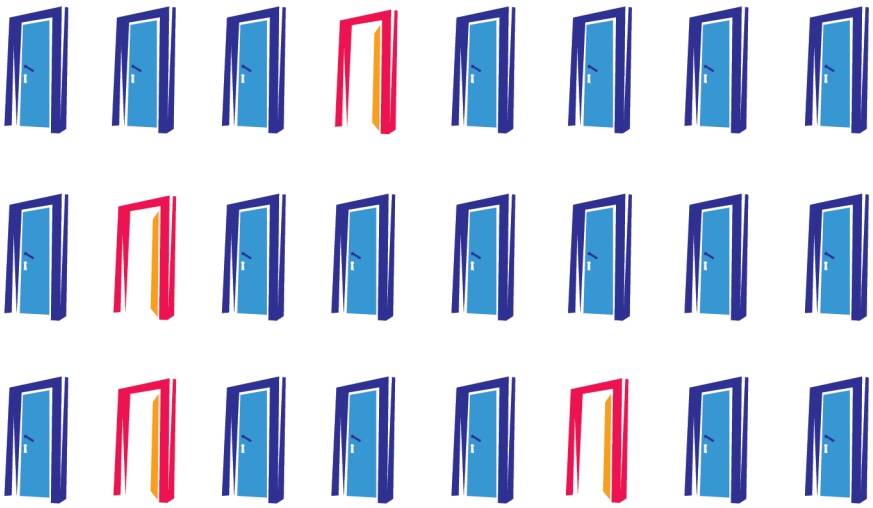


Habilidades para la Vida

Eduardo Aguilar Kubli

Inteligencia emocional,
valores y actividades
aplicadas a la comunidad

árbol
EDITORIAL

Habilidades
para la
Vida

Habilidades para la Vida

Eduardo Aguilar Kubli

Inteligencia emocional,
valores y actividades
aplicadas a la comunidad

árbol
EDITORIAL

Habilidades para la vida

Segunda edición

Coordinación editorial

Gilda Moreno Manzur

Todos los derechos reservados
conforme a la ley

© 2007 Árbol Editorial, S.A. de C.V.
Ave. Cuauhtémoc 1430
Col. Sta. Cruz Atoyac
México, D.F. CP 03310
Tel.: 5605-7677 Fax: 5605-7600
arbol@arboleditorial.com

ISBN: 978-968-461-
Impreso en México/*Printed in Mexico*

Servicio a escuelas
e instituciones en todo el país

Kubli y Asociados, S.A. de C.V.
Dirección General
Paseo Provenzal 3611-A
Col. Lomas del Paseo
Monterrey, Nuevo León
CP 64925
Tels.: (0181) 8349-7627
8365-8929
Fax: (0181) 8349-9384

Índice

Parte 1
Programa modular de calidad humana, inteligencia emocional, valores y habilidades para la vida en las diferentes comunidades: escuela, familia, empresa 1

Introducción 3
¿Evidencias? 5
Los valores se aprenden en casa, a la escuela se va a estudiar: modelo obsoleto 7
Existen ya muchos elementos modernos para la formación humana 8
¿Por qué todos necesitamos aprender calidad humana, inteligencia emocional, actitudes positivas, valores y habilidades para la vida?.... 11
Necesitamos prevenir y formar 15

Escuelas de padres y de individuos 21
El Programa modular de calidad humana abarca actitudes, valores, inteligencia emocional, habilidades para la vida 23
En contra del "elitismo" en desarrollo humano, inteligencia emocional, valores, habilidades para la vida 24
Medición de resultados 26

1. La propuesta del programa 29
Es un programa modular 29
Es un programa integrado 32
Es un programa secuenciado 32
Es un programa apropiado según la edad 33
Es un programa con apoyos didácticos . 34
Es un programa integrador 34
Es un programa accesible 35
Es un programa práctico 36
Es un programa flexible y adecuado al tiempo 37
El programa puede evaluarse 37
El programa tiene apoyo 38
El programa se mejora de manera continua 38
Es un programa para todos 39
Modelo guía 39
El enfoque del programa 42

Todos podemos ser agentes de cambio y ayudar a la comunidad 43
Resultados del programa a la fecha 44

2. Resumen de fundamentos del programa .. 47

3. El concepto del programa y la organización que lo soporta 50

Parte 2
Los temas elegidos y por qué lo son 53

4. Optimismo = amor a la vida 54

5. Autoestima: amor a mí mismo y a los demás 61

6. Comunicación = dar y recibir amor 68

7. Actitudes positivas 75

8. Misión, metas, tiempo y hábitos 82

9. Valores 89

10. Manejo de conflictos 95

11. Manejo del estrés 101

12. Amor, selección y comunicación con la pareja 107

13. Salud integral 110

14. Amor por el servicio 117

15. Calidad humana. Tu mejora como persona 124

Parte 3
Las series 131
Despierta a la vida 131
Descubre 134
Elige 146
Domina 155
Trabajar 168
Familias con… 176

Parte 4
Para muestra un botón 181

16. Resumen 182

17. Introducción 183

18. Análisis 185
Logros 192

19. Conclusiones 194

Referencias bibliográficas 197

Parte 1

Programa modular de calidad humana, inteligencia emocional, valores y habilidades para la vida en las diferentes comunidades: escuela, familia, empresa

Aprender activamente habilidades para manejar la vida es una tarea fundamental e impostergable para cualquiera.

JEKA

Introducción

En mi escuela primaria y secundaria nos impartían clase de moral, una hora a la semana, por lo general el viernes ya para terminar (casi se confundía con la "hora feliz"); en ella veíamos un poco sobre valores, y digo un poco porque casi todo el tiempo lo que hacíamos era echar relajo. Moral no venía en la boleta de calificaciones, o si venía estaba hasta abajo, en el último lugar, incluso después de de dibujo y civismo. El mensaje para nosotros era claro: aprobar moral no era tan importante como aprobar matemáticas; no, moral era de relleno, aprobarla era lo de menos. Lo indispensable era aprender las materias "fuertes" (matemáticas, español, física, etcétera).

Muchos años después me doy cuenta de las graves consecuencias de haber emprendido con tibieza el aprendizaje de una sólida moral, que, desde luego, es mucho más importante que cualquier otra materia. Las lecciones y retos principales que enfrentamos en la vida radican en el campo de la moral, campo poco entendido, poco estudiado y terriblemente subestimado.

Los estudiosos afirman que el desarrollo exitoso del potencial de una persona depende en 85 por cien-

to de sus actitudes y sólo 15 por ciento de sus conocimientos. Otros autores sostienen que somos 25 por ciento genética y 75 por ciento el uso de nuestra libertad (en donde se dan las verdaderas batallas importantes). Por supuesto, se trata de una combinación no aislada de variables, pero lo que éstas nos indican es la necesidad real de aprender sobre nosotros mismos. Muchas muertes ocurren antes de tiempo por la mala calidad de vida de la persona, y esta mala calidad es la suma de usos inadecuados de nuestra libertad que hacen que nos enfermemos e intoxiquemos con cierta constancia y torpeza.

Hablamos entonces de la necesidad de tomar la materia de aprender para la vida, o calidad humana, o desarrollo humano, o aun "valores", como una *tarea fundamental*, a la que todos debemos dedicarnos, no el viernes a última hora, sino como parte integral de una forma de vida que se manifieste continua y sólidamente. No podemos usar aspirinas para enfrentar el problema central del ser humano: cómo adquirir la sabiduría para usar su libertad de tal manera que florezca, que logre destinar sus potencias para el bien personal y común.

El Programa Modular de Calidad Humana (valores, actitudes, competencias e inteligencia emocional) para las diferentes comunidades (educativa, familiar, empresarial y general) propone un plan de crecimiento para todos en lo que respecta a este requerimiento. Porque ninguno de nosotros está exento de la imperio-

sa necesidad de aprender a vivir mejor, ni puede ufanarse de ser una especie de "producto terminado" que nada tiene que mejorar o aprender.

Por el contrario, como menciono enseguida, los déficits de aprendizaje de habilidades para la vida son enormes, la ignorancia sobre nuestro propio comportamiento es a veces alarmante y los excesos de conducta destructiva son evidentes.

¿Evidencias?

Basta estar sintonizado con la gran desproporción entre el peso que se asigna a la enseñanza técnica y la poca importancia prestada a lo más importante, la enseñanza de las actitudes positivas, para observar día con día señales de fracasos sonoros en nosotros mismos y en los demás, fallas de lo más costosas porque conllevan un sufrimiento humano que se extiende por donde pasamos.

Recientemente visité a un amigo, director de Recursos Humanos de una empresa, quien tomó una llamada interna; al colgar me comentó sobre un joven a quien la empresa mandó a realizar su maestría en Harvard: "Fíjate nada más, mandamos a este joven a estudiar a Harvard y llegó tan chocante y prepotente que le vamos a dar un puesto ¡dos niveles abajo de lo que le prometimos!". Está claro que sería muy provechoso que en los planes de estudio de la maestría

añadieran algo así como “Introducción a la sencillez” o “Pasajes sobre hombres famosos distinguidos por su sencillez”… El dolor y el “fracaso” de este joven y la pérdida de resultados en la empresa, pudieron haberse evitado con una sólida formación en esas habilidades para vivir.

Pero si seguimos observando a nuestro alrededor, encontramos que una chica dentista fue despedida del consultorio porque se pone muy nerviosa al ayudar a la experta endodoncista. Ciertamente, es irónico que después de muchos años de estudio, la chica no haya aprendido técnicas de relajación, respiración, manejo de tensiones y seguridad en sí misma. Qué poco aporta un sistema académico meramente técnico cuando se trata de problemas de la vida.

Y así encontramos, entre muchos, los siguientes casos:

- El estudiante que, siendo una persona brillante, se bloquea al presentar exámenes y sale reprobado, no por falta de conocimientos sino por el miedo que no sabe controlar.
- La chica que deja los estudios por un fracaso amoroso.
- El niño que concluye que su vida no vale nada porque falló en la “jugada clave” del partido de futbol.
- La profesora que, a pesar de todo su entrenamiento y de que es parte de una escuela que se

jacta de ser líder en el trato con los alumnos, le dice a su pupilo: "Mira qué letra tienes, es de un niño de *kinder* (el alumno es de sexto año)".

- El jefe en una empresa que teniendo todas las condiciones para delegar no lo hace por sus miedos irracionales.
- Los padres de familia que ponen a competir a sus hijos para ver quién es el niño "bonito" que come las verduras, sin pensar siquiera en que esa táctica podría tener alguna consecuencia negativa para el perdedor.

La lista podría ser interminable. Lo importante es que *todos* nos vemos retratados en esta especie de déficits o desequilibrios entre la educación técnica y la formación o el desarrollo humano. Y *todos* tenemos mucho que aprender de esto último, sin importar en qué nivel nos encontremos. Además, es un camino que, si bien no tiene fin, sí plantea mejores alternativas para emprenderlo.

Los valores se aprenden en casa, a la escuela se va a estudiar: modelo obsoleto

Por años creímos, simplistamente, que los padres de familia eran los únicos depositarios de la formación de valores de sus hijos. De tal manera, la escuela, un tanto libre de esa responsabilidad, debía preocuparse

sobre todo por la formación en las "materias". La verdad es que en la actualidad esta creencia es insostenible. Muchas veces la deformación de valores proviene precisamente del hogar; los padres no tienen necesariamente las habilidades o los elementos saludables para garantizar un aprendizaje positivo por parte de sus hijos y la escuela, desde luego, es también una fábrica de formación de valores y aprendizajes de actitudes e inteligencia emocional, lo quiera aceptar o no, se dé cuenta de ello o no. Lo que en verdad urge es trabajar por consenso en la conformación de una comunidad educativa en la que se involucren y actúen con coherencia padres de familia, maestros, directivos y niños o alumnos. Es decir, *todos* los miembros de la mencionada comunidad. Es indispensable optar por un nuevo modelo de educación integral para la vida, en el cual padres, maestros y adultos en general se comprometan a crecer en lo personal y a compartir este desarrollo con los niños y adolescentes, en familia, en la escuela y en la comunidad, buscando consensos y congruencia. ¿Una tarea titánica?, sí, pero tiene que hacerse, y cada vez más y mejor.

Existen ya muchos elementos modernos para la formación humana

Otra razón de los desequilibrios entre la formación técnica y la formación humana es que, en realidad,

hace apenas unos años había una patética ausencia de elementos prácticos para guiarnos en el desarrollo humano. Era muy poco probable que nuestros padres asistieran a una conferencia o curso sobre la educación de los hijos, como sucede ahora. Por fortuna, hay ahora toda una explosión de conceptos, prácticas y metodologías para ayudarnos a responder ante los problemas de la vida con mayor conocimiento de causa y con habilidades de respuesta efectiva.

En la actualidad no existen obstáculos para elaborar y seguir planes y programas de estudio de la inteligencia emocional, que incluyan el desarrollo personal y el desarrollo de actitudes positivas y valores que impacten de modo favorable la interacción en el hogar y en la escuela. Planes poderosos que en realidad garanticen la adquisición de tan importantes aprendizajes que no se han seguido simplemente por la escasa información con que se ha contado o por la falta de visión para lograr una educación más completa e integral.

