

# CRECIMIENTO PERSONAL





## **Definición de Crecimiento Personal y Características**

Definimos que el crecimiento personal es un proceso de desarrollo evolutivo e integral, que el individuo puede experimentar de manera continua, durante toda su existencia.

### **Características del Crecimiento Personal**

#### **Es un Proceso**

El crecimiento personal, no es una acción que se logra de un momento a otro, sino que mas bien, es el resultado, de un largo proceso que se va manteniendo en el tiempo, y que permite que el individuo vaya aumentando continuamente sus conocimientos, sus habilidades, su potencial, y su desarrollo emocional, biológico, espiritual y en todos los aspectos personales del individuo.

#### **Es Evolutivo**

Es un proceso que a su misma vez, está siendo desarrollado a través de múltiples procesos, que van seguidos unos de otros, los cuales les permiten al individuo, pasar por diferentes niveles de desarrollo y madurez.

#### **Es Integral**

Es integral, porque el crecimiento personal, constituye muchas facetas del individuo, y comprende todos los roles, y aspectos del individuo partiendo desde lo individual para irse desarrollarse en lo general.

### **Es Progresivo**

Esta es una característica que debe ser esencial en el individuo, puesto que si no hay un nivel de progreso continuo, en cada una de las áreas, y en cada aspecto de su vida, simplemente, no puede hablarse de un crecimiento personal, ya que el individuo simplemente existe, pero no crece, ni se desarrolla, en relación a su experiencia de vida.

### **Es Continuo**

El crecimiento personal, no tiene límite de edad, ni de etapa de desarrollo, ni está condicionado a un estilo de vida en particular, ni a un nivel de adquisición, o profesión, o distinción social, simplemente mientras el individuo tenga vida, siempre y constantemente, tiene que ir experimentado desarrollo, en todas las facetas de su vida.

## **Introducción**

El desarrollo humano es un proceso de descubrimiento , de crecimiento, de humanización, de conquista de la libertad; representa el esfuerzo de los hombres y las mujeres por conquistarse a sí mismos a través de la iluminación de la inteligencia y el fortalecimiento de la voluntad, con apertura como resultado del amor a los demás.

Expresa un perfil de hombre que encarna convicciones y creencias, funcionales a un ideal de sociedad, y que integra la conducta colectiva, el comportamiento humano social y de valores deseables. En una sociedad como la nuestra, los valores expresan el perfil de hombre resultante de un contexto cultural y un concepto de nación.

Los valores se manifiestan en actitudes y grandes habilidades ( Megahabilidades) de aplicación múltiple que, conjuntadas, son las que permiten lograr las capacidades y competencias requeridas. Las denominamos megahabilidades por que facilitan el trabajo científico ( con base en el desarrollo de un pensamiento, inquisitivo, lógico y crítico), el manejo de lenguajes y el dominio de disciplinas. Un desarrollo humano integral, finalmente, debe cubrir todas las posibilidades de crecimiento. Por lo general la escuela o la empresa se preocupan por los aspectos cognoscitivos o racionales.

Este modelo se deriva del artículo 3º. Constitución y de la Ley General de educación, que establecen las características y los fines de la educación.

## **2. Potencial humano y crecimiento personal**

El crecimiento abarca diversos campos de posibilidades. Así , cuando tiene una intencionalidad definida, podemos hablar de una educación física, estética, moral, afectiva, del carácter, de la psicomotricidad, del intelecto, del trabajo, etc. El ser humano ocupa el lugar más elevado en la escala evolutiva, se asume como el más noble y digno de consideración entre los seres vivientes. Estos derechos son parte integral de un sistema de vínculos que tiende a la autoconsecución de la especie y al establecimiento de relaciones más fructíferas y niveles, micro, meso, y macro.

El fundamento de la formación del ser humano es el respeto a la dignidad de cada uno, por lo que es, sin tomar en consideración lo que tiene o representa. La dignidad del hombre y de la mujer radica en el hecho de que son personas , con un potencial biopsicogenético capaz de perfeccionarse hasta límites insospechados.

