la capacidad para renunciar, para abandonar respuestas obsoletas, relaciones desgastadas y tareas que van más allá del propio potencial. (p.19).

Uno de los orígenes de la terapia gestalt fue contrarrestar lo que el Psicoanalista Sigmund Freud propuso con su teoría. Mientras Freud propuso la técnica de la Asociación libre en la que el paciente recordaría su pasado, siendo clave para entender su comportamiento. Perls reitera que no es el pasado en donde debemos buscar respuestas, si no es en el presente, viviendo el aquí y el ahora, es donde emergen sus emociones al momento de hablar sobre sus dificultades lo que lo lleva a encontrar la solución a sus problemas. El precepto del aquí y ahora ha sido uno de los más importantes. El aquí y ahora marca un distanciamiento entre el psicoanálisis y la psicoterapia gestalt, aunque desde nuestro punto de vista esto no es así. El psicoanálisis es una psicoterapia profunda que tiene como base el conducir al individuo a reconocer la problemática en sus vínculos primarios y cómo han repercutido en su vida presente. De ninguna manera deja de lado al presente, al aquí y al ahora, sino que al narrar, platicar su pasado, lo hace consciente para a través de este pueda comprender sus sufrimientos y poner atención en no repetir esas historias y vínculos que le hicieron daño. Pero bueno, nos toca escribir acerca de la psicoterapia gestalt, que

no es menos importante, pues enfoca su atención en el aquí y ahora del paciente, también lo ayudan a sensibilizarse para comprender su dolor. Como lo expresa Perls (1998):

“Toda persona tendrá la posibilidad de ver la situación total (una guesalt) sin perder los detalles. De este modo obtiene una mejor perspectiva que le permite enfrentar la situación mediante la *movilización de sus propios recursos*. Ya no reacciona con respuestas fijas (carácter) e ideas preconcebidas. No llora buscando apoyo en los demás, porque lo encuentra en sí mismo. Ya no vive motivado por temores o por catástrofes inminentes. Ahora puede asir la realidad al *experimentar con posibilidades*. *Abandonará* la manía del control y permitirá que la *situación* dirija sus acciones. (p.19).

Para la psicoterapia guesalt es indispensable la renuncia de las condiciones que no son favorables para nuestra vida. El soltar y dejar ir son su eje principal. Y lo hacen a través de técnicas individuales o de grupo que promueven que el paciente se sienta valioso y libre para tomar decisiones.

Una de las opciones que brinda la psicoterapia guesalt a parte de la psicoterapia individual es el trabajo en grupo, es más Perls propuso que en lugar de la terapia individual se tomará la terapia grupal, y que en ella podría trabajarse de manera individual ciertas situaciones. Sin embargo, el trabajo de grupo permite que el sujeto se sienta cobijado, sobre todo cuando se está bajo alguna situación de pérdida o desamparo, porque el grupo experimenta emociones de las que se contagia y logra contener.

La psicoterapia guesalt define su dirección en el trabajo del aquí y el ahora, y el darse cuenta. Para esta propuesta psicológica estos dos preceptos son importantísimos bajo los cuales se rige la técnica de la guesalt. Perls (1999) dice que: “La capacidad de darse cuenta del hombre es mucho más abarcatativa y, por ello más ambigua que la de las otras cosas. La roca solo puede caer cuando carece de apoyo: sin apoyo, nosotros podemos proyectar, reprimir, desensibilizar, etc.” (p. 74)

Somos seres que tenemos la capacidad de darnos cuenta y descubrir las emociones y sensaciones que tenemos, que nos hace sentirnos aquí y ahora. “Nos sitúa en una posición a partir de la cual podemos contactar, traspasar los límites, observar diferencias, encontrar

la resolución.” (Perls,1999. p.74). Lo sobresaliente del trabajo terapéutico es darse cuenta del aquí y el ahora y como relacionas ese darse cuenta con tu vida, como influye y afecta para buscar soluciones a los conflictos internos y externos. Perls (1999) dice muy atinadamente que no hay nada más interminable que el darse cuenta. Más allá de la capacidad de darse cuenta no hay nada. (p.77). La guesalt pertenece a la psicología humanista, esta busca potenciar el desarrollo humano y la autorrealización, como Maslow también lo propone. Para este tipo de psicología lo que importa es vivir el aquí y ahora, en donde lo que sucedió en el pasado si guarda una importancia, pero no es determinante. La psicoterapia guesalt ofrece la posibilidad de darse cuenta de los elementos con los que se cuenta para la totalidad del ser humano. “Enfatiza las cualidades humanas como la creatividad, la valoración personal, el amor, la libertad y la realización personal. Por todo esto también se le conoce como el movimiento del potencial humano”. (Hagsater, 2006. P.59)