Desde el punto de vista de la psicología, las áreas de la psicología del bienestar, la psicología cognoscitiva y la psicología conductual tienen mucho que ofrecer para que, de manera objetiva y práctica, cualquier persona aprenda, desaprenda o reaprenda estilos de comportamiento más efectivos y satisfactorios. La oportunidad de enseñanza no se circunscribe a estos campos, se ha generado un despertar de la conciencia y de los conocimientos para ponerlos al ser-

vicio de la reflexión y la mejora de la persona y su convivencia.

Psicología; ciencias de la salud; filosofía; sentido común; aprender de la sabiduría de los personajes de las obras literarias; la espiritualidad; el aspecto social; una sencilla frase que nos hace pensar con positivismo y nos permite crecer, son todos ellos campos fundamentales a los que es necesario asignar un orden de práctica y aprendizaje.

La escuela y la empresa son de las pocas instituciones que la sociedad tiene para poder ofrecer una práctica sistemática y un número suficiente de oportunidades para el aprendizaje de estos hábitos y actitudes de comportamiento. Si no nos coordinamos en un esquema que satisfaga las necesidades de padres-maestros-alumnos, o empresa-empleado-familia, con programas de desarrollo humano adecuados, más temprano que tarde la situación nos exigirá toda nuestra atención.

Es algo en cierta medida similar a lo ocurrido con la enseñanza del idioma inglés. Hace unos años una que otra escuela lo incorporaba a sus planes curriculares; ahora, la que no lo hace queda en desventaja frente a sus competidoras. Lo mismo está a punto de suceder con la formación de valores y de actitudes en las escuelas.

Y encontramos más rezago en las empresas, que todavía se resisten a capacitar en los aspectos humanos; dan prioridad a la formación en los aspectos téc-

nicos, con el razonamiento de que cuando se interviene en el desarrollo de actitudes positivas de sus empleados, los resultados no se ven con claridad.

Como veremos más adelante, esta posición refleja falta de visión para conectar lo que una persona tiene para dar con lo que hace en la organización para la que trabaja. No hay bases para afirmar que los problemas de la persona como individuo se aíslan automáticamente cuando entra al trabajo y viceversa, por más que se quisiera señalar una separación fría y artificial de influencias.

¿Por qué todos necesitamos aprender calidad humana, inteligencia emocional, actitudes positivas, valores y habilidades para la vida?

En lo personal no me agradan las afirmaciones generalizadoras, pero ésta casi es aplicable en su totalidad; la razón es que la mayoría de nosotros:

- Hemos tenido muy escasas oportunidades de revisar nuestro comportamiento humano.
- No estudiamos para ser padres de familia, para casarnos y comunicarnos bien con la pareja.
- No nos capacitamos para entendernos mejor a nosotros mismos, ni para comprender más a fondo las relaciones humanas.

- No estudiamos para manejar conflictos.

Etcétera.

Y, claro, las consecuencias no se hacen esperar.

Aprendemos matemáticas pero, ¿quién nos asegura un aprendizaje sólido en lo que se refiere a los valiosos temas siguientes?

- Saber perdonar.
- Mantener la sencillez.
- Tener una sólida autoestima.
- Guiarnos por un optimismo inteligente.
- Gozar de la capacidad de admirar la vida.
- Tener un sentido profundo de agradecimiento.
- Saber escuchar.
- Decir las cosas sin ofender.
- Controlar nuestras emociones.
- Tener la mente abierta.
- Entender en verdad al sexo opuesto.
- Tener un sentido profundo de la caridad.
- Elegir los valores que llevan a un éxito personal real.

Al día de hoy, en las conferencias que imparto escucho todavía preguntas que me sorprenden porque reflejan nuestra necesidad de aprender más sobre la persona: “Al educar a los hijos, ¿es correcto darles

algún golpe?", "¿Cómo hacer para que una persona negativa no nos contagie?, "¿Qué es lo que en realidad necesita mi hijo adolescente?", "¿Cómo puedo quitarme una preocupación?". Así se evidencia que en el aspecto del desarrollo humano la mayoría estamos en niveles de aprendizaje que apenas llegan a la letra A.

Si estamos tan urgidos de aprender estos aspectos actitudinales y de inteligencia emocional, es porque la mayoría no obtuvo este aprendizaje ni en casa ni en las escuelas; tal vez algunos lo hayamos adquirido en cierta medida en la "escuela de la vida", o en seminarios aislados, o en libros de autoayuda que a título personal cada uno ha buscado, si cuenta con el tiempo y los recursos necesarios. Pero estamos hablando de sólo unos cuantos para los requerimientos de una gran población que no puede aspirar a la plenitud sin tener una "cultura del comportamiento humano". ¿Cómo podemos esperar conseguir respuestas humanas óptimas si los insumos para que se den son escasos y muy poca gente los aprende? ¿Por qué hay cuadernos con muchos ejercicios de quebrados y no los hay con múltiples aprendizajes de entendimiento humano?

¿Por qué a la sociedad le preocupa que las nuevas generaciones accedan a una enseñanza básica garantizada (por ejemplo, operaciones de suma, resta, quebrados, geografía, etc.) y no se compromete a que esos niños aprendan, con los mismos criterios de eficiencia, lo que son la seguridad en sí mismos, el op-

timismo, la autoestima, la comunicación y las actitudes positivas? ¿Hay posibilidad de garantizar este segundo tipo de aprendizajes de manera inequívoca para que todos los que pasan por años de escuela también salgan con este tipo de habilidades? *La respuesta es sí*, como veremos más adelante en la propuesta y sin alterar los tiempos que ya dedicamos; lo único que se necesita es un "cambio de enfoque".

Si miles de mensajes a nuestro alrededor nos invitan a condenar a otro, ¿por qué cuando me toque juzgar yo voy a ejercer la comprensión? La probabilidad aumentaría si por lo menos ejercitamos el mismo número de veces el entender que condenar. Lo mismo se aplica a cualquier otra habilidad del comportamiento. La probabilidad de ocurrencia de una actitud positiva o un valor humanista está en función de la historia del contacto ejercitado con dicho valor, y es precisamente esta práctica el gran déficit que padecemos como sociedad.

Los avances en la construcción de un corazón humano justo y bondadoso son lentos, tristes y penosos; pareciera que damos un paso adelante y dos atrás. Una de las posibilidades de lograr cambios más fuertes y vertiginosos es que la sociedad en su conjunto se vuelque por completo en el ejercicio sistemático de todo comportamiento que nos aporte un avance personal y social.

Albergo el anhelo de que esto ocurrirá tarde o temprano, pero bien podemos adelantarnos; ya se hacen

intentos aunque éstos todavía pueden calificarse de aislados, tibios, o incipientes.

La prioridad del siglo XXI debe ser
la construcción
de la bondad del corazón.

E. AGUILAR K.

Necesitamos prevenir y formar

Hagamos que las nuevas generaciones no
cometan los mismos errores.

JEKA

Formar un ABC de habilidades para la vida es indispensable para cualquier individuo, de forma tal que pueda reaccionar con positivismo y eficacia para solucionar sus problemas. Estas alternativas las ejercitará más en la medida en que las conozca y las ponga en práctica en ambientes adecuados de aprendizaje donde se hayan dado oportunidades para la generalización de sus respuestas.

El niño que aprende que el mundo es algo desagradable y poco confiable, puede iniciar otro aprendizaje que le permita también ver las puertas que en él puede abrir; que le muestre que sí puede confiar y lo que tiene por disfrutar. Aprender esta "segunda habilidad" le será indispensable para caminar en la vida contra la consolidación de un enfoque negativo que, si se queda permanentemente en su interior, le hará mucho daño.

¿Cuál es el valor preventivo de un aprendizaje oportuno de este tipo en la vida del niño? ¿Por qué no garantizamos que tenga la oportunidad de aprenderlo ¡ya!? ¿Cuántos niños dejamos pasar por nuestras manos sin que sepan o tengan la posibilidad de entender que el mundo no es nada más puertas cerradas? Lo mismo podríamos preguntarnos con respecto a muchas otras habilidades y oportunidades de las que todos debemos disponer para someterlas a una práctica constante, asegurándonos una gama mucho más amplia de respuestas que las que solemos tener.

Como la mayoría de nosotros no aprendimos estas cosas, no está de más que aprovechemos esas oportunidades que debemos darle al niño para nuestro propio beneficio.

El padre o la madre, la profesora o el directivo harían bien en revisar sus actitudes y observar si la tendencia a ver puertas cerradas en lugar de abrirlas o movilizarse para ello forma parte de su repertorio, provocando con ello su crecimiento personal.

Lo ideal sería que cada uno de nosotros alzara la mano y se dedicara a la tarea de formar las habilidades de comportamiento que son necesarias para vivir y relacionarse mejor, tomando las mejores decisiones para una adecuada calidad de vida. No hay seres perfectos, no hay quien no tenga que mejorar alguna característica, algún comportamiento. Las posibilidades de desarrollo si activamos este concepto y nos ponemos a trabajar lograrán una diferencia enorme en nuestra vida. Siempre habrá una manera de aprender cosas mejores.

Estamos urgidos de programas de trabajo en la formación y el desarrollo humanos que sean:

- Prácticos.
- Entendibles.
- De fácil acceso por su costo y su lenguaje.
- Formativos y no sólo informativos.

De nada sirve conocer tres o cuatro definiciones de algún tema de inteligencia emocional si no garantizamos que se haga vida, que se practique de manera adecuada, que transforme en un antes y después la capacidad de respuesta del individuo.

Si no lo hacemos así nos limitaremos a remover las cosas para caer en lo mismo.

Peor aún, todavía son muchos los programas informativos que sólo describen los problemas sin plantear la manera de lograr un cambio y ponerlo a prue-

ba; causan la peligrosa impresión de que ya se cubren los temas y se satisface una necesidad, cuando en realidad se perpetúan las mismas formas de proceder.

Aunque ya se esté informado, el cambio no se ve por ningún lado. Se trata de una alternativa peligrosa que, pese a que confunde en gran medida, se intenta una y otra vez en nuestro medio educativo y de capacitación.

Algunas empresas o instituciones presumen su programa de valores, pero es evidente que no hay un respeto congruente hacia los mismos. Si profundizamos un poco, caemos en cuenta que el jefe sigue haciendo llorar a su secretaria con su prepotencia o que la misma empresa hace hasta lo imposible para no reconocer en sus empleados los derechos básicos. Ah, pero ya están a la moda, ya están actualizados, es más, ya atienden el problema, ¡ya tienen su programa de valores!

Existen también escuelas que insisten en promover "el valor del mes", pero se olvidan de todos los valores cuando se trata de subir las colegiaturas mucho más allá de la inflación, sin que el alza se refleje en la calidad educativa o en el aumento de los sueldos de los maestros. Lo único notorio son más y mejores edificios… ah, pero eso sí… ¡tienen un muy buen programa de valores! Por fortuna, las personas son perceptivas y cualquier esfuerzo sobre el tema que se dé en el vacío de un respaldo de congruencia mínima, provoca un desgaste del tema y de su uso.

Entonces, la pérdida es para todos, la moral y la motivación para luchar bajan. ¿Quién gana en el largo plazo cuando la sociedad se acostumbra a esconder sus verdaderos problemas?

Cuando hablamos de un programa de valores y actitudes o de inteligencia emocional podemos hacerlo buscando demostrar que seguimos los cánones de la moda, o bien, buscando iniciar un programa de profunda revisión de todos los involucrados, servidores y servidos, para lograr asestar un golpe real y sonoro en pro de la mejoría básica del amor y la caridad con que se actúe en esa comunidad. Por fortuna, algunos se atreven a realizar este cambio, y aunque sean una minoría, se convertirán en la verdadera luz que otros seguirán. Tenemos que ponernos de acuerdo primero sobre nuestro compromiso genuino para hacer de los valores vida o, dicho con sencillez, emblema o logotipo. Los errores somos todos, lo que nos puede diferenciar es esa capacidad de volverlos una feliz oportunidad.

Es satisfactorio y hermoso observar que una comunidad educativa trabaja en esta formación en el ABC de habilidades para la vida, todos al unísono:

- Los padres de familia que forman su propia escuela de padres en coordinación con los directivos del colegio que son los primeros en dar el ejemplo de cambio de actitud.

- Los maestros que se comprometen también a crecer como personas.
- Los alumnos que empiezan a tener una gama de señales en casa y en la escuela que sistemáticamente les brindan oportunidades para vigilar y mejorar de manera continua sus propias conductas.

¿Por qué parece tan difícil lograr un cambio tan completo? En realidad no lo es; de hecho, ya está ocurriendo y tarde o temprano crecerá cada vez más en toda la sociedad.

Se empiezan a hacer realidad los sueños.

Veamos un ejemplo. ¿Qué pasaría en una comunidad en la que la autoestima personal de los padres crece y empiezan a cuidar lo que le dicen a su hijo al corregirlo, para no formarle conceptos negativos de sí mismo que después le perjudiquen? ¿En la que maestros y directivos aprovechan la oportunidad para revisar los posibles huecos en su autoestima y ayudan a la formación sólida de la autoestima en sus alumnos? ¿Que, al igual que los padres, cuidan la forma en que los corrigen y coadyuvan a que los alumnos aprendan, practiquen y realicen tareas sobre el tema para que adquieran las habilidades básicas tan necesarias? Pues, de repente, y como por arte de magia, sucedería algo maravilloso en esa comunidad: el intercambio de actos de amor y caridad se potenciaría, se haría enorme, habría una tremenda multiplicación

de las oportunidades para todos de crecer y darse lo mejor de sí mismos.