El hombre es más hombre cuando adquiere conciencia de la existencia de los demás , los acepta como son , sin importarles juicios de consideraciones, y los promueve para que se desarrollen automáticamente.

### 3. ¿Que son los valores?

Los valores. como seguramente han notado tú y tus compañeros, la solución del dilema anterior no es sencilla .Esto se debe a que en él se confrontan valores muy importantes que entran en conflicto. ¿cómo cuáles? El derecho a la vida y a la salud, el respeto a la propiedad privada, la observancia a las leyes, etc. Un concepto importante y estrechamente ligado a los valores es el de actitud: Las actitudes son tendencias a disposiciones adquiridas que predisponen a personas de un modo determinado un objeto, persona, suceso o situación y actúa conscientemente a ello.

Uno de estos es la opinión que es la manifestación pública, por lo general verbalizada, de un sentimiento o creencia. Expresa un valor a una actitud. Otro concepto relevante es el habito que es un comportamiento o modo regular de proceder adquirido por repetición de actos similares. Las normas sociales son modelos de conducta compartidos por los miembros de un grupo social. Especifican el comportamiento que se considera adecuado o inadecuado en distintas situaciones ( por ejemplo, saludar cortésmente al llegar a un lugar, esperar turno al solicitar un servicio, guardar silencio en un acto cívico, evitar comentarios ofensivos hacia los demás, etcétera.). A diferencia de las normas jurídicas que son formales y obligatorias- están establecidas en la ley y determinan sanciones en caso del incumplimiento al ordenamiento-, las normas sociales son un poco más informales y en ocasiones flexibles, ya que no siempre existe alguien con la fuerza o la autoridad moral para imponer su cumplimiento.

Las normas morales, por último, son normas internas, ya que apelan a la conciencia del individuo; son unilaterales por que nadie puede exigirnos su cumplimiento ( en ese caso se transformarán en normas jurídicas); no son coercibles, ya que deben acatarse espontáneamente, y son autónomas , ya que nosotros mismos determinamos que debemos hacer y que es lo que hacemos efectivamente.

La educación escolar y los valores Cuando decimos : "Hacer una escuela a la medida de los alumnos y que prepare para la vida" queremos decir que la formación del estudiante como persona no puede ser olvidada por la escuela. El logro y la profundización de actitudes y valores que se busca promover en el Conalep requiere de individuos autónomos tanto intelectual como moralmente. Ello quiere decir que no basta que los alumnos adquieran información, sino que nuestra sociedad demanda jóvenes inteligentes, sensibles y morales.

Para lograrlo, se necesita primero que te conozcas a ti mismo, que tengas claro cuáles son los valores y actitudes que dictan tu conducta, a que conflictos de valores te enfrentas habitualmente y como los resuelves. En segundo término, se requiere comprender los problemas del mundo actual y tomar una posición comprometida ante ellos.

En síntesis , la educación tendiente a formar valores intenta apoyar tu desarrollo personal y profesional para que seas una persona reflexiva, crítica, comprometida y congruente.

El desarrollo de valores y actitudes

El aprendizaje de los valores y de las actitudes en un proceso lento y gradual, en el que influyen distintos factores y agentes. Aunque los rasgos de personalidad y el carácter de cada quien son decisivos, también desempeñan un papel muy importante las experiencias personales previas, el medio donde crecemos , las actitudes que nos transmiten otras personas significativas, la información y las vivencias escolares, los medios masivos de comunicación etc. La primera que aparece en el desarrollo del individuo, durante la infancia, es la moral heterónoma ( que consiste en lo que un poder o ley extraños han determinado como adecuado o no ) en ese tipo de moral los niños se sienten obligados a cumplir las normas morales porque así lo determina una autoridad superior,. Los individuos no hacen una elección libre , consciente o responsable , no juzgan las normas morales por el valor que contienen en sí mismas, sino en función de la jerarquía o autoridad de quien las impone. Razonamientos como. "Yo solo obedecía las ordenes de mis superiores", "Tenía la obligación de hacerlo", pronunciadas por torturadores o criminales de guerra, son ejemplos de este tipo de razonamiento moral.