En ocasiones vivimos soñando fantasías que deseamos se cumplan, esto es porque deseamos cambiar las experiencias de nuestro pasado, lo que nos conflictúa para estar en el aquí y ahora. Mientras que Sigmund Freud nos diría que los acontecimientos del pasado son importantes y hacerlos conscientes para no repetir historias, la guesalt nos dice que debemos dirigir nuestra conciencia en el aquí y ahora. Es decir que la experiencia, la traigamos al presente para hacer un trabajo terapéutico que nos permita entregarnos a esa experiencia y darnos cuenta de lo que nos limita al desarrollo de nuestro potencial humano. La terapia guesalt se apoya de técnicas para darnos cuenta y vivir el aquí y ahora, por ejemplo se recomienda hacer meditación que nos conduzca a la libertad y reflexión de nuestras emociones y sentimientos. Al respecto nos comenta Hagsater (2006) que el Darse Cuenta está relacionado íntimamente con la autorregulación orgánsmica, ya que si uno se percata plenamente de su organismo sin interferir ni interrumpir mostrará a cada momento sus impulsos, necesidades y asuntos inconclusos facilitando una posterior integración. (p.64)

La atención y observación deben estar ligadas a la hora de la reflexión del darse cuenta y el vivir el aquí y ahora, porque esto nos da la posibilidad de poner atención de las experiencias que vivimos cotidianamente.

Lo que nos aporta este precepto básico del darse cuenta de la psicoterapia Gestalt es sentir las necesidades que tiene nuestro cuerpo, para brindarnos estabilidad y lucidez al momento de contactar con uno mismo y con los demás, así como ubicarnos en una realidad que debemos aceptar para experimentar el aquí y el ahora.

HOY TE EXTRAÑO

En un día como hoy,
¡Tan especial!
Para aquellos que tienen
La dicha de sentirse amados
Donde la ternura, donde el amor,
Se estremecen con el aire,
con la aurora y las estrellas.
El corazón es la casa
de los vientos que llegan
con fulgor ardiente después de haber amado.
Hoy, te extraño
Será que te veo caminar junto a mi,
El fantasma de tu sombra
Y oler, esas ricas flores
Que nunca llegaron
Porque imagino mil encuentros contigo
Porque en cada esquina estás tu
Porque me angustia la idea
De que no estés a mi lado.
¡Hoy te extraño!
Humilde es mi vida sin amor,
Humilde es el amor sin ti
Entonces, sólo pregunto
Qué está pasando
Lo único que pasa es que:
Hoy te extraño...

LEIRA CAROL ESCUDERO RAMIREZ

La creatividad y las emociones

Que fuerza y valor tenemos los seres humanos en transformar nuestras emociones en el instante de utilizar la creatividad para canalizar nuestras emociones. Grandes artísticas se han hecho notar a través de la historia de la humanidad por su capacidad de transformar su dolor en algo creativo, bello que impacta en su vida, y que sirven de herramientas para salvarse del feroz mundo en el que se encuentran, permitiéndoles mostrar una parte sensible de ellos, mostrar emociones y sentimientos lo que les permite, digámoslo así salvarlos de su mundo tan lleno de fantasías, miedo y dolor.

Cuando hablamos de creatividad, imaginamos como innovar una idea que provoque un impacto en el ser humano, para que podamos obtener un reconocimiento y ser valor y un estar en el mundo. Un estar presente, a pesar de los conflictos que vivimos en nuestro interior. De hecho, la creatividad es terapia pura, transforma todo en cosas maravillosas que nos brindan una salida, para acceder al reconocimiento y en muchas ocasiones a la autorrealización. Si bien con la creatividad expresamos ideas que nos dan soluciones a nuestros padecimientos. Nos permita observar la belleza interior de las personas a través del pensamiento creativo. Por ejemplo, el escribir poesía, es porque surge de repente una idea que nos motiva a expresar nuestro sentir y nos gratifica, nos estremece, es ahí donde todo cambia, el proceso creativo es una alternativa para las personas.