En efecto, no importan las pequeñas fallas contra el proceso arrollador de bendiciones mutuas, contra el alto valor de la prevención y la formación que arrojan resultados invaluables de todo tipo, mismos que servirán para el resto de sus vidas. El ejemplo no es mera utopía, ya está referenciado en muchas escuelas y organizaciones que han emprendido este viaje de humanización comprometida, en México y en otros países como Guatemala, Honduras, Uruguay, Panamá, El Salvador, etcétera.

Escuelas de padres y de individuos

Los padres, para ser mejores en ese rol crucial, tenemos que crecer en dos sentidos: primero, en el personal, procurando mejorar nuestro comportamiento mediante la revisión de los excesos o los déficits de conducta que heredamos; segundo, buscando cumplir con éxito la función de educadores efectivos de nuestros hijos.

Es muy difícil enseñar algo que no se tiene o que no se vive; de ahí que los hijos sean nuestro segundo milagro. El primero fue tenerlos; este último es que, gracias a ellos y por ellos, encaramos una segunda oportunidad para crecer también nosotros. Pero eso

no debe abrumarnos: hay materiales accesibles, fáciles de entender, que nos irán conduciendo en la forma de mejorar poco a poco actitudes básicas importantes. La tarea está al alcance de todos.

El mismo principio aplica a los maestros: no se puede aislar por completo la tarea educativa de la persona, ni debe pretenderse hacerlo. Por el contrario, la aspiración es que fluya una continuidad de encuentros armónicos entre lo que el individuo hace en su vida personal, lo que trabaja en el ámbito de la enseñanza, y los recursos comprometidos de la institución para que desempeñe una labor óptima. Un maestro con problemas emocionales inevitablemente se los comunicará a sus alumnos.

No tenemos que esperar a que esto ocurra una y otra vez cuando podemos hacer algo para el beneficio de todos.

El programa de desarrollo humano que propongo ya se ha utilizado en escuelas, escuelas de padres, grupos individuales, personas independientes, cárceles, clubes, Iglesias, congregaciones religiosas, asociaciones civiles, empresas, comercios, entidades de gobierno. En muchos de ellos se han obtenido magníficos resultados. No pretendo declarar que sea la panacea o la única alternativa, pero sí encontramos que los errores que antes se cometían van desapareciendo y son más sólidos y frecuentes los aciertos individuales y de equipo.

El Programa modular de calidad humana abarca actitudes, valores, inteligencia emocional, habilidades para la vida

La persona cuenta con muchas áreas importantes para su desarrollo:

- La espiritual.
- La conductual.
- La motora.
- La social.
- La emocional.
- La física.
- La cognoscitiva.

En todas ellas le quedan cosas muy importantes por aprender.

En el modelo que se trabaja en el programa nos especializamos en comportamiento humano, y aunque mi inclinación personal religiosa es de tradición católica, no se mezclan conceptos religiosos por dos razones principales: una, porque no es mi especialidad, aunque sí parte fundamental de mis creencias personales, y la otra, porque si hablamos de psicología, inteligencia emocional y valores humanos, para servir a una comunidad de *diferentes enfoques* religiosos, cada uno deberá darle la orientación que desee.

No creo que el desarrollo de algunas habilidades de comportamiento nos caricaturice como seres que, de pronto, se vuelven todopoderosos; no, no debe entenderse así; tampoco habremos de confiar en que nosotros solos ahuyentaremos toda posibilidad de vulnerabilidad.

Esas creencias reflejan más sueños neuróticos que realidades humanas, en las que basta una gripa para recordar la naturaleza frágil del hombre. Contra el esquema del súper poder personal, está el de la humanización del hombre que aprende, dentro de su naturaleza, mejores prácticas para el amor en el amplio sentido del término.

En contra del "elitismo" en desarrollo humano, inteligencia emocional, valores, habilidades para la vida

Cuando hablo de "elitismo", en mi campo que es la psicología clínica comunitaria, me refiero a tres grandes fallas que hemos cometido en el área y que repercuten en forma directa en el servicio que debemos ofrecer.

Primero, existe un "elitismo conceptual", que no toma en cuenta el lenguaje con el que se nos entiende; no nos ha interesado llegar a la gente con una transmisión adecuada de la información como ellos la necesitan para beneficiarse. Se adoptan términos,

rebuscamientos, interpretaciones y análisis tan abstractos que necesariamente sólo los comprende una minoría de la población. Esto ha sido lastimoso porque las prácticas y los conceptos no llegan a la gran población que debería hacer uso de ellos. A veces servimos más a un supuesto prestigio intelectual o de algo, que al espíritu dispuesto que deberíamos mostrar.

Tal situación tiene que cambiar y pronto, buscando la sencillez para comunicar y conocer en verdad a la población a quien decimos servir.

Segundo, existe un "elitismo económico". Es muy escasa la población que ha tenido acceso a servicios o conceptos que ayuden a la superación personal en mi campo. Quien pretende asistir a cursos y seminarios y continuar aprendiendo, debe disponer de una chequera abultada, sobre todo si pretende someterse a alguna terapia.

Por tanto, es urgente realizar programas de este tipo de precio accesible, económicos, que lleguen a la mayoría.

Tercero, existe el "elitismo del gurú". Si alguien empieza a destacar, se vuelve inaccesible, hay que pagar grandes sumas para que transmita sus conocimientos o para estar cerca de él, cuando en realidad lo importante es multiplicar por miles las oportunidades de crecimiento para la población y, en lugar de girar en torno a un "iluminado", reaccionar cada uno de nosotros con las mejores opciones en nuestros mundos pequeños o más amplios.

Por consiguiente, es necesario desalentar el modelo de los iluminados, los gurúes, los iniciados, y cambiarlo por el valor del trabajo diario de cada uno en su comunidad, en donde se den *las herramientas que todos pueden utilizar* para hacer con ellas algo benéfico en los ámbitos personal, familiar, de educación de los hijos, relaciones de trabajo…

No hay que volverse para ver la luz, sino buscarla en nosotros mismos y ofrecerla a otros, en el sentido estricto de un compromiso de mejora personal. Todos podemos ser elementos importantes de ayuda a otros con herramientas adecuadas y buena voluntad. La "habilidad" de una persona que no puede replicarse y conocerse con amplitud merece un cuestionamiento severo.

Medición de resultados

Necesitamos programas que contemplen una evaluación clara de resultados. Todavía se desdeña mucho la necesidad de evaluación de cualquier proyecto o programa que implantamos.

Podemos evaluar la información obtenida antes y después de nuestra aplicación, pero también podemos conocer los impactos formativos, los cambios reales que se presentan en la adquisición de habilidades de respuesta y la transferencia de éstas al mundo real (generalización). Podemos darnos cuenta del impac-

to de nuestras intervenciones en la familia, la escuela y la sociedad.

No atendemos los problemas por sólo entender los temas; cuando existe compromiso de cambio y formación humana, es imprescindible evaluar cómo nos acercamos a metas precisas y cuantificables.

El compromiso de nuestro programa es facilitar, gracias a los conceptos y habilidades prácticas que se proponen y la manera de aplicarlos, la evaluación de resultados. Entonces, así como podemos descubrir si se sabe o no un quebrado, podremos conocer si se tiene o no la habilidad de respuesta a una problemática de vida.

Habilidades de identificación pre-post de papel y lápiz sobre la adquisición de conocimientos de inteligencia emocional; generalización y aplicación analógica de lo que se aprende; demostraciones simuladas; proyectos de aplicación de lo aprendido a problemas individuales y de grupo; efectos directos e indirectos de este aprendizaje (por ejemplo, impacto en el aprovechamiento académico, integración de grupo, calidad de relación, disminución de agresiones, etc.); extensión hacia la comunidad; impacto en familia y grupos… todo puede conocerse sin dificultad utilizando las herramientas adecuadas. Como educadores de esta especialidad requerimos del uso de modelos y prácticas que puedan resistir al subjetivismo y permitan ver transformaciones reales, no sólo de apreciación cualitativa.

Si se hacen proyectos de aplicación al final de cada módulo de enseñanza, ayudamos al compromiso con el tema y a la ejecución de los nuevos aprendizajes sin mayor complicación y veremos cambios efectivos.

1. La propuesta del programa

La misión del programa es: **multiplicar por miles las oportunidades para el desarrollo del potencial humano de los individuos, las comunidades y la sociedad**, en específico, en el área de la inteligencia emocional, el desarrollo humano, la afirmación de valores, actitudes positivas y la adquisición de habilidades de comportamiento para la vida.

Es un programa modular

Los participantes pasan de un módulo a otro, cada uno con objetivos definidos a la perfección, con una carga de aprendizaje de información y formación; con instrumentos de diagnóstico y guías didácticas para el que lo aplica; con textos para el participante y todas las herramientas pedagógicas necesarias para lograr su asimilación en el repertorio del participante. Así se fomentan habilidades nuevas o refuerzan las que ya se tienen.

Los módulos contemplan doce temas básicos, cada uno importante en sí mismo, que conforman un ABC de habilidades. 20 por ciento de su contenido consiste en señalar la problemática y 80 por ciento en ejercitar la **manera** de avanzar en las habilidades. Después de estudiar los 12 módulos se habrán hecho alrededor de 600 ejercicios de superación personal a lo largo de una duración máxima de tres años, aunque se puede hacer en menos tiempo.

No se trata de libros para leer, sino de libros para hacer; no sirven para memorizar sino para formar, para practicar, para hacer vida el aprendizaje y compartirlo con el grupo. Los temas, sin embargo, se enlazan, porque mucho tiene que ver el repaso de lo anterior y su aplicación en conjunto con una nueva habilidad. Por ejemplo, el optimismo, si se suma a la autoestima, produce mayor capacidad de respuesta y entendimiento. Asimismo, al combinar el optimismo, la autoestima, la comunicación con los demás y así sucesivamente, de manera integrada, la persona adquiere habilidades que se suman.

A veces la urgencia de aplicar un tema o las necesidades de un grupo en especial requieren la selección particular de uno u otro módulo. En esos casos se justifica romper la secuencia; pero, siempre que sea posible, recomendamos ampliamente el programa completo que inyecta mucha más fuerza y estructura al plan de aprendizaje y da tiempo para consolidar habilidades que sólo se adquieren con mucha práctica.

Cada módulo pretende ser un tema de gran significancia que merece ser estudiado y trabajado en sí mismo, y que resultará de enorme utilidad para quien lo tome.

Si llevamos años de practicar habilidades equivocadas, necesitamos un tiempo y una frecuencia de repaso de las nuevas o las sustitutas lo suficientemente amplios para que no nos ganen los esquemas negativos aprendidos. Así lanzamos un contrabombardeo al bombardeo de esquemas nocivos al que de hecho ya estamos sometidos.

Todos los módulos revisten un interés básico y fundamental, como lo explicaré en detalle más adelante; por ahora sólo mencionaré los títulos de cada uno.

- Optimismo.
- Autoestima.
- Comunicación (relaciones humanas).
- Actitudes positivas.
- Metas, tiempo y hábitos.
- Valores humanos.
- Manejo de conflictos.
- Manejo de tensiones.
- Salud integral.
- Comunicación y relación de pareja.
  (Creatividad en niños.)
  (Trabajo en equipo y relación empresa-familia en empresas.)
- Actitud de servicio.
- Calidad humana.

Es un programa integrado

Uno de nuestros intereses primordiales es que el programa conste de un todo armónico. Esto no sólo porque precisamos definir un campo con principio y fin para el aprendizaje y la evaluación, sino por la imperiosa necesidad de percatarnos de que como individuos nos intrarrelacionamos e interrelacionamos de manera múltiple, por lo que muchas veces, al considerar tomar acciones de nuestra parte, debemos tomar en cuenta más que un simple elemento. Parte de las claves de formación personal es entender que son muchos los factores en los que estamos inmersos y que al incluirlos tomaremos decisiones más definitivas e inteligentes. El programa nos arma en ese sentido.

Por ejemplo, el manejo de un conflicto puede requerir que cambie mi actitud pesimista infundada sobre el resultado del mismo; y, al percibirlo, estaré en una posición más propicia para emprender acciones efectivas. Los 12 temas se relacionan de cerca unos con otros y revisarlos con detenimiento es muy importante.

Es un programa secuenciado

Esta secuenciación se refleja sobre todo en el enlace y el repaso de algunos conceptos clave; por ejemplo, entre optimismo y autoestima se hace un reforza-

miento doble o triple del concepto de amor por mí mismo y perdón a los demás, los cuales forman parte de un eje principal cognoscitivo que enfrentamos a menudo y que tiene implicaciones directas para muchas esferas de nuestra vida. El hecho de mencionar una vez la autoestima o de aprender el concepto y la práctica del perdón, no garantiza que dominemos esas habilidades integrándolas a nuestro repertorio; necesitamos practicarlas muchas veces si queremos que sean una parte natural de lo que hacemos.