Desde esta posición se va pasando poca a poco a una moral autónoma; el ahora púber o adolescente empieza ser capaz de juzgar las normas morales en función



de la bondad o maldad y de la intención de los actos, independientemente de quien los dice.

Para aclarar a que se refiere cada etapa, retomemos el dilema de Heinz y pongamos de ejemplo algunas respuestas:

- Preconvencional: "Debe robar, por que si su mujer muriera, se quedaría solo y no habría quien lo atendiera". "No debe robar, por que si lo descubren, le meterán a la cárcel".
- Convencional : "Nadie pensara que eres malo si robas la medicina, pero tu familia pensará que eres un marido inhumano si no lo haces".
- Posconvencional: "No tiene sentido colocar el respeto por la propiedad por encima del respeto de la vida misma. Estoy dispuesto a afrontar las consecuencias de defender un valor superior.

¿Cómo clarificar mis valores?

La clarificación puede darse en tres fases:

1. selección: primero identificar qué valor está en juego , elegirlo libremente observando las alternativas existentes y considerando las consecuencias que puede traernos a nosotros y a los demás optar por u otra de las alternativas posibles.
2. Estimación considerar si en realidad apreciamos la selección que hemos hecho si nos sentimos cómodos con ella y si estamos dispuestos a afirmarla en público.

3. actuación: comportarse en forma congruente con la selección que se ha hecho y aplicarla habitualmente

Finalizando con el mismo ejemplo, supón en el momento en que se integra un joven discapacitado al grupo se plantea la posibilidad que sea tu compañero de equipo en el laboratorio de Química; tu buscas la manera de "deshacerte" de él, o bien lo tomas poco en cuenta y piensas que su presencia puede afectar de modo negativo las calificaciones del equipo, en este caso, aún cuando tu selección inicial fue supuestamente a favor de la integración y diste "la imagen" de que era un valor que apreciabas, tu comportamiento está poniendo en evidencia que en realidad lo que valoras es la segregación de las personas discapacitadas, que es lo que estas demostrando con tu actitud.

¿Cómo puedo cambiar mis valores y actitudes personales?

Se ha comentado con anterioridad que los valores suelen ser muy estables y que las actitudes son inclinaciones permanentes que llevan a reaccionar de determinada manera frente a ciertas situaciones. Por lo tanto, su modificación no es fácil, ya que están muy arraigadas en las personas. No obstante, se ha demostrado que sí hay aproximaciones eficaces para lograr un cambio de actitud y promover valores más positivos. Estas aproximaciones implican, como se ha insistido antes, la reflexión, la emoción y la acción.

Por lo contrario, las aproximaciones que han demostrado ser más efectivas implican situaciones donde los jóvenes:

- Aprenden a clarificar sus propios valores.

- Participan activamente y se sienten realmente comprendidos.
- Logran comprender a los demás, pueden "meterse en la piel del otro".
- Discuten y estudian con entusiasmo, no están "a fuerzas".
- Experimentan la libertad con obligación, se sienten autónomos.
- Se vuelven conocedores del tema, están bien informados.
- Analizan y resuelven dilemas y conflictos de valores.

#### **4. Valores universales nacionales y cívicos**

Entre los fines de la educación destaca el fortalecimiento de la conciencia de la nacionalidad y la soberanía; el aprecio por la libertad, los símbolos patrios y las instituciones nacionales. las leyes indican que deben fomentarse el amor a la patria y desarrollar la conciencia de la solidaridad internacional, se nos exhorta a valorar las tradiciones y particularidades culturales de las regiones y promover un idioma común sin menoscabo y proteger y promover el desarrollo de las lenguas indígenas. Se insta a que propiciémosla adquisición , el enriquecimiento y la difusión de los bienes y valores de la cultura universal ,y a que conozcamos y a que practiquemos la democracia como forma de gobierno