Las emociones y la creatividad deben ser parte fundamental de nuestra vida, pues a través de ésta encontramos satisfacción. Freud nos explica que lo que lleva a ser consciente lo inconsciente es precisamente la creatividad. Y que cuando somos creativos en la cotidianidad es porque hemos avanzado y alcanzado cierto grado de salud mental, porque hemos encontrado un camino alternativo al sufrimiento. Hemos encontrado alternativas para sentirnos mejor en el mundo. Pues las emociones de tristeza, desesperación, amor, odio pueden aliviarse cuando surge una idea que detiene la voracidad de la que hemos sido prisioneros. La creatividad nos devuelve la esperanza y las ganas de vivir.

Rasgos de la creatividad

En nuestra opinión, todas las personas tienen la posibilidad de volverse creativos, de tener ideas que permitan innovar porque apoyan el crecimiento y el desarrollo humano.

Por ejemplo, los niños son creativos, y por medio de esta creatividad logran expresar emociones. Melanie Klein una reconocida psicoanalista, en su trabajo terapéutico con niños utilizaba los juegos ya que ella sostenía que, por medio de éstos, los niños expresaban lo que vivían y sentían en su entorno familiar. Dentro de su experiencia utilizaba la creatividad para descubrir si los niños manifestaban tristeza, alegría, apego, desapego, o cualquier otra situación importante en la vida de los pequeños. En la actualidad se sigue utilizando la terapia de juego como una forma creativa de hacer psicoanálisis. Analizar la influencia que tienen las emociones al momento de crear, nos sorprendería, de hecho, consideramos que todos los inventos del mundo han partido de una idea, de un proceso de creación, que han llevado a la humanidad a evolucionar.

Otro ejemplo, es la vida profesional, aquellos que trabajan aportando ideas y transformando los conflictos en oportunidades de éxito. Los verdaderos líderes se encargan de brindar a sus subordinados la confianza necesaria para que ellos puedan transformar sus sueños en realidad. Los profesionistas exitosos son los llevan la creatividad a su vida laboral.

También utilizamos el aspecto creativo en nuestras relaciones interpersonales, con la familia, la pareja y los hijos. Nunca faltan situaciones que alteran los ciclos que vive cada familia y pareja. Los obstáculos que se manifiestan y que se vuelven síntomas dentro de esos vínculos. Sin embargo, las posibilidades que nos brinda el ser creativos además de ser empáticos y respetuosos con los otros, pueden modificar la forma de relacionarnos. Pero ¿cómo podemos ser creativos en nuestra vida interpersonal? En primer lugar, tenemos que ser empáticos al momento de comunicarnos, tener disposición de escuchar y comprender al otro, buscar alternativas que promuevan que ese vínculo encuentre una salida alterna a los síntomas que se presentan. Posteriormente, identificar si existen alternativas que se puedan aplicar para mejorar la relación y se desarrollan un ambiente seguro y de confianza para todos los implicados en ese vínculo. Y por último mostrar respeto a la individualidad del otro, a sus ideas, su personalidad y su forma de vincularse. Es así como la creatividad se logra con el reconocimiento y respeto hacia el otro.

El pensamiento creativo se considera por varios autores como un estilo de vida, que sirve de orientación en las dificultades que se nos presenten. Reconocer las virtudes de uno mismo y de los demás abren la puerta para transmitir e innovar ideas para que se pueda dar una interacción. Una interacción creativa.

La creatividad está presente en nuestra vida, aprovechar las nuevas oportunidades y resolver los problemas, nos permite crear alternativas para salir adelante. Todas las personas que aplican la creatividad facilitan los procesos de aprendizaje, fortalecen el desarrollo, miran hacia adelante sin detenerse porque siempre hay un objetivo por el cual luchar, una meta que alcanzar. Sabemos que hay interferencias para lograr la fluidez del ser creativo, pero podemos considerar que muchas personas que viven un instante difícil pueden hacer que ese momento se vuelva creativo, como un rasgo de la personalidad, que empuja a una mejora.

La creatividad está presente en todos los ámbitos de nuestra vida, y facilitan vivir la experiencia con mayor satisfacción, a disfrutar la vida y conmoverse ante la belleza. El pensamiento creativo también puede llegar es un estilo de vida, una orientación de la personalidad, un modo de ver el mundo.