La secuenciación es muy importante porque garantiza un aprendizaje sólido y consolidado. En ocasiones digerimos los temas como un producto de consumo más, sin hacerlos propios; estamos a la caza de novedad tras novedad pero sin construir en realidad nuevas maneras de hacer las cosas. Enfoques de este tipo nos obligan a, una y otra vez, retomar los fundamentos que desde un principio no se realizaron bien. Aquí se quiere hacer una diferencia importante.

Es un programa apropiado según la edad

Los módulos se usan con alumnos de *kinder*, primaria, secundaria, preparatoria; con maestros, padres de familia y empleados de empresas. En cada caso se consideran los ejemplos, las necesidades y las problemáticas específicos que suelen vivirse según la

edad y el ambiente. La columna vertebral del **cómo** hacerlo es similar en términos de los principios de la psicología cognoscitiva-conductual. Todos los módulos parten de un problema que se define y diagnostica con claridad y su mayor carga es trabajar las herramientas que nos mostrarán cómo formar esa habilidad en nosotros. Se han piloteado los distintos textos para conocer su aplicabilidad a la población particular, al definir y pulir los criterios del lector en los niveles correspondientes. Este proceso inició desde la aparición de los primeros módulos y es un proceso de revisión permanente para nosotros.

Es un programa con apoyos didácticos

El programa requiere capacitación en sus primeras etapas y una rápida transición al modelo de autosuperación. Se cuenta con textos-manuales de trabajo, guías didácticas, formatos para evaluación, casetes de música, libros para padres y textos de apoyo. Con constancia diseñamos materiales de apoyo adicionales.

Es un programa integrador

La invitación formal que hacemos a las comunidades es que todos, sin excepción, apliquen el progra-

ma, en un plan de "crecimiento compartido" en el cual nadie pueda alzar la mano y nombrarse un ser humano completo, sino que aceptemos nuestra necesidad permanente de hacer las cosas en mejores maneras, de descubrir áreas de mejora de actitud con sencillez y apertura. Todo ello sin confrontar a los padres con sus hijos o a la escuela con los padres; por el contrario, haciendo por primera vez un verdadero equipo de trabajo de la tan citada pero a veces tan lejana "comunidad educativa".

Es un programa accesible

Una de nuestras principales inquietudes es que los materiales sean entendibles, de fácil lenguaje y aplicación, y accesibles a cualquier bolsillo. Hay ejemplos concretos en los que se han hecho pedidos desde 65 mil libros hasta 40 o 50 libros de acuerdo con la capacidad de pago de las personas. Invito públicamente a todos aquellos con capacidad de pago restringida a tener la confianza para pedir presupuestos especiales y realizaremos esfuerzos para llevar el programa a sus comunidades. Lo hemos hecho y lo seguiremos haciendo.

No regalamos los materiales porque no tenemos subsidio alguno y porque creemos que lo regalado no se valora.

Abatimos costos a partir del proceso de multiplicación interna; así se elimina la dependencia de nosotros en términos de que los instructores tomen curso tras curso, lo cual vuelve caro y lento el proceso de aprendizaje. En numerosas ocasiones hemos sido testigos de lo que ya se sospechaba: **la persona aprende más al hacer que al asistir, ver o escuchar**. Y en las comunidades, nadie mejor que sus líderes naturales para aplicar los programas; uno hasta sale sobrando y como visitante no se compromete ni se involucra igual.

La calidad de accesibilidad del programa nos ha permitido avanzar con rapidez y cumplir con cabalidad la misión de multiplicar por miles los beneficios obtenidos.

Ayudamos con gusto a organizaciones de niños huérfanos, cárceles y asociaciones educativas en zonas marginadas.

Es un programa práctico

Es fácil de seguir, adaptado a los ciclos de enseñanza o al ambiente propio de los padres, de los maestros, etc. Su aplicación es inmediata; se requiere un mínimo de capacitación ágil, práctica, divertida, dinámica, con ejercicios que facilitan a plenitud el aprendizaje y la reflexión, siguiendo un modelo guía descrito más adelante.

Es un programa flexible y adecuado al tiempo

Puede ajustarse para ser impartido una hora a la semana, con lo que se cubre en un ciclo escolar; o bien dos horas a la semana, lo que cubre dos módulos en el mismo ciclo; o una hora diaria con un módulo por mes, como se hace en algunas empresas. Pueden efectuarse adaptaciones de todo tipo.

Cada módulo puede estudiarse en un mínimo de ocho horas o en el doble o el triple de tiempo, según el grado de profundización que se desee y los motivos prácticos del ambiente propio. Cada módulo y nivel tienen sus tiempos sugeridos y adaptables a la población particular.

El programa puede evaluarse

Al final del módulo usted podrá:

- Evaluar las habilidades adquiridas sobre el tema, con demostraciones en pre-post de papel y lápiz o demostraciones de aplicaciones sobre situaciones simuladas, o cuestionarios cualitativos.
- Solicitar la elaboración de proyectos de aplicación del módulo a algún problema que se viva.

- Preparar pruebas en las que el alumno analice casos y aplique los criterios, o en las que se utilice la generalización de los criterios a casos semejantes o diferentes pero en donde se tienen que aplicar los criterios.
- Evaluar señales del impacto del programa en el rendimiento académico.

Etcétera

El programa tiene apoyo

El grupo formado por Kubli y Asociados, S. A. de C. V. y Árbol Editorial, brinda respaldo académico y didáctico al programa. Nuestros especialistas, que en los niveles nacional e internacional son más de 100, en su mayoría graduados en ciencias del comportamiento o áreas afines, realizan visitas de seguimiento y apoyan a la escuela con, entre otras cosas, conferencias, asesoría, cursos, materiales, bibliografía y presentaciones del programa a los padres y en las empresas o distintas instituciones.

El programa se mejora de manera continua

Hemos establecido una red de contactos con el impacto del programa, lo que nos permite poner en mar-

cha las mejoras que se nos sugieren y que, sin romper con la filosofía y el enfoque pedagógico del programa, conforman un mejor servicio para todos los participantes que han obtenido nuestra licencia de uso del plan.

Es un programa para todos

Todos pueden participar en la revisión de sus actitudes y aprender a mejorar: padres consigo mismos; parejas; hijos o alumnos; personal administrativo; empleados; maestros y todos. De hecho, los mejores resultados se han obtenido en entornos donde no mandan a un grupo a superarse sino donde el jefe pone el ejemplo y, junto con todos, incluido el personal de seguridad, se proponen crecer. Ésa es nuestra invitación. Si sólo un grupo o sector lo hace, los resultados se diluyen bastante, aun cuando existan mejoras personales notables.

Modelo guía

En la página siguiente se presenta el modelo guía. Para explicarlo con brevedad, podemos decir que el individuo debe alimentarse de elementos básicos que le permitan mantener patrones de pensamiento salu-

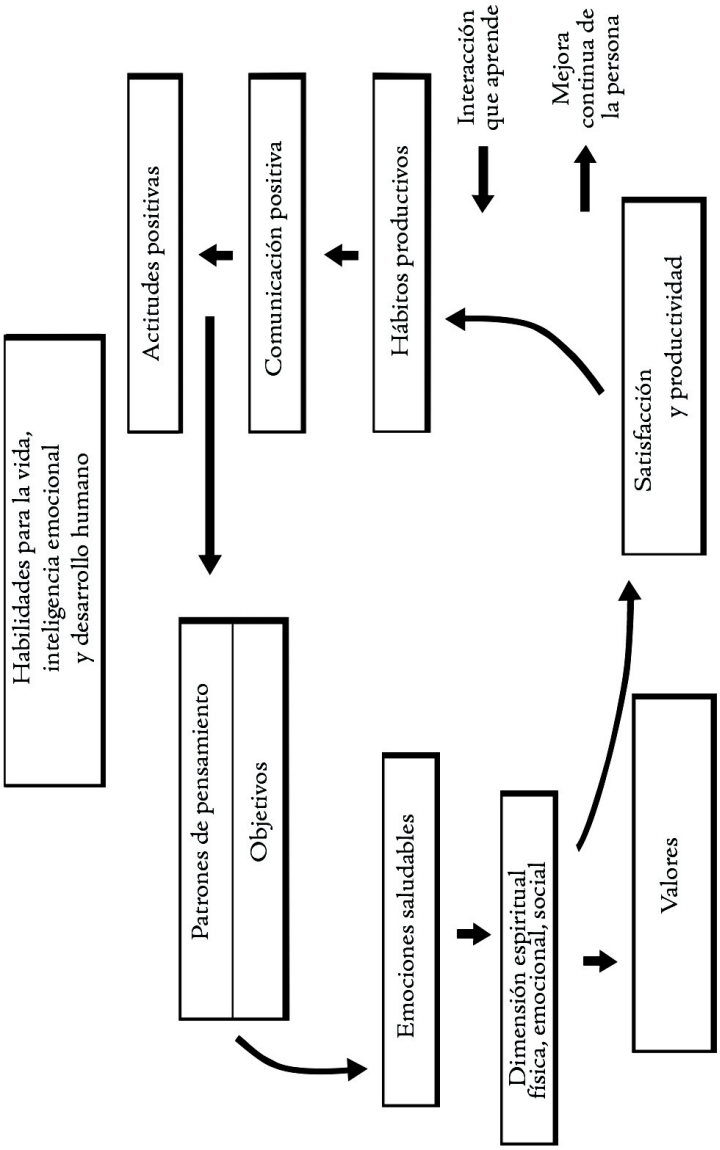
dable. Eso le ayudará a que sus emociones sean sanas. Sin embargo, no puede trabajar sólo a través de su mente: puede promover sentimientos saludables al mejorar:

- Su relación con los demás.
- Su autoestima.
- Su nutrición.
- Su estado de relajación.
- Su productividad.
- Su logro de sus misiones y metas.

Al afectar con positivismo una de estas áreas internas, promoverá un efecto positivo en todas las demás. Cuantas más de ellas pueda impactar en forma favorable, mejores resultados obtendrá y conformará nuevos estilos de vida que le ofrezcan calidad, con lo que aspirará a una mayor **calidad de vida**. ¡Todo cuenta!

El programa se especializa en los aspectos de pensamiento, conducta, emoción y relación con los demás, aunados con los valores básicos como son el amor por sí mismo, el amor por los demás, el respeto, el amor a la vida, los derechos y valores humanos.

No pretende sustituir otras áreas importantes del hombre, como es la espiritual, sino que se alimenta de modo profundo y esencial de ellas; pero incluirlas ya trasciende el objetivo del plan.


Habilidades para la vida, inteligencia emocional y desarrollo humano
Actitudes positivas
Comunicación positiva
Hábitos productivos
Interacción que aprende
Mejora continua de la persona
Satisfacción y productividad
Patrones de pensamiento
Objetivos
Emociones saludables
Dimensión espiritual física, emocional, social
Valores

El enfoque del programa

El programa se basa en la psicología cognoscitiva conductual, una corriente científica muy respetada en el mundo académico de la psicología aplicada. Creo con firmeza en la formación de habilidades de comportamiento que deben ser observables y medibles visiblemente, para así saber si las opciones de comportamiento de un participante son más amplias después del entrenamiento y si eso es de utilidad.

Tenemos mucho cuidado en afirmar dentro del programa sólo aquellas cosas respaldadas por investigaciones serias en este campo conductual. Nos apoyamos en autores diversos, todos reconocidos en el ámbito internacional como investigadores de alto nivel y comprometidos con sus respectivos campos; por ejemplo:

- Martin Seligman y sus trabajos sobre el optimismo.
- Albert Ellis y sus investigaciones sobre el pensamiento y su relación con las emociones.
- Aaron Beck y sus trabajos sobre las relaciones humanas y de pareja.
- Michael Mahoney y su labor sobre los aspectos cognitivos conductuales de muchas habilidades y hábitos personales.
- Nathan Azrin y sus investigaciones sobre cambio conductual.

- Albert Bandura y sus esquemas de aprendizaje social.
- Carl Rogers y su enfoque humanista.
- Diversos científicos de la salud.
- Muchos otros que comparten el enfoque de investigación seria y sólida dentro del campo.

Todos podemos ser agentes de cambio y ayudar a la comunidad

Si en lo personal crecemos en habilidades, de inmediato éstas se pueden poner en manos de otras personas que no las han adquirido. La vieja frase de: "Nadie da lo que no tiene" se aplica con exactitud en el área de las habilidades de comportamiento.

Si tengo poca autoestima, no puedo, por más que quisiera, evitar juzgar con dureza a otros o buscar el modelo fácil de desechar el esfuerzo de los demás, puesto que es lo que hago conmigo mismo. No sé hacer otra cosa, mis patrones de pensamiento y acción pueden ser cadenas que nunca he sometido a un proceso de análisis y contrastación.

Entonces, la oportunidad de hacerlo genera una inmediata luz de esperanza para esa persona y para quienes la rodean, que pronto podrán recibir desde un mejor trato hasta la transmisión fidedigna y sentida de un nuevo pensamiento y acción que la persona puede intentar.