#### Valores universales

Los valores universales son aquellos "suficientemente seguros y defendibles más allá de las circunstancias y las creencias propias de cada persona (Puig, 1995:127). Son universales porque su cumplimiento es altamente deseable para todos , en todo tiempo y lugar, por ejemplo, la preservación del ambiente o los valores expresados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

1. Reconocimiento de los valores Actitudes presentes en los hechos, situaciones o conceptos en cuestión.

1. Reflexión y análisis de límites del valor involucrado. Que es válido y qué no.
2. Análisis de las circunstancias, motivaciones y consecuencias de la acción resultante del valor.
3. Revisión y crítica de la tradición cultural o moral frente a situaciones similares en el pasado.
4. Consulta y diálogo con otras personas, cuya opinión sea relevante para el caso.
5. Atención a los criterios éticos y a la conciencia personal, para ver qué es correcto y que resulta inaceptable.
6. Juicio (ejercicio de la capacidad intelectual de juzgar y decidir, con base en la ponderación de las cualidades y defectos del valor o acción en cuestión).
7. Análisis de las posibles consecuencias del juicio.
8. Actuación o proyección del valor.

Valores nacionales

La nación está integrada por elementos de tipo:

- Natural , independientes de la voluntad de los individuos (territorio, clima, raza, lengua).
- Históricos (tradiciones, usos, costumbres, religión. Leyes).

- Psicológicos (conciencia para sí, reconocimiento por parte de los integrantes de la nación de los vínculos que los hacen reconocerse como tales), y que lleva a los habitantes de un país a comportarse y expresarse con un estilo peculiar que los hace diferentes a otros.

Los valores nacionales son aquellos reconocidos como tales por cualquier sociedad natural humana, "forjada por la unión territorial, consuetudinaria e idiomática; proporcionada por una comunidad de vida y de conciencia social"

Basave

Valores cívicos

En cualquier civilización encontramos que las conductas están reguladas por normas que indican cual es el comportamiento esperado de los individuos ante la sociedad.

Estas normas pueden ser convencionales (derivadas de la tradición), o jurídicas (cuando están formadas legalmente). Ambas pretenden regular la convivencia , solo que sobre las convencionales operan a nivel de comportamiento cotidiano, de protocolo social, las normas legales determinan comportamientos aceptados y negados bajo distintas amenazas de coerción en caso de incumplimiento. Los valores cívicos son los que subyacen tras las conductas convencionales y no convencionales que "facilitan la correcta relación en el ámbito de la vida interpersonal, ciudadana y social",. Se exigen a cada persona, pero están en relación con los demás.

En este sentido , podemos diferenciar tres niveles de relación :lo micro, lo meso y lo macro.

- En lo micro están los "valores que influyen en cualquier relación humana, pero que se refiere a cada uno de los sujetos humanos considerando de manera individual", (capacidad de crítica, autonomía, responsabilidad, voluntad, valentía).
- En lo meso ubicamos a aquellos valores útiles "para enjuiciar y guiar las relaciones personales en el ámbito de pequeños colectivos", con una clara correspondencia institucional( como son la apertura, la voluntad, la cooperación, el respeto, la cortesía, la consideración).
- En lo macro están los valores de aplicación entre las personas de una ciudad o un país, que se concretan en normas sociales, reglamentos institucionales y normas jurídicas generales. Ejemplo de valores macro son el respeto a los símbolos patrios, la justicia, la libertad, la solidaridad.

Valores y congruencia personal Como seguramente te has dado cuenta, no siempre es fácil ser congruente con lo que pensamos, lo que sentimos y lo que en realidad hacemos, esto quedó ejemplificado en la historia de Beto y Enrique y en el caso de la integración de un joven discapacitado en la escuela.

Un pensador y actor crítico es aquel que:

- Analiza las situaciones, es reflexivo mas que impulsivo.
- Trata de identificar los argumentos que subyacen en la información que recibe.

