PSICOLOGÍA SOCIAL I

TEMAS:

Sesión	Tema
6	**Unidad 5. Proyecto de Vida** **5.1 Autoconocimiento** **5.1.1 Intereses** **5.1.2 Aptitudes, habilidades y áreas de oportunidad** **5.2 Relaciones Interpersonales** **5.2.1 Asertividad** **5.2.2 Resolución de conflictos** **5.3 Sentido de Vida**
APOYOS VISUALES	
https://www.youtube.com/watch?v=uPbQqD_6cI4	
https://www.youtube.com/watch?v=4cYvOOITTdg	

UNIDAD 5

PROYECTO DE VIDA

5.1 AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento, como el término lo indica, es el conocimiento de uno mismo. Éste es un proceso que nunca termina porque el ser humano siempre se encuentra en constante cambio, por lo que su manera de ser, de reaccionar y de ver la vida, pueden cambiar de una etapa a otra. Pero estos cambios no serán radicales, a menos que exista una patología en la persona.

La importancia del conocimiento propio radica en que, mediante el mismo, la persona será capaz de elaborar un plan de vida realista de acuerdo con las habilidades que reconoce en sí mismo, y los aspectos que no le gustan.

Un punto importante sobre este tema son los sentimientos. Aunque parezca ridículo, no todos son capaces de reconocer sus propios sentimientos porque de pequeños no nos

enseñan a hacerlo. Esto se debe a que existe un pensamiento compartido de que hay sentimientos malos como la tristeza y el enojo. En la Unidad anterior ya se mencionó que los sentimientos no son calificables como buenos o malos, porque forman parte de la emotividad del ser humano y que nos distingue de los animales la capacidad que poseemos para encauzarlos y compartirlos. Eso es lo que deberíamos enseñar a los niños, que los sentimientos son válidos y respetables, que deben expresarse para que no se nos queden las cosas dentro y nos hagan daño, pero hay que reconocer cuándo y dónde es el momento para llevarlo a cabo.

Por otro lado, la autoestima es directamente proporcional al grado de conocimiento propio que se tiene, es decir, a mayor autoconocimiento, la autoestima será mejor porque estará basada en hechos reales. En cambio, cuando la persona no se conoce, su autoestima se verá influenciada por ideas erróneas.

La autoestima, a nivel general, tiene como principales funciones la de protegernos de situaciones del medio que nos exponen a autoevaluaciones continuamente y la de aportarnos un poder de motivación que influye sobre nuestra conducta de manera positiva. La “vacuna” llamada autoestima permite que el sufrimiento psicológico que puede causarnos la crítica, el rechazo, los fracasos, las pérdidas o cualquier acontecimiento negativo y estresante, sea menor.

Ésta está muy ligada al término del auto concepto que se refiere a la representación mental que cada uno tiene de sí mismo, por lo que se ve influenciada en gran medida en la estima propia.

Por lo tanto, en la medida en la que sea más parecida la imagen que posee de sí misma la persona, a la imagen ideal que debería ser, indica menos probabilidades de tener algún problema de autoestima.

El modelo del ideal que se posee se conforma desde la infancia por conducto de la observación del modelo de perfección que se vive a su alrededor. Por lo tanto, quienes presentan déficit de autoestima son personas muy perfeccionistas, muy críticas consigo mismas, presentan mucho miedo a equivocarse, son muy sensibles a la crítica, haciendo muy necesaria para ellos la aprobación de los demás.

5.1.1 Intereses

Cada persona, de acuerdo con su historia personal, se siente atraída a ciertas cosas en específico y también siente rechazo por otras. Esto es una manera de demostrar la individualidad e irrepetibilidad.

Desde que asistimos a la escuela primaria, vamos conociendo materias y ciencias que nos eran desconocidas, y es mediante la breve introducción que nos hacen a ellas, que descubrimos a qué nos sentimos más atraídos. Es de este modo en que podemos aprovechar la escuela en nuestro beneficio, para forjar el autoconocimiento.

El éxito de una persona consiste en que realmente quiera aprender sobre aquello que le interesa, y no que se quede únicamente con la información que le hacen llegar. El interés debe mostrarse, debe reflejarse en la pasión hacia una actividad. Únicamente quienes lo hacen, son quienes realmente conocen de algo y quienes permiten el avance de nuestra sociedad por conducto de nuevos descubrimientos.