Resultados del programa a la fecha

Se han evaluado distintos aspectos de efectividad del programa:

- **Permanencia** en él por la satisfacción de nuestros clientes: el índice de permanencia es de 92 por ciento.
- **Aumento de participantes** deseosos de ingresar al programa por recomendación o conocimiento del mismo: desde el arranque hemos crecido 500 por ciento, a pesar de las dificultades económicas que enfrentamos.
- **Efectos sobre el comportamiento** de los alumnos: en muchas escuelas se ha encontrado un claro avance en aprovechamiento académico, disminución de acciones agresivas entre los alumnos y aumento de la responsabilidad personal.
- **Mejora en la tenacidad para el logro de metas.**
- **Mejora en el manejo de las relaciones humanas.**
- **Mejora en el clima familiar.**
- **Aumento en comportamientos de cortesía y respeto.**

De nuevo, es necesario contemplar los resultados obtenidos sin falsa vanagloria y con realismo pero, a

la vez, es importante comentar que lo encontrado es claramente congruente con los pronósticos mostrados por los mismos investigadores en sus reportes. Con la adquisición de los nuevos elementos cognitivos conductuales que el participante tiene disponibles y aplica se han podido observar en muchos los siguientes efectos:

- Persistencia en el logro de distintas metas.
- Automotivación.
- Autocontrol positivo y dirigido.
- Comunicación interpersonal más efectiva.
- Seguridad en uno mismo y autoconfianza.
- Deseos de superación.
- Empatía y diálogo constructivo.
- Lucha contra la adversidad.
- Capacidad de mayor disfrute.
- Claridad de misión y metas.
- Hábitos de disciplina reflexiva.
- Interés por la propia salud en una vision más amplia.
- Conciencia sobre las consecuencias de los propios actos.
- Responsabilidad.
- Conciencia sobre la necesidad de dar servicio con calidad.
- Mentalidad positiva.
- Autoestima y estima de los demás.

- Búsqueda y aplicación de la defensa de derechos humanos y valores.
- Apertura y disposición al cambio.
- Saber decir y escuchar.
- Balances de observación justos de la realidad y de las personas.
- Manejo positivo del conflicto.
- Capacidad de la propia elección *vs* sentido de víctima.
- Manejo positivo de los sentimientos frente a la adversidad.
- Amor a la vida en general.
- Compromiso con la superación personal continua.
- Tolerancia a la frustración.
- Disminución de ausentismo en el trabajo.
- Trabajo en equipo.

2. Resumen de fundamentos del programa

1. Se basa en la psicología cognitiva conductual.

2. Se especializa en inteligencia emocional, desarrollo humano, valores, actitudes, formación de habilidades para la vida.

3. Es preventivo, formativo, más que simplemente informativo, y reconoce que es sólo un aspecto del desarrollo personal que no sustituye otras áreas cruciales, como la espiritual.

4. Dado que el individuo aprende, puede desaprender aspectos negativos o inútiles para su vida, o puede reaprender cosas que estaban olvidadas y todavía le son de utilidad.

5. El individuo es un ser integral y mejorar en cualquier área ayuda a las demás.

6. Nuestro sistema educativo debe garantizar que una persona posea habilidades para la vida, así como comprometerse con la formación de in-

dividuos no sólo más informados sino capaces de ejercer verdadera bondad en sus corazones, dicho de manera muy amplia.

7. Invita a todos a crecer en el aspecto personal y a los adultos en especial a llenar los rezagos o vacíos educativos en el área de la inteligencia emocional y áreas afines.

8. Se apoya en libros y muchos otros instrumentos; sin embargo, no persigue la venta de un libro para leerse y dejarse en el buró, es un plan de hacer, que plantea el cómo hacerlo.

9. La multiplicación de actitudes positivas puede ser rápida y transformadora de muchos individuos y sociedades en mucho menos tiempo de lo que suele pensarse. Para lograrla tenemos que acercar las herramientas de trabajo a cada persona, sin generar dependencia, o cuellos de botella o líderes cuya presencia es indispensable para iluminarnos un día, y mientras tanto permanecemos con los brazos cruzados. Una transformación nacional y multinacional puede ocurrir en pocos años, si proporcionamos los elementos a quienes en verdad los ocupan y pueden implantarlos. Los elementos ya existen.

10. Si garantizamos que en la escuela primaria todos los niños aprendan ciertas operaciones de

matemáticas, también podemos asegurar que al salir de los primeros grados escolares tengan garantizadas ciertas habilidades que son básicas para la vida.

3. El concepto del programa y la organización que lo soporta

Mi sueño era, por encima de todo, que los niños tuviesen muchos más elementos para enfrentar la vida que los que yo tuve en primaria. Por ejemplo, recuerdo que ante el abuso de un amigo, tus padres cuando mucho te decían: "No le hagas caso". Claro, lo entiendo. Y se sembró en mí la inquietud sobre la necesidad de que te explicaran algo más y te dieran más herramientas para poder enfrentar por ti mismo de una mejor manera los problemas que encaras en la niñez y los cuales, no por ser pequeño, son menos o de importancia relativa; se viven con tanta intensidad como cualquier otro.

Desde luego, esta semilla no estuvo así de clara al principio. Se gestó y creció en una suma de encuentros, primero en el entorno de mi profesión, la psicología, y luego en mis estudios en el extranjero, donde comprobé la capacidad de aplicación de una psicología práctica que no había aprendido bien a bien en la universidad. Todo eso, más la suma de oportunidades de utilizar en la comunidad la psicología cognitiva conductual, me llevó a conformar la idea.

Una vez cristalizada y convertida en un proyecto viable, Árbol Editorial, en la figura de Gerardo Gally, la acogió con beneplácito y estuvo muy dispuesto a emprender el viaje, apoyándolo con su producción. Así nació la organización Kubli y Asociados, S. A. de C. V. y su productor Árbol Editorial, cuyo objetivo es cumplir la misión de multiplicar por miles… Después se integraron otras personas al proyecto, contribuyendo con sus habilidades como psicólogos o capacitadores o incluso para la construcción de materiales. Destacan Guadalupe Aguilar Kubli en la serie de *kinder* y primero y segundo grados de primaria; Alfonso Jáuregui Covarrubias en la serie de empresas y Elpidio Castro Monsiváis en el tema del servicio.

Esa organización ha crecido en México y en varios países que nos han apoyado y han hecho suyo el sueño-proyecto.

Parte 2

Los temas elegidos y por qué lo son

No tenemos los adultos por qué robarles a los niños la oportunidad de que vean la vida con optimismo.

JEKA

4. Optimismo = amor a la vida

El título de “optimismo” no ayuda mucho a imaginar lo trascendente del tema porque se asocia con una persona que siempre sonríe y que puede llegar a ver la vida un poco a la ligera. Si profundizamos en las investigaciones realizadas sobre esta actitud, guiadas principalmente por el investigador científico Martin P. Seligman, veremos que nada hay más lejos de la realidad.

Al analizar los trabajos que ha publicado nos damos cuenta del rigor metodológico de sus estudios, la consistencia de sus hipótesis y la comprobación de las mismas. Es un trabajo notable que aporta mucha luz y validez.

Es poco afortunado el hecho de que directivos de escuelas o empresas elijan pensar que este tema es ligero o que no necesariamente debe revisarse como una habilidad que amerita aprenderse y dominarse, porque desconocen las implicaciones y las llaves de oro que el manejo de los patrones de pensamiento optimista abre a una persona.

Cuando alguien enfrenta una dificultad se encuentra con el dilema de pensar que ésta es para siempre

o que tiene un fin; que es en algo o en todo; que no sirve como persona por tener ese problema o que puede rescatar muchas de sus áreas a pesar de él.

Si piensa con pesimismo con seguridad el problema real aumentará porque arrastrará emociones torpes propias que le dificultarán su capacidad de análisis y su motivación indispensable para luchar. El efecto puede volverse devastador por las propias conclusiones al grado de mermar la salud, la productividad y la felicidad de maneras que causan desde un simple dolor hasta un daño.

Igualmente, cuando recibimos una buena noticia, podemos encarar el dilema de pensar que es sólo por un momento o que la vida nos ofrecerá más; que tenemos posibilidad de multiplicar las buenas noticias o no; que de alguna manera nosotros poseemos la "virtud" con la cual podemos sentirnos contentos con nosotros mismos, o negarnos esa posibilidad al pensar que nada de nosotros es valioso. Si se piensa con pesimismo podemos ir arrastrando nuestro mal humor incapaces de tomar de la vida lo que es disfrutable o multiplicarlo o, aún más, sublimar las instancias que no son tan naturalmente agradables.

No hay instancia en la que podamos pensar en amar la vida que no esté acompañada por una visión, una lectura, una redacción, un cuento de la realidad que nosotros nos contamos en donde cabe una imagen o pensamiento que al final es optimista, que abre puertas, que implica esperanza de que algo cambie,

que conlleva dignidad personal y valoración de algo que sí vale la pena vivir.

Los patrones de pensamiento se transmiten mucho por medio de la influencia familiar-cultural y esto nos crea una necesidad inequívoca de trabajar duro para fomentar las visiones de la realidad que son objetivas pero que movilizan a luchar a una persona (optimismo), y no la inducen a paralizarse (pesimismo). La correlación entre madres pesimistas e hijos pesimistas es tan alta que de inmediato deberíamos hacer cruzadas, no en las escuelas sino en los países enteros, para vigilar, desmenuzar y garantizar para nuestros pequeños el dominio del optimismo.

No tenemos los adultos por qué robarles a los niños la posibilidad de ver sus problemas con optimismo. Cuando los cargamos de negatividad los mantenemos de alguna manera ciegos a esta posibilidad. Y si estamos tan preocupados por dejarles un ambiente sano y suficiente agua, ¿dónde está la preocupación por garantizarles un buen ambiente psicológico-emocional? Se han arrancado ya esfuerzos, pero queda todavía mucho por hacerse.

Volviendo a nuestro modelo integral, no es el optimismo lo único que hay que aprender, pero es un cimiento fundamental dentro de las habilidades básicas que sí podemos garantizar en un aprendizaje tan sólido como el conocimiento del alfabeto.

La elección del optimismo obedece a que, gracias a los trabajos de Seligman, ya conocemos resultados

de la acción de pensar con pesimismo y optimismo. Pero también a que es un buen comienzo para darnos cuenta de que hacemos algo ante los problemas; no somos simples receptores de información o de las ondas de un televisor, somos procesadores y creadores de circunstancias y consecuencias, somos flexibles y capaces de tomar una mala información o dificultad y hacer algo bello con ella. Los patrones de pensamiento son dirigibles por uno mismo y eso debe conocerse de manera amplia por todos. Al hablar de optimismo, y trabajarlo día con día, damos un paso importante hacia la autorresponsabilidad, hacia el sentir que de nosotros depende hacer algo o mucho y que no somos víctimas implacables de circunstancias donde el modelo dominante es señalar sólo culpas fuera de nosotros, sintiéndonos falsamente impotentes para hacer algo.

El sentido de hacer algo mejor con nosotros mismos es parte de la filosofía básica que se trabaja en todo el programa en todos los niveles. Conocer un poco al ser humano nos lleva enseguida a considerar las múltiples opciones de actitud de que puede disponer para enfrentar la vida con inteligencia emocional.

Existen posibilidades distintas para enfrentar una dificultad, ¿cuál de ellas debemos aceptar en nuestra mente para beneficio propio y para aumentar la capacidad de respuesta efectiva?

Por ejemplo, pensamientos propios del pesimismo son los siguientes:

- Mis males duran para siempre o será difícil que desaparezcan (sin bases).
- Mis problemas en un área me eliminan todo y cancelan mi oportunidad en todas las áreas.
- Si yo fallo, automáticamente debo centrarme en un autocastigo.
- Si me va bien, significa sólo un golpe de suerte porque vienen más consecuencias negativas para mí.
- Si hago algo bien sólo es en un área, en todas las demás no soy capaz.
- Si tengo algún acierto sólo se lo debo a los demás, no tengo méritos propios.

En cambio, pensamientos propios de los optimistas son los siguientes:

- La temporalidad de un mal y la fijación en este factor de inmediato provocan esperanza y fe.
- Pensar que tenemos muchas oportunidades a pesar de que una se haya cerrado dispara la motivación.
- La sabiduría de aprender de los errores nos hace humanos, vulnerables, humildes e inteligentes para dirigirnos a un compromiso de no volver a equivocarnos.
- Si nos va bien, podemos pensar que esto puede seguir.

- Si hacemos algo bien en algún área, es posible que podamos hacer bien muchas cosas más (autoconfianza).
- Si tenemos algún mérito por el uso de nuestra libertad, podremos seguir con la acumulación de aciertos…

Se trata de otro cuadro, otro panorama, otro matiz; vida de colores, no sólo de un tono.

Martin Seligman, de una manera detallada y brillante, nos presenta el panorama de una especie de pizarrón gris para llevar la vida. El drama es que este matiz no es ni abarca todo y tenemos muchos colores para ver mientras la vida siga.

Toda persona debe darse cuenta de que ella redacta la realidad, y puede aprender a redactarla diferente, más a tono con una basada en los hechos tal cual son. Yo pienso y puedo transformar mis pensamientos; desde este mismo momento puedo ganarle pequeñas batallas al pesimismo, que después se conviertan en mayores espacios de tiempo, en paz y relación humana positiva.

La meta es ser optimista de corazón. Tal vez no exista diferencia entre pesimistas y optimistas con respecto al dolor —a ambos les duele mucho una experiencia negativa—; lo que los distingue es la forma de levantarse de la caída: el optimista, o el que ha aprendido a serlo, se levanta más rápido, con más

fuerza y con un sentido más amplio de aprendizaje sobre que lo ha hecho caer.