- Toma en cuenta los hechos o la evidencia lo mas objetivamente posible.
- Se forma un criterio propio ante los acontecimientos, no es un simple "eco" de los demás.
- Sabe escuchar los diferentes puntos de vista cuando hay un conflicto.
- Busca alternativas: no se cierra en un solo camino.
- Se pregunta a quién y cómo benefician ciertas acciones, prevé las consecuencias de los actos.
- Con frecuencia se pregunta a sí mismo qué, cómo y por qué hace las cosas.
- Puede diferenciar la razón de la emoción , aunque las viva juntas.
- Sabe distinguir sus motivos e intereses personales de los colectivos.
- Reconoce honestamente tanto sus sentimientos positivos como los negativos.
- Toma decisiones razonadas.
- Actúa de manera asertiva (en forma directa, firme y sincera, positiva y propositivamente); sabe cuándo decir "no" sin necesidad de agredir.
- Es crítico en el sentido positivo del término, no simplemente criticón.
- Reconoce sus errores y trata de corregirlos con inteligencia.
- No solo "dice" , sino "hace".
- Está informado: busca información fidedigna, de primera mano.
- Es escéptico: desconfía del rumor y de la información proveniente de fuentes dudosas.

Algunas estrategias que pueden ayudarte a adquirir el perfil de un pensador crítico son las siguientes:

- Conócete: reflexiona frecuentemente sobre tu persona , tus sentimientos, valores, formas de reaccionar ante diversas situaciones, etc. En este libro se encuentran muchas ideas de cómo hacerlo pero otras puedes generarlas tú mismo. ¿Qué tal de llevar un diario personal?
- Aprende a observar tus reacciones emocionales y tu conducta: analiza tu comportamiento, sus causas y sus efectos. Esta es una condición necesaria para iniciar todo proceso de cambio personal.
- Establece tus objetivos y planes de vida y de carrera: éste es el camino directo hacia la autonomía personal; no esperes a que otros siempre decidan por ti.
- Analiza las situaciones donde logras consecuencias gratificantes debido a tu conducta: seguramente encontraras que son aquellas donde hay congruencia entre dicha conducta y un conjunto de valores personales y sociales positivos . fortalece dichos comportamientos y propicia las situaciones que los permiten.
- Conviértete en un espectador o lector crítico de los medios de comunicación masiva: cuando leas o te sientes ante una pantalla de televisión piensa siempre que "dicen" en realidad los mensajes que te transmiten , a quien, o quienes beneficia que tu los asimiles. pregúntate: ¿la información es verás o esta sesgada en función de los intereses de alguien? ¿realmente necesito lo que anuncian, me traerá los beneficios que



ahí prometen? ¿en la vida real las situaciones y las personas son como las que aquí pintan?.

- Aprende a escuchar y a observar a los demás: las personas con quienes interactuas cotidianamente te estan dando información acerca de ti mismo y a la vez te ofrecen modelos de conducta positivos y negativos.

El valor de la libertad

La libertad de querer alcanzar algo no tiene asegurado que se alcance lo que se desea. Es importante diferenciar libertad de omnipotencia. Creer que todo lo podemos a menudo nos lleva a situaciones altamente destructivas, e incluso a la muerte.

Violencia primaria. Este concepto se refiere a las pautas que el recién nacido necesita como soporte para convertirse en un ser independiente.

La libertad externa, también llamada libertad de acción, se define como la ausencia de trabas para la acción.

La libertad externa también nos permite elegir entre participar o abstenerse en la vida política y social de la comunidad.

Cuando se trata de tomar la decisión de participar o no en proyectos comunitarios, se habla de libertad prosocial.

Cuando los proyectos sobre los cuales debemos decidir se refieren a fines personales, se habla de libertad individual.

La libertad prosocial, pues, se relaciona con la vida pública, mientras que con la individual se enlaza con la vida privada.

La libertad interna es la libertad de la voluntad, del auténtico querer. Para conseguir la libertad interior necesitamos independencia personal.