El talento de vivir creativamente no es fácil para algunos, debido a que se requiere cambiar nuestro enfoque de ver las cosas de la vida. Ser pacientes, tolerantes, respetuosos, empáticos en la convivencia con el otro. Cuando permitimos que la creatividad emerja en nosotros, podemos decir que encontramos una libertad para ser uno mismo.

Obstáculos de la creatividad

Una de las capacidades humanas que más fortalecen al ser humano es la creatividad. Con ella, encontramos soluciones a los conflictos internos o externos que vivimos día a día. El momento en el que encontramos esa solución, se vuelve especial y trascendental. Generar ideas nos ayudan lograr un desarrollo en las diferentes áreas de la vida.

En muchas ocasiones la creatividad fortalece los vínculos familiares, de pareja, con los hijos, con los amigos y en general con los demás, sin embargo, existen bloqueos que nos limitan para que surjan ideas innovadoras para vivir o resolver problemas. En este sentido estas interferencias pueden hacer sentir a la persona que no es suficiente, se siente

fracasado, o con miedo de enfrentarse a la vida social. Lo que conlleva a una baja autoestima que no permite que la imaginación favorezca al individuo.

La creatividad es considerada una experiencia de innovar, imaginar y proponer ideas para brindar solución a los problemas. La creatividad tiene un valor para su creador, pues representa una posibilidad de salir de la cotidianidad, buscando adaptar emociones, pensamientos y habilidades a una nueva forma de interactuar, de expresar y solucionar acontecimientos. Vemos en grandes empresas, sobre todo las que se dedican al Marketing, que valoran mucho al empleado que innova productos o servicios, y que por ende transmiten al cliente un valor y una presencia única.

Observamos frecuentemente en otros, que no se atreven a ser creativos por miedo a que las cosas no salgan como lo hemos pensado e imaginado, y que por temor al fracaso de que esa idea no tenga el impacto esperado, nos rendimos, y preferimos no cruzar esa línea. Esa línea que nos daría la oportunidad de demostrar que sí somos capaces de crear, de mejorar, y de darle una vuelta a la página de nuestro libro. La frustración es parte del aprendizaje, sin ella no podríamos entender la trascendencia y la oportunidad de crecimiento personal o profesional. La posibilidad del fracaso es para cualquier persona que intente experimentar nuevos retos. Recordemos que varios científicos lograron que sus inventos o aportaciones a la ciencia tuvieran éxito después de varios intentos y errores que tuvieron que resarcir y solo así lograron sus objetivos.

Otro factor que se vuelve un obstáculo en el proceso creativo es la falta de autoestima, muchas personas consideran que aquellos que son creativos son inteligentes y talentosos, pero no precisamente tiene que ser así, podrían considerarse más bien valientes porque se atreven y se exponen al juicio público, o al juicio familiar depende de la situación que sea. Entonces pensamos que al mostrar confianza en presentar sus ideas son superiores y no es así. Tal vez lo que estas personas muestran es confianza en sí mismas, confía en su capacidad, y sobre todo se da el permiso de que si se equivoca no pasa nada. En cambio, las personas con una autoestima baja, no soporta la frustración de que la creatividad no sea exitosa, no puede permitirse el efecto de tal frustración, y como lo hemos expuesto, la frustración enseña a las personas a mejorar y no rendirse ante sus sueños. Asumir los riesgos es parte de todo aprendizaje, y como dice el dicho *el que no arriesga no gana*. La autoestima es nuestra esencia, nos da valor o nos quita el valor, nos da la confianza o

desconfianza, nos empuja a salir adelante o nos reprime. En el espacio clínico de la psicoterapia hemos visto pacientes que llegan con una autoestima baja o reprimida, debido a las creencias que en sus hogares les hicieron sentir, lo que hace que se sientan con poco valor de sí mismos. Y los terapeutas tenemos que usar la creatividad a través de la técnica para que ese paciente pueda sentirse más valorado por él mismo. Y es que este es un efecto que se logra cuando le prestamos al paciente contención, apoyo, escucha activa, comprensión y empatía, porque seguramente no lo recibió en su familia. Por eso en la psicoterapia psicoanalítica apuesta a la mejoría del paciente cuando el terapeuta le brinda el respeto y como le dije la contención necesaria.

