

# Crecimiento Personal II



**Desarrollo  
Personal**

## INTRODUCCION.

El desarrollo personal de sí mismo, implica un autoconocimiento, autoestima, auto dirección y autoeficacia, que conlleva a una vida de bienestar personal, familiar, laboral y social, cuyo fin es lograr un camino de transformación y excelencia personal para ser líderes del nuevo siglo. Triunfar o tener éxito siempre ha sido lo que tiene el hombre en mente al iniciar cualquier proyecto o labor, es por esto que el desarrollo del individuo ha logrado obtener un puesto importante y trascendental en los las últimas décadas, apareciendo multitud de autores al respecto. Que hablan de cómo lograr un ser íntegro y completo para que el mismo pueda llevar a cabo con éxito todo lo que emprenda.

Se ha demostrado que si nos preocupamos por lograr la calidad todas las actividades que realizamos se llevarán a cabo en un clima de confianza y comunicación interactuando con menos tensión; obteniendo resultados productivos y sanos.

El objetivo primordial de investigación es determinar lo importante que es el crecimiento personal en los seres humanos.

Entre los puntos mas importantes a tratar se encuentran: el potencial humano que no es mas que la necesidad de autovalorizarse. También se hablará del autoconocimiento, autoestima, el proceso de valorización, entre otros.

El propósito de la investigación es dar a conocer los pasos que se tienen que llevar a cabo para lograr un buen desarrollo personal y a su vez llegar a tener una vida de calidad y éxitos.!!

Se espera que en el transcurso del desarrollo del trabajo de investigación se superen las perspectivas personales del lector, y que sea de mucha utilidad para el desarrollo integral de sus vidas.

## **DESARROLLO PERSONAL.**

### **DEFINICION DE DESARROLLO PERSONAL.**

El desarrollo personal... ' Es una experiencia de interacción individual y grupal a través de la cual los sujetos que participan en ellos, desarrollan u optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, permitiéndole conocer un poco mas de si mismo y de sus compañeros de grupo, para crecer y ser mas humano.' (Brito Challa, Relaciones humanas 1992. Pág. 112)

Cada individuo esta llamado a desarrollarse; desde su nacimiento, ha sido dado a todos, como un germen, un conjunto de aptitudes y cualidades para hacerlas fructificar. Dotado de inteligencia y de libertad, el hombre es responsable de su desarrollo, ayudando, y a veces estorbo por lo que educan y lo rodean... el hombre puede crecer, valer mas, ser mas humano: esta es la finalidad suprema del desarrollo personal.

## **CORRIENTES Y ENFOQUES.**

### **LA PSICOLOGIA HUMANISTA O TERCERA FUERZA.**

Resulta de la integración de varias teorías o enfoques, donde el centro de esta integridad es el hombre mismo. Toma el existencialismo como filosofía y la fenomenología como una manera de interpretar la conducta, además incorporar conceptos freudianos y métodos conductistas. Es interrogativa y ecléctica, ya que utiliza conceptos teóricos y procedimientos prácticos en la medida que le sea

necesario, toma en cuenta el contexto de la relación donde la conducta se da, en virtud de que el hombre aprende de la interacción con los demás, es decir, de la experiencia, no establece patrones rígidos, pues permite tomar en cuenta la variabilidad humana.

### **EL EXISTENCIALISMO.**

Aparece a fines del siglo XIX y comienza en el siglo XX, integra conceptos de la teología, filosofía, psiquiatría y psicología, con el fin de comprender la conducta y las emociones humanas. Concibe al hombre como &uml; la realidad misma ”.

### **LA FENOMENOLOGIA.**

Esta es una escuela de la filosofía y de la psicología, de igual manera aparece a fines del siglo XIX y comienza en el siglo XX.

Destaca la experiencia humana como punto de partida de toda búsqueda de la verdad;

Que en la realidad existe según sea percibida por el campo perceptual de cada persona y que el individuo tiene necesidades que representan las acciones necesarias para mantener o reforzar su propio yo fenoménico. El hombre es básicamente bueno, y que puede desarrollar sus potenciales y lograr por si mismo una reorganización de sus percepciones del mundo que lo rodea.