Esta diferencia cualitativa entraña serias implicaciones y nuestros niños deben conocer la diferencia y practicar muchas instancias donde se practique el optimismo.

No conviene albergar el pesimismo en nuestra mente, no sólo porque las consecuencias de tenerlo nos menoscaban en el aspecto emocional y nuestro rendimiento, sino porque el constructo empírico-lógico adolece de contenidos serios de verdad. El pesimismo es una construcción mentirosa de la realidad, es sostener en nuestra mente una base de mentiras que leen la realidad con inadecuacia. En momentos se confunde al pesimismo con el realismo, elaborando versiones sofisticadas de una "realidad" negativizada que *de hecho* está cargada de mentiras o se balancea al tono negativo y al ser desequilibrada ya no contiene lecturas adecuadas de la realidad.

El pesimismo contiene mentiras sobre la realidad; el realismo auténtico es optimista porque dicha realidad nos da puertas para poder abrir, nos demuestra que los problemas no son eternos y nos permite aprender de los errores.

De acuerdo con los parámetros definidos por Seligman, "pesimista-realista", o se es pesimista en la descripción o se es realista y al serlo se es automáticamente optimista. Ninguna dosis de pesimismo es buena para la salud.

5. Autoestima: amor a mí mismo y a los demás

El dominio de la autoestima requiere una cruzada personal y social para rehacer los lenguajes con que nos referimos a nosotros mismos y a los demás.

JEKA

Una vez que descubrimos los patrones de pensamiento y su influencia en los sentimientos y las acciones, podemos ver con claridad cuáles son tus patrones de pensamiento sobre ti mismo, otra vez, aprendidos e "importados" de las voces adultas que te educaron y evaluaron desde pequeño.

Cuando tienes limitaciones o dificultades, esos patrones ya formados y repetidos hasta el cansancio se vuelven los primeros esquemas a los cuales recurrir cuando se trata de tu persona. Identificar cuándo te estás leyendo mal a ti mismo a partir de tus dificultades es un paso fundamental en el ABC de tus habilidades para la vida.

Como el optimismo, la formación de una autoestima sana debe darse como una cruzada personal, familiar y mundial.

La elección de esta importante habilidad se basa en rehacer nuestros lenguajes, deshacer todos aquellos que juzgan en forma equivocada a las personas y cambiarlos por definiciones precisas, objetivas, acordes con lo que es un ser humano y su naturaleza. Esto representa un reto para el dominio personal y para su transmisión a los niños, responsabilidad que tenemos los adultos.

No podemos, como en el caso del optimismo, negar a los niños la oportunidad de verse a sí mismos con amor y de manera tal que puedan, ante las dificultades, movilizarse en busca de soluciones inteligentes y capaces, en lugar de menospreciarse en ciclos irreparables de daño y desesperación.

La psicología cognoscitiva es muy clara al mencionar estos patrones negativos de la lectura que hacemos de nosotros mismos; no es difícil conocerlos, no se requiere gran ciencia para entenderlos, pero lo que se convierte en el verdadero reto es implantarlos en la actividad cotidiana, haciéndolos tan accesibles a la propia persona como el acto de respirar.

Evaluarme correctamente cuando enfrento una dificultad es tan importante como hacerlo cuando tengo un éxito.

Muchos problemas de relación humana se originan por una definición equivocada de nosotros mismos,

cuando creemos que nuestro valor personal se eleva y rebasa al de los demás. De pronto y debido a la poca preparación que hay para evitarlo, empezamos a creer que somos especiales, únicos y merecedores de un imperio propio; despreciamos, humillamos a los demás, o dejamos de aprender de la experiencia que ya no tiene "nada" que enseñarnos, o generamos intolerancia que en el fondo implica la actitud de: "Yo estoy bien y los demás no".

La autoestima toca el núcleo de muchos problemas humanos como la agresión, los prejuicios, el racismo, la doble moral, la violencia, la soberbia, la imposibilidad para escuchar, la imposición y el autoritarismo.

Cuando se trabaja en autoestima es necesario intentar en verdad aprender y garantizar que los repertorios se entiendan y puedan manejarse de manera adecuada, con facilidad, por lo menos con tanta facilidad como lo hacemos para juzgar y condenar, un patrón de conducta repetido millones de veces y que no podemos vencer con unas cuantas invitaciones a autoestimarnos.

El impacto de tener o ir dominando la autoestima es eminentemente social; no sólo nos invitamos a juzgarnos con verdad, sino que en automático empezamos a leer así a los demás.

Cuánta importancia reviste poder ver mi naturaleza humana, respetarla, entenderla con modelos inteligentes y hacerlo así también con las personas que

tienen que ver conmigo. Enseguida genero un motor de rápido andar, de buena comunicación, deslizándome en forma positiva por las relaciones humanas. Ello hace impostergable para todos el estudio de este tema, su incorporación genuina a la propia vida y dejar a los niños una herencia sólida en este sentido.

Si me evalúo con modelos de amor objetivo y te evalúo con los mismos modelos, la resultante inevitable será: toneladas de actos de paz y entendimiento, manejo suave y positivo de los conflictos. Este sueño es factible, al menos en nuestro entorno cercano.

La autoestima no es un proceso al que podamos calificar de estático; nunca se acaba de aprender al respecto.

Lograr el equilibrio entre nuestra capacidad de disfrute, la conciencia y los valores personales y cómo nos tratamos a nosotros mismos es un camino que todos tenemos que recorrer; pero si se logra aprender con sencillez y humildad de los propios errores, de los demás, y mantenemos la mente abierta a descubrir los límites personales, el avance es más notable.

En la autoestima resulta fundamental aprender cosas como:

- Manejo de los propios errores.
- Prevención responsable de nuestros errores personales.

- Aprendizaje y tolerancia de los errores o limitaciones de los demás.
- Equilibrio entre las demandas personales y las demandas autoimpuestas que son francamente irracionales y desproporcionadas al grado de causar tensiones que en sí son evitables.
- El estricto sentido del deber, que se vuelve una especie de tirano y causa peores daños.
- La voz interna que descalifica de modo continuo a la persona, minimizándola.
- La trampa de las comparaciones con las demás personas.
- El miedo social al qué dirán y las opiniones de otros que devastan cuando la autoestima es débil.
- El manejo del Yo, que adquiere una actitud soberbia cuando se obtiene el éxito y se minimiza cuando se falla.

Lo ideal en el campo de la autoestima es:

- Aprender de los errores con efectividad y sin autoagredirnos.
- Prevenir con responsabilidad su recurrencia.
- Lograr una autoimagen positiva pero no contemplar a los demás como menos que uno, o menos que otro, sino situarse en un plano de igualdad.

- Lograr el balance de las demandas y juicios internos que equilibren la vida en todas sus áreas.
- Relaciones humanas sanas que destilen entendimiento, perdón y rescaten la sensibilidad humana.
- Eliminar el interés vano de las comparaciones sin fin.
- Ser auténtico, creativo, uno mismo ante los demás.
- Tener una filosofía que se una a los demás y que busque servir.
- Juzgar la manera de aprender, pero no la forma de ser mejor que otro.
- Conservar una sana humildad.
- Dejar los comparativos a un lado en el sentido de poner a los demás por encima o por abajo de uno.
- Centrarse en sí mismo en el sentido de ser más autocompetitivo, no disparado por lo que hacen los demás a manera de envidia. Esto último evita que las acciones que tomemos sean las que responden en verdad a nuestras necesidades y no a lo que otros tienen, que ni siquiera es un asunto de interés profundo y personal para nosotros.

Un niño con autoestima:

- Se forma en una especie de nuevo mundo.
- Se sabe valioso.
- Es más seguro de sí mismo al intentar nuevos retos.
- Es mucho menos susceptible al rechazo (aunque le duela, se desliza hacia nuevas amistades o relaciones sin estancarse en la idea de que ha sido rechazado con el consabido dolor).
- Da de su capacidad sin dudar si la tiene o no, esas ideas simplemente no pasan por su mente.

Todo ello le creará una visión sobre las circunstancias y su persona muy distinta de la de los niños con baja autoestima. Además, lograrlo es del todo factible, y si como padres hemos cometido errores fuertes que bajan su autoestima, éste es el momento para emprender un nuevo estilo; sí, el día de hoy es y seguirá siendo oportuno.

No hay lugar para perder la esperanza.

La conquista del optimismo y la autoestima favorece en grado sumo el que nos comuniquemos bien con los demás, por lo que es el siguiente tema a tratar.

6. Comunicación = dar y recibir amor

Cuando estamos bien situados en el amor
a nosotros mismos y a los demás,
la comunicación eficaz casi estará ganada.

JEKA

La clave de la comunicación eficaz no es el dominio de una técnica fría para decir las cosas, es la profundización en el amor y el respeto por uno mismo y por los demás.

Esto no se logra sin autoestima, aunque no quiere decir que nada se logra. Crecer en ese tema nos facilita el enlace con los demás; ahora bien, amar a la perfección es imposible para un ser humano y en el camino podemos ganar mucho si aprendemos no sólo el tema anterior sino elementos clave de nuestros propios derechos (autorrespeto) y de los derechos de otras personas.

Por otro lado, es conveniente que, aunque mostremos la mejor consideración, también aprendamos formas de decir las cosas porque el lenguaje es una especie de semilla que queda e impacta. Debemos

hacernos responsables de que nuestra comunicación deje una buena huella, aunque no esté de acuerdo con alguien o sea incluso una expresión de defensa firme de un deseo, sentimiento o necesidad.

Todo se va conjugando: el patrón de pensamiento que evalúa y juzga debe estar sintonizado; la postura empática y amorosa de uno mismo, el profundo respeto y amor a otro ser humano a nuestra imagen y semejanza, sumado al estudio de las formas de expresión que nos identifican y expresan mejor, resultan en una comunicación eficaz, tanto como en el saber recibir los distintos tipos de mensajes.

Cuántos procesos de conflicto dejarían de sufrirse si aprendiéramos a no leer con ánimo caprichoso lo que el otro dice; a expresar lo que en realidad sentimos y pensamos sin guardarlo ni ofender; a saber escuchar con mente abierta, y a señalar lo que queremos con precisión. No hay problema humano que llegue a mayores que no haya violado las reglas básicas de la comunicación eficaz. A veces son las tres primeras, las más sencillas e importantes, pero cuya existencia ni siquiera se conoce, y mucho menos se han llevado a la práctica. No podemos ni debemos seguir así, en ese nivel de desconocimiento; no es justificable continuar de esa manera. Y, volviendo a las nuevas generaciones, hagamos que no perpetúen los mismos errores que nosotros hemos cometido justo en lo que a la comunicación se refiere, con todas las consecuencias en la salud mental, física y social que padecemos.

La comunicación efectiva requiere práctica, mucha práctica. Qué mejor para impartir una buena enseñanza que los ambientes sistemáticos como son las escuelas y las organizaciones. No deberíamos permitir que un alumno salga de secundaria sin una habilidad muy amplia para expresarse, sin una comprensión precisa de lo que significa una habilidad interpersonal y de la manera de identificar sus necesidades al respecto para seguirlas desarrollando toda su vida. ¿Cuánto cuesta en la vida de un individuo ser estrecho para comunicarse, tímido, inseguro, inexpresivo, débil para decir lo que quiere o agresivo? ¿De qué nos sirve un profesional que por miedo a relacionarse se refugia en la computadora? ¿Cuántos casos de adicción a Internet pueden contar como un refugio a la carencia de habilidades de relación?…

El aprendizaje de la comunicación interpersonal se facilita cuando se ha practicado la autoestima; por eso llevamos un orden en los temas. No tiene que ser uno primero y otro después, siempre y cuando se lleven en forma simultánea, porque el miedo a la crítica o al que dirán hace crecer mi nerviosismo cuando me expreso en público y seré más efectivo si empiezo a dominar ambos temas, por poner un ejemplo.

Cuando encontramos lo divino en lo humano, cuando nos sublimamos en el contexto de relación, ya sea de amistad o de grupo o de pareja, rápidamente se abandonan los bloqueos y ganan la confianza y la sinceridad. Lo que duren estas condiciones confor-

mará la temporalidad de lo sublime, pero difícilmente nos mantenemos en esa postura en el largo plazo porque nos abordan lecturas equivocadas, prejuicios, malas interpretaciones, temores no expresados o intenciones de agenda oculta que empiezan a contaminar la belleza encontrada.

Los casos de frustración deberían llamar nuestra atención con campanadas de alerta y conducirnos a incorporar esquemas de superación, de análisis, diagnóstico y trabajo formativo de nuevas maneras de decir y hacer, incorporando los nuevos versos que aprendemos de la vida para dar una mejor opción en cada una de nuestras siguientes relaciones o en las que logramos mantener. Sin ese proceso de involucramiento, sin esa "universidad" del desarrollo humano autoguiada y compartida, nos quedamos una y otra vez en eso, eso que deja la amargura de tantas batallas aparentemente perdidas, esa frustración de no poder mantener la belleza de una amistad que inició bien.