Proceso Creativo

La creatividad es un proceso que culmina con la solución creativa de un problema. Necesita de flexibilidad para poder inventar ideas, se requiere mantener una mente abierta para que se puedan analizar diversas opciones o posibilidades de solución a los problemas. Cuando generamos una idea, estamos empezando a experimentar el proceso creativo, que son etapas bajo las que se van adecuando estas ideas innovadoras. Podemos describir que el proceso creativo se divide en las siguientes fases:

1. **Existe una Idea.** – Esto quiere decir que aparece un problema o una situación que nos motiva a buscar la solución.
Esta etapa consiste en ver las opciones que se tiene para la resolución del problema.
2. **Gestación de la idea:** Es donde empieza a construirse esa idea nuestra mente. Le vamos dando la forma que queremos para la solución del problema.
3. **Inspiración:** En esta etapa ya logramos que en el proceso de darnos cuenta vamos encontrando la mejor idea para nuestro problema, es un momento en el que le damos claridad a esa idea.
4. **Validación:** Es una etapa en la que se da una revisión a la idea, para asegurarse que esa idea es la mejor opción para resolver el problema. Es la revisión que hacemos para validar esa idea y ponerla en acción.

5. **Acción:** Esto quiere decir que ponemos en acción nuestra idea, que la ejecutamos, la volvemos real. Aquí es donde la creatividad se pone en evidencia. Aquí es donde hacemos uso de esa fortaleza y habilidad que tuvimos desde el momento en que nace la idea hasta este momento donde se expresa.

En la creatividad podemos distinguir ciertas características, como la habilidad para crear una idea en la mente, y esa idea está relacionado con una situación o situaciones. También podemos comprender que esta nos permite pensamientos como si fueran una lluvia de ideas que se detonan en nuestra mente y que de ahí vamos procesando la que elegiremos.

Otra característica que nos parece de gran relevancia es la originalidad de la idea, que sea distinta a otras, que pueda surgir y asombrar con su innovación.

Y por último que esa idea innovadora sirva de alguna manera para aquello que se quiere resolver, o transmitir a los demás.

Después de explicar la importancia de la creatividad en nuestra vida, podemos afirmar que cierto nivel de Autoestima influye en la creatividad que la persona muestra en su comportamiento, ya sea que se distinga en su seguridad personal, en su desenvolvimiento social, y la influencia que esto genera en su vida.

POEMAS PARA EL ALMA

¿QUE PASARÁ?

Qué pasará
Cuando tú y yo
ya no estemos como hoy
uno al otro
que pasará
cuando nuestros ojos
no tengan la misma línea
de mirarse siempre,
a cada instante
que pasará
cuando el fuego se extinga
y no haya leña para hacer arder nuestros cuerpos
que pasará
por hoy sólo sé
que pasará. . .
que me darás
de nuevo un beso
y después ya pasará.

TU ERES...

Tu eres . . .

La sonrisa más bella

El abrazo más tierno

La mirada más dulce

La alegría en la tristeza

Tu eres

Tan sólo la luz que brilla

Cuando este corazón mío

Está triste

Está sólo

Y haces sentir las emociones

Más deliciosas

Tú eres ...

La claridad de la vida

Las ganas de amar

La pureza del alma

La virtud y el espíritu juntos...

A UN MUCHACHO

¡PORQUE ME MIRAS TANTO!

Muchacho

Porque te detienes

Cuando estoy de frente

Porque te sonrojas

Si te sonrío

PORQUE, MUCHACHO PORQUE

Muchacho de ojos cálidos

Y de manos tibias,

Quisiera gritar: muchacho.

Tú mirada interrumpes

Mis sentidos los hechiza,

Los inunda de temor y de cariño.

Con tus ojos cálidos

Muchacho... no dejes de mirarme

Con tus ojos cálidos

No dejes de tocarme

Con tus manos tibias.

CARTA A UNA AMIGA

Quizá no seamos perfectos
Quizá el amar no sea perfecto
Tu entiendes que es perfección
Acaso logras
Captar esa palabra
Conoces su significado
Tal vez exista
Tal vez sea abstracta.
Amiga, la perfección se encuentra
dentro y cada uno de nosotros
se encuentra en tu alma,
en tu espíritu
haciendo resaltar
exquisitas ideas de tu mente.
Aquellos que abogan
por la existencia de la perfección
o aquellos que la niegan,
pierden su tiempo.
La perfección es tan sólo
una palabra aguda
es tan solo una pequeña idea de lo que tu deseas
por ser mejor.
El amar es perfecto
Para aquel que se siente bien amando.
La perfección eres tú.