### **CARL ROGERS.**

Parte del existencialismo y de la fenomenología, extiende sus conceptos a diversas clases de relaciones humanas, la educación, la psicología y la orientación. En cuanto a la personalidad, Rogers se basa en la denominada " Self-theory " o teoría de si mismo por que le da énfasis al auto concepto o concepto de si mismo, se separa del conductismo y del psicoanálisis ortodoxo, por que al primero solo le interesa la conducta observable y el segundo, no toma en cuenta las experiencias individuales sino que las interpreta y tiene una visión determinada y biológica del hombre.

Para uno llegar a " ser lo que uno verdaderamente es " se requiere de un aprendizaje, de un auto descubrimiento total que se da a nivel interno (subjetivo).

### **ANALISIS TRANSACCIONAL.**

Es una teoría de la conducta individual y grupal, se basa en el supuesto de que el individuo puede aprender a conocerse a sí mismo, pensar y confiar en si mismo, tomar sus propias decisiones y expresar sus sentimientos auténticamente.

Sostiene que las conductas inadecuadas (actuales), se pueden considerar como resultado de decisiones irracionales de la infancia. Que estas se pueden cambiar, redecidiendo sobre ellas, que las conductas inadecuadas (actuales), provienen de un aprendizaje inadecuado, el cual se puede corregir a través de un aprendizaje (el A.T., es un modelo de aprendizaje).

Asimismo el A.T, sostiene que cada individuo posee un plan de vida o argumento de la vida, trazado a través de su infancia de manera inconsciente que afecta a

negar su autonomía, sin embargo, esta se puede recuperar a través de la redecisión y el aprendizaje.

## **EL POTENCIAL HUMANO.**

"Cuando nuestras actitudes superan nuestras habilidades, aun lo imposible se hace posible". John C Maxwell (2000, p57).

En el pasado siglo uno de los psicólogos que comenzó a darle importancia al potencial humano y lo hizo evidente en sus expresiones, fue Willians Lames, quien señaló: " El individuo promedio emplea únicamente una parte de la totalidad de su potencial. En comparación con lo que deberíamos ser, somos a medias; nuestra leña está húmeda, nuestro esquema, refrenado: estamos empleando sólo una parte de nuestras reservas mentales y físicas " (Goble Frank, 1997)

Si una persona se conoce y se comprende a sí mismo, comprende sus propias necesidades básicas y su verdadera motivación de manera que pueda satisfacer esas necesidades, al mismo tiempo se capacita para comprender a los otros más eficazmente y relacionarse con ellos.

## **AUTOCONOCIMIENTO.**

### **CONCEPTO DE SÍ MISMO (AUTOESTIMA)**

Muchos autores han denominado a la percepción que tenemos de nosotros mismos de diferentes maneras, tales como: " Concepto de sí mismo ", "yo",

“argumento de vida,” “self”, “autoimagen”, “autoestima”, “mundo interno”, “imagen de sí mismo”, etc.

Sin embargo todos coinciden en que cada individuo posee un sistema de ideas, actitudes, valores y compromiso que van a influir, a regular y a normar su conducta y actitudes hacia la vida, el amor, la familia, la pareja y todas las acciones humanas.

### **NECESIDAD DE AUTOESTIMA Y CARACTERÍSTICAS.**

La necesidad de autoestima se describe como una experiencia interior en la cual las personas sienten la necesidad de ser valiosos, dignos de respeto y admiración; por lo tanto cuando las necesidades de autoestima están satisfechas los sentimientos de confianza en sí mismo, de autovalor, de fuerza, de capacidad y respeto aumentan de tal forma que es notorio el cambio de actitud.

### **PROCESO DE VALORACIÓN PERSONAL.**

Es un proceso continuo de autoconocimiento, auto concepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto con el fin de mejorar la comunicación consigo mismo y con el entorno.