En el campo cognitivo conductual se han hecho trabajos de investigación profundos y sistemáticos sobre las habilidades interpersonales; se conocen elementos para guiarnos y aprender, aprender, aprender con constancia de cómo lo hacemos y cómo lo podemos hacer mejor, poniendo énfasis en comportamientos que se pueden observar, en habilidades que sabemos que ocurren o no, en dinámicas de precisión y ajuste que ensayadas nos llevan sin duda a la superación.

Este dinamismo, posible en lo técnico, puede y debe estar al alcance de todos.

En la comunicación somos todo lo que somos; es un campo hermoso porque nos pone a prueba en todo: valores, actitudes, moral, habilidades, historia de experiencias, percepciones, emociones, pensamientos o creencias, lo que se vive en el momento. Es un campo rico de análisis y precioso para ir detectando los componentes que hacen de la relación humana un éxito, que si bien podemos conocerlos en una lista dictada por alguien, lo importante es tenerlos cada uno de nosotros en ese fluir de la interacción humana que vivimos en casi cada instante. Necesitamos esquemas y prácticas sólidos para pasar del dicho al hecho y el dominio personal por lo menos de las habilidades básicas.

Y no lo estamos haciendo como debiéramos ni en la magnitud ni con la intensidad que los problemas humanos que vivimos y sufrimos, requieren.

Cómo aprender a dar mensajes directos sin ofender; ser honestos; abrirnos cuando es necesario; usar formas apropiadas; manejar lo verbal y lo no verbal; el respeto por uno mismo y por los demás; saber escuchar, y contar con métodos para mejorar cada uno de estos aspectos adquiere enorme importancia en este módulo.

La alternativa por eliminar es la agresión o la pasividad cuando no es oportuna.

La comunicación interpersonal es un tema eterno y fundamental que debe incorporarse, de una vez por todas, a los sistemas de enseñanza, en cualquier institución que se dedique a esa actividad. Ser tibios en esto es miopía; nunca pasará de moda la necesidad de comunicarnos ampliamente y de tener este recurso óptimo a nuestro favor y a favor de la convivencia amorosa con los demás. Habilidades sociales o interpersonales, formas de solución de problemas sociales, prevención de conflictos interpersonales. A veces dedicamos mucho tiempo a analizar por qué suceden las problemáticas entre las personas y tal vez nos olvidamos de profundizar en el análisis de qué es lo que sucede cuando no ocurren. Tenemos que ser expertos en la amistad, y conocer cómo ésta se acaba por los manejos de intercambio de dolor.

Definir las habilidades interpersonales que requiere un grupo o población estudiantil es clave en los sistemas escolares. Definir, por ejemplo, qué repertorios de habilidad social requieren los niños de tercero de primaria y ayudarlos a que los obtengan, así, por edades; coadyuvar a que los ejerciten y reflexionen en ello, porque la comunicación conlleva cogniciones importantes de inteligencia emocional para solución de problemas, creatividad, imaginación, amor, y muchas cosas que harán que la persona pueda irse identificando consigo misma, en su creciente identidad y en su capacidad de ser con el otro. Creo que esto es más importante que muchos conoci-

mientos fríos de las materias a los que se les asigna tanto peso y tiempo y cuya verdadera utilidad no estaría mal revisar. Dejo la pregunta para el análisis.

El caso de un empleado de una empresa es, en esencia, el mismo, aunque la metodología cambia. Aquí el individuo se mezcla con su equipo de trabajo, su entorno laboral, y como los rezagos en comunicación los tenemos la gran mayoría, el impacto de trabajar estas habilidades interpersonales requeridas y universales se vuelve una meta valiosa en sí misma que inevitablemente rendirá frutos en los números que hacen más eficiente la operación de una empresa.

7. Actitudes positivas

Las experiencias previas nos marcan pero nosotros podemos marcar las nuevas.

JEKA

Al preguntarnos qué actitudes, aparte del pesimismo y la baja autoestima, contribuyen a que la persona entre en conflicto consigo misma y con los demás, podemos revisar los trabajos de poetas, expertos en la psicología del bienestar o en ciencias de la salud para llegar con facilidad a nombrar algunas —que no todas— básicas e importantes. Si las señalamos no queremos dar a entender que no las conocemos, al menos por su nombre, pero la raíz del problema no es que sepamos o no si una actitud positiva es deseable o no, sino que la **hagamos vida**, en el plano de poder evaluar cuánto de lo que deseamos, tenemos, y cuánto hay que recorrer, y cómo, para que influya en las decisiones cotidianas que tomamos.

Por ejemplo, la importancia de pensar con una mente abierta; admitir nuestras fallas, vulnerabilidades, limitaciones; la capacidad de pedir ayuda y permitirnos recibirla; admitir que se es débil; vivir el

presente de verdad; tener capacidad para el buen humor; jugar; sonreír; no tomar las cosas tan a pecho, son actitudes o posturas ante la vida que recomiendan las personas longevas, científicos y poetas por igual, añadiendo a un buen grupo de cardiólogos y otras personas dedicadas a recuperar el bienestar y la salud menoscabados.

Asumir con valor una posición ante la vida, en lugar de dejarse dominar por el temor o la ansiedad o la queja, se dice fácil, pero requiere que tomemos decisiones del todo distintas de las que hemos tomado en el pasado. La buena noticia es que es muy posible avanzar en la dirección correcta.

Cuando tenemos acceso a cosas positivas, es una actitud sabia aprovechar las que podemos vivir, en lugar de detenernos en los conceptos de por qué me pasó tal o cual cosa. Es una verdadera bendición aprender que algo que nos ha sucedido y es una parte triste de nuestra vida, también nos ha planteado retos u oportunidades que son sobresalientes, como lo cuenta la vida de muchas personas y lo puede contar cualquiera si se dispone a ver sus problemas de una nueva manera. Si se decide a romper el esquema de víctima o de recurrir a su pasado gris, sin ver que en ocasiones gracias a eso ha ganado en humildad, sensibilidad, vocación de servicio, o incluso en grandes reacciones que ahora le permiten cosechar triunfos… es cuestión de elegir.

Y hablando de elegir, con constancia decidimos por nosotros mismos, tenemos opciones. Eso no significa que estamos exentos de condicionamientos y determinaciones; la psicología es clara al señalar que hay miles de circunstancias conscientes e inconscientes que nos hacen buscar con más probabilidad que otras lo que la historia de experiencias nos señala. Sin embargo, hay un rango en el que nos podemos mover y si hablamos del cambio en una persona, basta observar cómo ella toma determinaciones que puede cambiar a menudo. Esto rompe la sensación de desamparo y de ser víctima, la cual nos lleva a creer que estamos obligados a vivir sumergidos en situaciones en las que nada puede hacerse.

En este módulo se trabajan durante días las actitudes y se presentan de tal manera que la persona encuadra una a una de acuerdo con sus deficiencias o necesidades para que, compartiendo con el grupo, vaya caminando en convertir su vida en una actitud positiva. *¿Cuándo debe aprenderse esto?* Cuanto antes mejor, sin importar la edad. Un niño de primaria tiene acceso a la sabiduría básica y puede digerirla en forma positiva; ¿por qué, entonces, posponer su viaje o hacérselo difícil de conseguir por ignorancia?

La importancia de hacer un pequeño alto en el camino, o uno más largo, es fundamental en este módulo.

Las grandes decisiones de tu vida se dan en momentos de reflexión que la paz favorece y si algo nos

intoxica en momentos es la prisa por decidir, es ese aceleramiento en el que hasta nos escondemos. Creemos que la vida se va solucionando; sin embargo, no hay espacio para responder a las preguntas vitales, ni siquiera para detectar las propias señales corporales y mentales como el miedo, la inseguridad o los sentimientos profundos de incapacidad, real o imaginaria, pero que al no enfrentarse se acumula enormemente y se manifiesta en otras formas a las que llamamos estrés.

Preguntas como:

- ¿Cuál es el sentido de mi vida?
- ¿Por qué se lo encuentro o no?
- ¿Hacia dónde iré dentro de cinco años haciendo lo que hago ahora?
- ¿Qué son para mí la felicidad o el éxito?
- ¿En qué creo en verdad?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Soy una persona agradecida?

u otras que simplemente me gustaría formularme a mí mismo, provocan un encuentro en el que deberíamos ser expertos.

No vivamos como fugitivos de nosotros mismos, ese encuentro con el propio ser es lo que define una columna vertebral de identidad y de equilibrio psicológico que en uno está conquistar, en nadie más y por el cual sólo uno tiene que velar, en el dinamismo propio de vivir.

Cómo nos llevamos con los demás; cuáles son nuestros ideales y cómo distan de la realidad; qué nos motiva; en qué manera dependemos de los demás; si nosotros decidimos o estamos en función de lo que otros piensan y sienten y por qué; dónde está nuestra espiritualidad; cómo identificamos esa área de nuestra vida y cómo se conecta con las demás…

Qué es el cambio personal; cómo se puede mejorar continuamente como persona; qué es mejorar; qué actitudes tenemos en el trabajo, si lo disfrutamos; qué impide o qué facilita cada una de estas cosas.

El módulo no sólo pregunta: sugiere de manera directa pensamientos guía que pueden ayudar a la persona que se cuestiona a dirigir las respuestas que encontrará por sí misma, las cuales llenarán huecos que den calidad a su vida.

Las actitudes que asumimos en la vida están ligadas por completo a los resultados que obtenemos; a veces es difícil percibir cuál es la que nos rendiría un mejor resultado.

O bien, hasta después de que hemos enfrentado el problema, dirigimos nuestra mente a pensar cuál pudo "haber sido" una mejor elección. Pero la conciencia del concepto de su existencia, la identificación más ágil de su importancia y la práctica de aquellas que son positivas y edificantes, aligeran el proceso de vivir en muchas circunstancias en las que ni siquiera habíamos sospechado neutralizar incomodidades o hasta disfrutar en medio de la dificultad.

Una actitud es una combinación de conceptos, información y emociones, que resultan en una **predisposición** para responder de modo favorable o desfavorable a ciertas personas, grupos, ideas, acontecimientos u objetos (Kanfer y Goldstein).

Esta predisposición se basa en la historia, pero hemos de recordar que ésta puede estar distorsionada o no admitir posibilidad de esperanza alguna cuando en realidad sí la hay. Y el juego en sentido simbólico precisó tener una actitud positiva cuando antes estaba llena de temores.

Es un auténtico cambio de lentes para ver la realidad y atrevernos o disponernos a jugar con ella y provocar, por medio de nuestra libertad, nuevas circunstancias que la realidad nos puede o nos va a ofrecer si lo hacemos. Es como vivir en un nuevo sorteo y elegir los números que aumenten la probabilidad de éxito, números que llevamos en la mano y en nuestro poder de decisión en el juego de la vida.

Todo ser humano, sea cual sea su edad, tiene la capacidad de mejorar la conciencia de sí mismo, de reevaluar su ambiente, de lograr su autoliberación, de establecer formas novedosas y más satisfactorias de relación con la vida, de cambiar y disponerse a disfrutar una felicidad más amplia. El módulo es adecuado para alumnos de primaria, secundaria y preparatoria, para empresas y padres de familia; busca que estos últimos, en el entorno familiar, faciliten las actitudes positivas en casa, y de manera accesible y fá-

cil las lleven a la práctica en la vida diaria, donde está el verdadero examen de aplicación para las actitudes.

En la tónica del programa podemos decir que los cuatro primeros módulos son un **gran despertar** del pensamiento. El optimismo, la autoestima, la comunicación y las actitudes positivas invitan a soñar más y mejor, sin bloqueos, desafiando las mentiras de nuestro pensamiento dirigidas a nosotros mismos que nos llevan a desestimarnos; al conectar optimismo con autoestima y comunicación, las actitudes positivas enfrentan una nueva conexión que tiene que ver con el siguiente módulo de Misión, metas, tiempo y hábitos. El supuesto es que si ahora tenemos más disposición mental al cambio, es momento de hacer, en el siguiente módulo, alguna práctica aterrizada del cambio mismo.

No se empieza con el módulo de metas, no es el número 1, porque si lo hacemos y la persona no tiene primero estos cambios de actitud más sólidos se quedará a la mitad de sus propósitos o ni siquiera soñará un poco más. La misión, las metas y el ejercicio de logro que están previstos en el programa suponen capacidad de ilusión.

8. Misión, metas, tiempo y hábitos

Sólo un consejo te doy… sueña, sueña, sueña, sueña, infinitamente.

JEKA

Si te atreves a pensar más en grande, a combatir prejuicios e impedimentos que sólo están en la mente negativa, podrás soñar más y mejor, podrás aspirar a la abundancia en tu imaginación y tu fantasía. En ese momento es adecuado pensar en tu Misión en esta vida, las metas que en forma tangible puedes realizar (sueños hechos realidad) y en el plano de lo concreto te enfrentarás entonces con otro tipo de momentos preciosos que la vida te regala, retos y problemas prácticos que requieren imaginación positiva. Este módulo, como todos los demás, se hace indispensable porque necesitamos guías para enfrentar la creatividad en realizaciones prácticas.

La vida es un regalo que debe abrirse con gusto y verse como posibilidad; es un regalo con muchas dimensiones, por momentos no se abre con facilidad;

ofrece retos y cambios, incertidumbre y valiosos descubrimientos. Es un presente que se vive día con día, y que sólo se va resolviendo de esa manera. Es una meta continua dentro de metas de más largo plazo; pero, ¿qué dirección le quieres dar? **¿Hacia dónde diriges el timón?** En ocasiones ni sabemos que podemos aspirar a ello, en otras simplemente lo soltamos: misión, meta, misterio.