5.1.2 Aptitudes, habilidades y áreas de oportunidad

Para algunas personas es más sencillo realizar con éxito actividades manuales o deportivas, para otras lo artístico, para otros el cálculo y el razonamiento, otros tienen más aptitudes sociales o verbales, y algunos son más creativos. Así, cada quien es más apto para ciertas cosas, y este autodescubrimiento le permite ir decidiendo el rumbo de su vida, ya sea para elegir cómo pasar su tiempo libre o para su futuro profesional.

Existen dos tipos de aptitudes, las que se nos dan de manera natural y las que desarrollamos con la práctica. Como se vio en el apartado anterior, el interés hacia algo no siempre coincide con que tengamos la aptitud para hacerlo eficazmente desde el principio, por lo que el ser humano, con sus facultades superiores, es capaz de desarrollar nuevas habilidades con el paso del tiempo y con paciencia.

Lo mismo ocurre con nuestras áreas de oportunidad. Muchos los llaman defectos, pero es un término que, de antemano, nos indica que algo está mal y nos predispone ante ello con

una actitud derrotista. Por eso se ha preferido utilizar, en este documento, otro término que de entrada nos ofrece la ‘oportunidad’ de cambiarlo o mejorarlo. Ninguna persona es perfecta y el trabajo personal nunca termina, siempre habrá algo que podamos pulir un poco más, para nuestro bien y el de quienes nos rodean.

Así podemos ver que lo que hemos visto a lo largo de este curso nos beneficia de manera personal. La vivencia de los valores, el interés por forjar nuestra voluntad y desarrollar la inteligencia, nos llevan al punto de poder satisfacer inquietudes que nos surgen a lo largo de la vida y que nos permitirán un mayor conocimiento de nosotros mismo, y mayor plenitud en nuestra vida.

5.2 RELACIONES INTERPERSONALES

Como se ha estado estudiando a lo largo de este curso, el ser humano es un ser social que necesita estar en contacto con otros para satisfacer sus necesidades biológicas, emocionales y espirituales.

Estas relaciones pueden ser favorables y que permitan un desarrollo, o en su defecto, autodestructivas. Algunas características de una relación interpersonal exitosa implican asertividad de las personas involucradas, así como el autoconocimiento de cada una.

En una relación, la persona se entrega al otro en distintos niveles y áreas, de acuerdo al tipo de relación que haya de por medio. Por ejemplo, es diferente la manera en que interactuamos con la familia, con un amigo, con los compañeros de clase o con un novio. Cada una de estas relaciones se desarrollan en distintos planos, por lo que cada una tiene sus propios límites y reglas. Así, la manera de expresar el afecto, la profundidad de los temas que se tocan, el grado de confianza es diferente. Por lo que la exigencia de fidelidad y de entrega en una relación es directamente proporcional al grado de intimidad que se tenga con el otro.

Aun así, se puede aprender algo de cada persona sin importar quién sea o su edad. También nosotros podemos dejar algo positivo o negativo en cada persona que nos rodea. Nuestros actos, como hemos dicho, nos llevan a trascender, y esto implica lo que

dejamos de nosotros en los demás. Razón que debería hacernos estar al pendiente de nuestras actitudes y comentarios para que, en vez de ser perjudiciales para otros, y para nosotros mismos, sean de beneficio.
A continuación, se verán algunas características que pueden facilitarnos nuestras relaciones interpersonales.

5.2.1 Asertividad

En el libro titulado *Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*, se cita a Lazarus quien define asertividad como la habilidad para decir 'no'; la habilidad para pedir favores y hacer demandas, la habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos; y la habilidad para iniciar, continuar y terminar conversaciones.

En el mismo libro se cita a Jakubowski y Lange con la siguiente definición:
Asertividad es la capacidad de hacer valer los derechos, expresando lo que uno cree, siente y quiere en forma directa, honesta y de manera apropiada, respetando los derechos de la otra persona. Asertividad involucra la declaración de los derechos personales, expresando pensamientos, sentimientos y creencias, que a su vez no viola los derechos de la otra persona.

Ser asertivo es expresarte y actuar para tu bienestar y el de los demás. Permite sentirte bien contigo mismo y facilita la convivencia con todas las personas.