PARA TI

Ahora te encuentras
No sé si más lejos o más cerca.
Esta tarde lluviosa
donde las nubes no tienen alegría.
Sólo reflejan tristeza
Donde solo encuentras
a dos o tres transeúntes caminando con prisa.
Dónde los árboles sólo remueven sus hojas
por el viento que se hace presente,
TE EXTRAÑO TANTO
Y repito en mi mente: cuanto te amo
Donde no quisiera ni llorar, ni gritar,
Ni guardar silencio, ni pensar, ni recordar.
Dónde sólo el corazón
Manda mis impulsos
Y quisiera correr sobre la lluvia
Hasta llegar a tus brazos.

HOY QUISIERA

Lo siento, hoy no será como siempre,
hoy será diferente, hoy voy a caminar
sobre los espacios de mi vida,
recordar lo que tanto se me ha dado.

Hoy quisiera escribirte y nunca dejar de hacerlo
para que entiendas todo lo que llevo
muy dentro de mi alma.

Hoy quisiera pensar
que siempre estarás aquí junto a mí.

Hoy quisiera pedirle a Dios
por todos aquellos que no tienen ni alegría, ni esperanza
y que no pueden empezar a escalar su montaña.

Hoy quisiera decir tantas cosas hermosas
a todas las personas que están cerca de mí.

Hoy no quisiera llorar,

No quisiera extrañarte, no quisiera repetir que te amo.

LA NOCHE

Parecía que la noche estuviera alegre
llena de luces en el cielo
y un faro central asomaba su luz,
estaba lleno de todo o tal vez de nada,
esa noche parecía tener un rítmico sonido
y hacía notar su presencia.
Era melodiosa
Era impetuosa
y se veía feliz por ser admirada.
Pasaban transeúntes, platicaban, se besaban o abrazaban.
Tu y yo, solo observando, solo escuchando.
Tú pendiente del árbol aquel
y yo mirando en tus ojos llenos luz,
ese inquietante momento.
Solo quería abrazarte
solo quería besarte.
Parecía que la noche
quería enloquecer mis sentidos,
parecía que la noche escuchaba
el ritmo de mis latidos
parecía que aquel árbol
deseaba verme en tus brazos,
y la noche deseaba escuchar de ti tan solo dos palabras
que paralizarían la noche y sus estrellas
la fuente y sus sonidos
él árbol y sus deseos,
pues parecía que todo ocurriría.

TU ME INSPIRAS

Tu me inspiras un nuevo día
un anochecer
un amanecer
un beso.

Tú me inspiras
el jugar en el jardín de los recuerdos
y recortar cada una de sus flores
para transportarme a tu alma y a tu corazón.

Tu me inspiras mirar el mar,
tocar sus olas blancas con sabor a sal,
tu me inspiras sonreírle a cupido
agradecerle porque estás conmigo.

Si supieras cuantas veces las flores
se sienten inspiradas por tu amor
sonriéndole al sol, tú me inspiras una canción
que diga cuanto te amo.

HACE TIEMPO

Hace tiempo que no estoy contigo
Hace tiempo que no miro tus ojos,
cuando no estás a mi lado
el tiempo se siente eterno,
y cada instante recuerdo que
hace tiempo que no te abrazo
hace tiempo que no te beso
y quisiera correr hacia ti
como el viento violento
y decirte que hace tiempo
te extraño.

El amor no es perfecto
Mirar las estrellas a tu lado,
perder la razón de mi mundo
y recordar que hace tiempo
estuviste a mi lado.

NUNCA OLVIDARE

Nunca olvidaré tu mirada ni tus ojos,
tus manos acariciando mi cabello
nunca olvidaré tus besos,
nunca olvidaré el instante en que te vi.
Nunca olvidaré que estuve sin ti
Nunca olvidaré que siempre te quise.
Pero hoy, hoy te olvidaré
se que mañana nos encontraremos
y no recordaremos lo que fuimos ayer.