Este proceso de valoración personal se inicia antes del conocimiento de la persona debido a que los padres comienzan a formarse una idea del niño que tendrán y lo que este nuevo ser significa en sus vidas. Estos y muchos otros pensamientos empiezan a conformar el entorno donde la persona se desarrollará.



## EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA.

Llegar a ser una persona. Rogers sostiene que esto es algo provisional y no definitivo, que es producto de las observaciones de experiencias compartidas con sus clientes. La posibilidad de hallar la propia realidad de ( conocerse a sí mismo ) puede ser aterradora y frustrante. Muchos individuos esperan descubrir lo peor, pero también existe un temor oculto en el hecho de que pueden descubrir lo mejor.

Los roles que se asumen están relacionados con el concepto que tenemos de nosotros mismos. La posición o rol que asumimos se conforma desde nuestra infancia a través de las relaciones que establecemos con el entorno familiar, social y cultural. No es fácil identificar y tomar conciencia de los roles que asumimos, generalmente los roles llevan mensajes acuestas o encubiertos que pueden ser transmitidos no sólo verbalmente sino expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz y gestos.

## ROLES QUE SE ASUMEN.

### ROL ACUSADOR- RECRIMINADOR.

**Actitudes:** Hostil, agresivo, dominante, intransigente. No acepta que otro pueda ser diferente o mejor que él. No toma en cuenta al otro. Lo desvaloriza y de esa manera espera sentirse importante.

**Sentimiento Básico:** Rabia/ Miedo.

**Funcionamiento sí mismo:** No sabe de sus necesidades. No tiene contacto consigo mismo, ni lo hace con los demás. Repite comportamientos de figuras dominantes en el pasado; probablemente padres autoritarios, castigadores y desvalorizadores, ha desarrollado mecanismos defensivos ofendiendo a los demás, utilizando un tono de voz amenazante y agrediendo física o verbalmente a los otros. Su actitud refleja desvalorización de sí mismo y el miedo al rechazo.

### **ROL CONCILIADOR- SUPLICANTE.**

**Actitudes:** Pasivo, se queja, se culpabiliza, se desvaloriza a sí mismo. No se toma en cuenta y da demasiada importancia al otro.

**Sentimiento Básico:** El Miedo.

**Funcionamiento de sí mismo:** Niega sus necesidades, no las toma en cuenta. No confía en sus capacidades. Se relaciona a través de la lástima, asume la posición de víctima. No sabe poner límites a los demás y teme que lo dejen o lo abandonen. Sintiéndose débil, espera ser capaz de controlar y dominar a los demás, provoca lástima.

### **ROL SUPER RAZONABLE- COMPUTADOR.**

**Actitudes:** Es frío, distante y calculador. Es intelectual, lógico y razonable. Es rígido e intransigente, siempre cree tener la razón.

**Sentimiento Básico:** El Miedo.

**Funcionamiento de sí mismo:** Evade sus sentimientos y evita el contacto consigo mismo. Niega sus propias necesidades. Se aísla y evita deprimirse o emocionarse. No toma en cuenta sus sentimientos ni los de los otros. Aparece como una persona muy controlada, que todo lo sabe y descalifica a los otros.

### **ROL IRRELEVANTE- IMPERTINENTE.**

**Actitudes:** Confuso, distraído, irresponsable, inapropiado, nunca a tiempo, fuera de lugar. Nada parece importarle.

**Sentimiento Básico:** Rabia- Miedo.

**Funcionamiento de sí mismo:** No tiene conciencia en forma de satisfacer sus necesidades. Le falta ubicación y arraigo. Vive permanentemente vínculos de aceptación y rechazo. Se identifica con los desvalidos, perseguidos y marginados, porque él se siente así.

### **ROL CONGRUENTE- AUTÉNTICO.**

**Actitudes:** Responsable, congruencia, creativo, proactivo, con alta motivación al logro. Expresa lo que siente, está en contacto con sus necesidades y las de los otros. No protege, interfiere o bloquea. Es directo, competente.