También es importante entender lo que la otra persona dice, eso nos ayuda a mejorar los resultados del diálogo. Implica evitar las malas interpretaciones o malos entendidos que uno mismo se crea por no preguntarle al otro. Esto es algo muy simple pero un error muy común. Pocas personas se atreven a preguntar si lo que entendieron es lo que el otro quiso decirnos. Muchas veces es en esta mala interpretación donde se generan los conflictos, ya que cada uno tiene una versión distinta y ninguno lo sabe. Por lo tanto, asertividad es la base de una comunicación con calidad.

Algunas pautas que te permitirán saber si eres asertivo son: puedo decir que no sin sentirme mal o culpable. Trato de buscar la causa de mis enojos. Busco solución a mis

problemas. Puedo expresar mi enojo de una manera encauzada. Reconozco mis sentimientos. Exijo ser tratado con respeto. Respeto los derechos de los demás, sin dejar de ser firme. Soy leal a mis creencias. Cuando tengo dudas, investigo de la manera adecuada.

5.2.2 Resolución de conflictos

Este apartado va muy ligado al anterior. Cuando alguien es asertivo, tiene mayor capacidad de resolver conflictos. Esto es porque puede prevenirlos o se siente seguro al saber cómo averiguar la causa del dilema. Poderse comunicar con claridad realmente aumenta la calidad de nuestras relaciones, porque es viable conocer la verdad sobre la que ésta se ha construido.

Los conflictos surgen por oposición de intereses entre las personas. Lo importante aquí es llegar a un equilibrio en donde ambas partes se sientan cómodas. Evidentemente, en la práctica, esto es complicado lograrlo. Es por eso que necesitamos mucha conciencia de justicia y de defensa de la verdad.

Cuando nos proponemos que ambas nos guíen, será más fácil llevarlo a cabo. Como seres humanos es fácil que cedamos ante el egoísmo, pero hemos visto que la sociedad que nos rodea está estancada porque pocos son los que luchan pensando en un bienestar común y no sólo en el propio. La juventud debe tomar las riendas y empezar un nuevo camino en donde se vea por todos, así cada uno también se verá beneficiado; es un efecto dominó, en donde a la larga, todos ganan o todos pierden.

Por otro lado, la manera en que se resuelven los conflictos es una muestra de la inteligencia de la persona. Alguien que es capaz de buscar alternativas, significa que posee más creatividad que otros. Pero ésta es una capacidad que, si uno no la tiene, puede desarrollarla ejercitándola.

Este desarrollo implica considerar eventos pasados para que cada uno nos vayamos dando cuenta de la manera en que reaccionamos. Esto nos llevará a un autoconocimiento, y nos permitirá controlar nuestras emociones antes de que éstas nos invadan. Nuevamente resurge la necesidad de saber cómo somos.

Poco a poco, nuestras opciones irán surgiendo de manera más natural, y cuando sea necesario aplicarlas, ya tendremos en mente los caminos viables y será más asertiva nuestra respuesta, ya sea en conflictos con los demás o en circunstancias imprevistas.

5.3 SENTIDO DE VIDA

El sentido de vida se puede conocer mediante la conducta de la persona, es decir, cada uno va creando su propia historia con base en las decisiones que toma durante su vida. Cada acto que realizamos nos va auto determinando, nos va dirigiendo hacia algún lado. Un acto que se repite constantemente puede volverse un hábito o un vicio, dependiendo si nos beneficia objetivamente o no. Por ejemplo, una persona que roba una vez no se vuelve un ladrón, pero si lo sigue haciendo, sí se convierte en uno.

Es importante que cada uno reflexionemos sobre los actos que predominan en nosotros, porque éstos manifiestan hacia dónde estamos yendo.

En ciertas etapas de la vida, pasamos por ciertas crisis que nos obligan a preguntarnos qué queremos. Por ejemplo, al terminar el bachillerato, todos nos preguntamos si queríamos seguir estudiando o ya no. Los que elegimos que sí queríamos, tuvimos que preguntarnos también qué queríamos estudiar, en dónde, y en qué modalidad. Todos estos momentos de crisis, que en ese momento nos causan ansiedad, son una muy buena oportunidad para conocernos, cuestionarnos, encaminarnos hacia lo que queremos y alejarnos de lo que no nos gusta tanto. Es por eso que las crisis son tan valiosas, porque nos dan la oportunidad de cambiar y de crecer.

El sentido de nuestra vida se debería demostrarse en cada uno de nuestros actos para que nos sea más fácil conseguirlo y lograr ser felices.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Coto, M. E. (2019). Formación humana y ciudadana.