RECUERDO

Estoy pensando en ti
como siempre,
como todo el tiempo.
El pensar en ti
me inspira muchas cosas
las ganas de mirar el horizonte.
Recuerdo tus ojos, tu mirada,
tus manos, la calidez de tu voz.
Recuerdo todo y solo pienso en ti.
y encontrar dentro de un abismo
la fuerza de tu amor.
Nada importa solo tú y yo.
Recuerdo tus ojos y nada importa
solo te extraño
y quisiera que estuvieras hoy conmigo
Recuerdo tu mirada
y siento que estas a mi lado.

SIN TI

Hoy te mire
tan cerca y tan lejos
hoy me asomé a tus ojos
y no me dijeron nada.
Estoy sin tu presencia,
sin besar tus labios,
sin respirar tu aliento,
sin sentir tus manos,
sin mirar tus ojos.
Estoy sin ti
sin estrechar tus manos,
estoy sin ti.
Quizá nunca pueda volver a verte,
Quizá nunca pueda volver a mirarte,
pero te amo, te amaré
aunque este sin ti.

ENAMORADA

He sabido apreciar el olor de unas flores
he sabido disfrutar dos o tres segundos
he querido mirar la luna desde lejos
he querido sentir mi corazón en el cielo.

Alguna vez, ¿me habré enamorado?
he mantenido mi espíritu abierto
he sentido el palpitar de mi alma
he llorado noches que se hacen eternas
he querido morir una y mil veces.

¿Enamorada?
Tal vez, tan sólo una vez
pero no me preguntes
cuando, donde y de quién,
sólo puede decirte que he sentido
todos los anhelos de una emoción
que exalta muy dentro del corazón.

NAVEGANDO EN LOS RECUERDOS

Voy navegando,
Voy recordando,
Voy transportando
todos mis sentidos hacía ti
voy sintiendo tus manos
y comienzo a vibrar de emoción.
Voy navegando en todos los recuerdos
que me inspiran a besarte, mirarte y abrazarte.
Hoy, deseo estar junto a ti,
y expresarte todos mis sentimientos
en una canción de amor.
Voy navegando
y tu no está aquí
voy sola, sin ti,
tratando de encontrar
salida a los recuerdos
que ha llenado mi vida
y que no quieren alejarse.
Voy navegando sin ti
sintiendo un amor eterno
sintiendo un deseo profundo
transportando mi razón y mi sentir hacia ti.
Pero tu ya no estás,
sólo estoy navegando en mis recuerdos.

NO ME AFERRARÉ A TI

Tal vez nunca llegues
fuiste mi ilusión y mi sueño
Dejaré que te vayas.

No me aferraré a ti,
te dejaré ir,
aunque mi corazón herido este.

No me aferraré a ti,
Porque tú eres locura,
Porque tú me enamoras
sin verte, ni tenerte.

No me aferraré a ti,
Ni a tus risas, ni mis lágrimas,
porque no puedo escapar
de los recuerdos que me llevan a ti.

No me aferraré a ti,
Porque no me siento segura de mi
y cada día sigo sin ti
pero en mi corazón estas tú.

Referencias

- Bollas, C. (1987). *El objeto transformacional*. Amorrortu.
- Covey, S. (1998). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Edit. Paidós.
- Cruz, J. (1998). *Autoestima y Gestión de la calidad*. Grupo Editorial Iberoamerica.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*, Edit. Heder.
- Goleman (2019). *La inteligencia emocional*. Edit. Penguin Random House.
México
- Hagsater, C. (2006). ¿Es tu práctica gestáltica una práctica meditativa?. *Revista figura fondo*, 19(1), 57-74.
- Perls, F. (1999). *Terapia gestáltica y las potencialidades humanas*. En Stevens, J. (Ed.), *Esto es Gestalt* (pp.13-26). Cuatro Vientos Editorial.
- Shub, N. (2003) *La Autoestima con enfoque Gestalt*. Edit. CEIG
- Stamateas, B. (2013) *¡Puedo superarme!*, Edit. Vergara. Argentina
- Vargas, G. (1999) *Más sobre la imagen del éxito*. Edit. McGraw Hill. México.



El Desarrollo Humano II

Sello editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C.

(978-607-5893)

Primera Edición, Xalapa, Veracruz, México.

No. de ejemplares: 2

Presentación en medio electrónico digital

Formato PDF 4 MB

Fecha de aparición 17/12/2025

ISBN 978-607-5893-71-6