**Funcionamiento de sí mismo:** Es claro y conciente de sus necesidades. Busca utilizar sus propios recursos para satisfacerlas, es decir, que no espera que otros hagan las cosas por él. Expresa y dice lo que piensa, siente y quiere

estableciendo una comunicación abierta y clara. Pone límites a los otros. Se cuida y se quiere a sí mismo. Se responsabiliza por las consecuencias de sus actos.

## **EXCELENCIA PERSONAL.**

La excelencia personal se define como un camino, una actitud mental y una posición ante la vida, en donde el ser humano se siente capaz, buscando siempre más lo mejor.

.En otras palabras se puede definir como la manera en que el individuo hace las cosas desarrollando todo el potencial posible, sin perder tiempo en buscar excusas i razones para demostrar que algo no se puede hacer.

Miguel Cornejo, Todos los secretos de la excelencia, (1999) "... El único camino parar lograr convertir nuestra riqueza potencial en real es precisamente a través del trabajo intenso y de calidad."

## **CONCEPTO.**

Todo individuo que tome conciencia de lo que es, siente, piensa, hace, desea y dice esta en un darse cuenta de sí mismo, y de lo que le rodea, lo que importa es el ser y no el debe ser, esto involucra el auto concepto y el autoestima.

## **AUTOESTIMA.**

"Es dignidad y capacidad. Valorarse a si mismo, es la única manera de atraer la valoración de los demás . Nadie puede comprenderte , amarte o valorarte mas que tu . Quien no cree en si mismo no merece triunfar" . Suryavan Solar (2002, p183)

## **AUTODIRECCIÓN.**

La autodirección implica estar claro con relación a las metas y objetivos que se quiere lograr, rehusando en un alto grado de desempeño y planificando las acciones que se van a llevar a cabo, resistiendo ante las dificultades, auto evaluándose para comprender lo que es útil o no, de esta manera, se auto regula la conducta y por consiguiente se aprende de la experiencia, iniciándose un nuevo ciclo, pensando con visión de futuro.

## **AUTOEFICIENCIA.**

El individuo debe ser capaz de utilizar bien y oportunamente las habilidades, integrándolas para lograr el objetivo deseado, llegando así a altos desempeños. El desempeño es productivo, cuando además de tener la habilidad confiamos y creemos tener la capacidad y seguridad necesaria para lograr la autoeficacia, es indispensable ser consecuente en los tres pasos anteriores, es decir, autoconocimiento, autoestima y autodirección, ya que las personas que alimentan poca confianza en si mismos abandonan sus objetivos cuando se encuentran con los primeros tropiezos o barreras.

## **CONCLUSIÓN**

El desarrollo personal, no es más que un proceso que comienza cuando abandonamos las falsas fachadas, mascarar o roles con que hemos encarado la vida, experimentamos plenamente nuestros sentimientos y hacemos el descubrimiento de sí mismo en la experiencia.

Entre las corrientes y enfoques mencionamos la psicología humanista o tercera fuerza que resulta de la integración de varias teorías o enfoques, donde el centro de integridad es el hombre; el existencialismo nos dice que integra conceptos de teología, filosofía psiquiatría y psicología, con el fin de comprender la conducta y emociones humanas.

El potencial humano no es mas que darse cuenta del potencial y actitudes que cada uno de nosotros tenemos para explotarlo y ponerlo en marcha; el autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos.

También se habló del proceso que debemos pasar para convertirnos en personas de éxito, entre las cuales se involucra la autoimagen, autoestima, autovaloración y autorrespeto de sí mismos, entre otros.

Para finalizar, es aspecto más importante que todo ser humano debe alimentar, proteger, cuidar, mejorar y crecer, es uno mismo; es decir nuestra persona interior. Para eso es necesario emprender un camino de realización y crecimiento personal óptimo y verdadero.