Mucho ayuda tener una visión amplia y plural de la vida, buscar un balance de áreas y fijarse metas o propósitos dibujados con claridad, de tal manera que podamos avanzar con armonía. Desde luego, hay épocas en la vida que nos exigen priorizar, lo que nos conduce a la necesidad de manejar un orden y un tiempo. Caminar con trazos que podemos de alguna manera señalar, aunque sea con lápiz suave, reduce la ansiedad y la incertidumbre y, aún más, nos hace descubrir a tiempo desviaciones que podrían acechar.

Es momento en este módulo de recordar con énfasis que somos seres sociales, físicos, emocionales, mentales y espirituales y que sobreponer el ejercicio de un área en menoscabo de otra podría acarrearnos consecuencias lamentables, por ejemplo, el descuido de la salud física en aras de un trabajo productivo o académico. Debemos ocuparnos en hacer algo al respecto y no dejar pasar más el tiempo.

Benjamín Mays dice algo muy bello con respecto al tema:

> Ten presente que la tragedia de la vida no se encuentra en no alcanzar tu meta, sino en no tener una meta que alcanzar. No es una calamidad morir sin realizar los sueños, pero sí lo es no soñar. No es una desgracia no alcanzar las estrellas, es una desgracia no tener estrellas que alcanzar.

Vale mucho la pena ejercitarnos en la proposición de descubrir nuestra misión, elaborar una meta, saber cómo se hace, los ingredientes que conviene mantener visibles para hacer que se llegue a concretar. Muchas veces pasamos por la vida sin saber cuán productivos podríamos ser sólo porque no conocemos estos pasos.

El individuo se sabe motivar en muchas ocasiones, pero le falta sentido de autodirección y en esta línea el módulo, además de conectar con los anteriores, se vuelve de importancia clave.

Una meta que plantea de forma positiva lo que queremos alcanzar; que responde a lo que de verdad sentimos; que imaginamos con gusto; que podemos vernos llegando a ella; que es concreta (sabemos que se logró), realista y factible con esfuerzo y elementos disponibles o por disponer; que se plantea en un tiempo que reta pero que a la vez ofrece el disfrute de cumplirse de manera adecuada; que se inserta en nuestros más caros anhelos y considera el bien propio y ajeno, se vuelve un proceso delicioso de producir, es decir de vivir.

Las necesidades, sueños, ilusiones y deseos de la persona se traducen en metas que deben saberse elaborar para guiarnos mejor, y con ello planificar cómo lo lograremos, los pasos que iremos enfrentando, los obstáculos internos y externos y cómo prevenir o resolver con anticipación o con la inmediatez requerida. Todo ello hace que el autopropósito de dirección se haga más sólido, lo mismo que las acciones que tomamos en el tiempo, para ver resultados y revisarlos. No necesariamente estamos diciendo cosas nuevas, lo interesante es, como en los módulos anteriores, hacer de tus metas, vida.

No está aislado del logro de metas el pesimismo u optimismo que hasta la fecha hemos alcanzado, lo mismo que la autoestima, la forma en que nos relacionamos con los demás y las actitudes positivas que se estudiaron antes; en otras palabras, las habilidades y actitudes que nuestra "personalidad" va portando tienen una relación profunda con lo que hacemos y cómo nos organizamos.

Por ejemplo, el caso de una meta poco realista puede ser nuestro patrón repetitivo con respecto a las cosas que queremos lograr o el caso de un perfeccionismo que sólo comprobará nuestros sentimientos para percibirnos y tacharnos de inadecuados. Es por eso que en el programa tejemos eslabón por eslabón.

Un proverbio irlandés señala con claridad la necesidad de ver la vida como actividades múltiples que cuentan de muchas maneras:

> Tómate tiempo para pensar, es la fuente de poder; tómate tiempo para jugar, es el secreto de la eterna juventud; tómate tiempo para leer, es la fuente de la sabiduría; tómate tiempo para rezar, es el mayor poder sobre la Tierra; tómate tiempo para amar y ser amado, es el privilegio dado por Dios; tómate tiempo para ser amistoso, es el camino de la felicidad. Tómate tiempo para reír, es la música del alma. Tómate tiempo para dar, el día es demasiado corto para ser egoísta. Tómate tiempo para trabajar, es el precio del éxito; tómate tiempo para ser caritativo, es la llave del cielo.

Manejar adecuadamente el tiempo no requiere aprender cosas muy sofisticadas y hacerlo otorga a nuestros esfuerzos un poder significativo, distinguir y seleccionar las actividades que en verdad son urgentes e importantes de las que no lo son y cuál es el criterio para distinguirlas… No es lo mismo urgente que importante… no urgente pero importante… (¿recuerda esa visita al dentista?)… urgente pero no importante… ni urgente ni importante… ¿Cómo ocupamos el tiempo?

Necesitamos tener presentes las metas y los planes, elegir los mejores momentos, ordenar y organizar las cosas y el lugar de trabajo, concentrarnos en nuestra actividad presente, consolidar y ejecutar tareas similares, proteger nuestro tiempo y estado de ánimo, saber pedir ayuda y delegar, aprovechar el tiempo en situaciones de grupo, buscar hacer las cosas de una

mejor manera, y cuidar nuestra energía, relajándonos y disfrutando lo que hacemos. Todos estos ideales tienen un cómo que puede, y debe, practicarse.

El logro de metas nos confronta con otra realidad: los hábitos deseables e indeseables que se nos han formado. Es importante aprender un poco de ellos y trabajarlos con tenacidad, con fe y optimismo, ya sea en el caso de deshacer los que son perjudiciales o establecer nuevos que sustituyan a los anteriores o que no estaban incorporados en el estilo de vida. Un primer paso para cambiar un hábito negativo es trabajar la fe, la esperanza, la certeza de que algo podemos hacer contra éste, aunque sea un poco. No hay lugar para iniciar un proceso de cambio y mantener el desamparo. Si los resultados no son deseados o sufrimos recaídas, el esfuerzo de intentar e intentar nos va dejando aprendizajes que servirán en el futuro aunque no lo sepamos en el momento.

La transformación de hábitos, tendencias o patrones negativos requiere una conciencia del estado real del problema; la negación es un impedimento para el cambio. Trabajar en ese nivel es importante y aunque todos tenemos áreas de “inconciencia” sobre cosas que debemos cambiar o que nos convendría hacer de una manera diferente, la apertura de mente, la autoestima y la capacidad de saber escuchar las señales, vengan de donde vengan, y que nos indiquen los errores pone a prueba nuestra sensibilidad humana para adaptarnos a los retos y cambios.

Por lo anterior en este tema encontramos tan importantes desafíos de implicaciones significativas para la vida de cada uno.

Abrirnos de capa a la realidad de cada uno de nosotros requiere valor, pero la recompensa es inmediata; es gracias a esta entereza de amar la verdad que nos disponemos a la humildad, a pedir ayuda, a sentirnos frágiles, a elevar nuestras antenas de máxima inteligencia para actuar, luchar, sobrevivir, amar.

Observar con claridad las consecuencias de nuestros actos en nosotros mismos y los demás no necesariamente es fácil porque somos una especie de juez y parte y las personas suelen evitar decir lo negativo que ven y que hacemos.

Pero esta información es muy valiosa si se sabe precisar y manejar. De hecho, en el programa, en el último módulo, el número 12, proveemos de una metodología para saber lo que los otros ven y que piensan que podemos mejorar.

En el módulo de metas enfrentamos el tema de la formación de hábitos, que trabajamos en todos los niveles, desde primaria, secundaria y preparatoria; así como con adultos y en las escuelas de padres.

9. Valores

Un programa de valores sólo se ve en la acción, no en el discurso.

JEKA

Con nuestras elecciones de todos los días y nuestra forma de vida demostramos los valores que nos guían. Este tema es otro ladrillo importante del edificio que es necesario insertar al desarrollo completo de la persona, porque lo que vamos haciendo tiene implicaciones en todas nuestras áreas (social-emocional, cognitiva, conductual, espiritual). El de los valores no es un tema que deba considerarse aislado del desarrollo total de la persona porque caeríamos en el error de sólo enunciarlos y no pronunciarnos con esfuerzos en verdad transformadores; de nuevo incurriríamos en el error antes cometido, de quedarnos sólo en las declaraciones y, lo que es peor, de creer que sólo porque lo mencionamos ya hemos cubierto el tema o ya estamos cumpliendo con el programa.

Cualquier valor humano se conecta íntimamente con todo lo que le sucede a la persona. Por ejemplo,

si elegimos el valor de la **honestidad**, éste tiene que contemplarse desde el punto de vista de la psicología del individuo, con más precisión, de la autoestima. Si en nuestra niñez aprendimos que cometer errores es de tontos, habrá una reacción natural de defensa contra la confesión honesta: "Yo fui el que cometí el error" y entonces el cumplimiento del valor se debilitará. Así podríamos desmenuzar cada valor humano o valores generales como la felicidad, la verdad, la bondad, la belleza, encontrando que sólo adquieren significado y se potencializan en el contexto de una autorrealización individual y colectiva.

Reflexiones como qué es el hombre, sus propiedades, los valores de la persona, la realización, cómo elegimos y realizamos nuestros valores, el origen de la identidad y fortaleza propias, los valores en pro de la calidad humana y la productividad, son temas que se pueden ir haciendo vida y que junto con los demás módulos nos llevan de la mano hacia un desarrollo integrado.

Cada uno de nosotros, más que saturarnos de listas de valores, necesitamos entender el ABC de los mismos; cómo los impactamos en y para nuestra vida; su origen, su formación y su concreción; no tiene ningún caso comprenderlos en abstracto, sino tomarlos como la base de las decisiones diarias porque constantemente nos vemos en la necesidad de elegir y, por tanto, recurrir a nuestros valores.

El optimismo, la autoestima, la comunicación, las actitudes positivas, las metas y los módulos siguientes son valores del desarrollo de la persona. Podríamos decir que el programa es un programa de valores; ésa es otra manera de enfocarlo, lo importante es lo que hacemos para desenvolvernos en armonía con los anhelos y sueños más caros de lo que podemos llegar a ser.

En los niveles de primaria y secundaria abordamos el tema de los valores humanos y lo conectamos con el desarrollo personal. Ya en los niveles de preparatoria, adulto, empresa y universidad, se les da un tratamiento más amplificado, aunque sin dejar de insistir en la conexión entre cada valor y el todo de la persona.

Como bien señala Alfonso Jáuregui, principal autor del tema para empresas:

> Si bien es cierto que nacemos en contacto con valores de diversa índole (materiales, humanos, espirituales) y con la capacidad de "captarlos" de manera natural; y si además desde pequeños somos solicitados e "impregnados" por los valores que se practican en los distintos grupos humanos donde vamos viviendo (familia, escuela, empresa), esto no significa que la tradición o la convivencia sean los únicos medios de acceder a ellos.

No estamos llamados sólo a aceptar y a reproducir en forma pasiva los valores que se practican en nuestra

familia, empresa o sociedad. Si bien de alguna manera somos portadores y transmisores de los valores que hemos recibido, aun de manera inconsciente, nuestra tarea no se limita a ser eslabones de la tradición o de la herencia de valores.

En ese caso correríamos el riesgo de ser un "producto", aunque valioso, de la cultura y la sociedad de nuestro tiempo, nada más.

En consecuencia, practicar los valores no significa homogeneidad, uniformidad o excelencia estandarizada. Por el contrario, la opción por los valores es la mejor forma de realizarnos como personas, como seres humanos con identidad propia, de dar un sentido único y especial a nuestra vida. Por medio de nuestros valores personales y de la elección consciente de ellos, trascendemos la cultura, esto es, somos personas con una virtud particular, con un sello característico. Seres humanos singulares, conscientes de nuestro propio valor y de nuestra estima moral.

Por su parte, Roberto Carrillo y Cesáreo Hernández, autores del libro *Domina los valores*, hablan de la necesidad de identificarlos en un contexto de la psicología humanista, subrayando:

- La autorrealización.
- La expresión de la propia originalidad, única e irrepetible, en la creatividad.
- La responsabilidad.

- La libertad.
- La apertura.
- El compromiso interpersonal y social.
- La experiencia cimera o la apertura religiosa.

El ser humano —señalan— en proceso de convertirse en persona lucha por:

- La actualización de sus potenciales creativos.
- Adquirir autocomprensión.
- Ejercer una libertad interior (sabe que puede tomar una actitud ante cualquier situación a la que se enfrenta).
- Permitirse ser su verdadero yo.
- No sólo decidir cómo o con qué actitud o sentimiento desea responder a los demás, sino elegir la libertad de ser él mismo y no quien otros esperan que sea.

Bien se trate de valores personales, como la autenticidad, la aceptación, la espontaneidad, la sencillez, la seguridad, la creatividad, la valentía, o de valores humanos, como son la honestidad, el respeto, la lealtad, la justicia, la bondad, la belleza, el ser humano enfrenta la necesidad no sólo de conocerlos o apuntar hacia algunos de su preferencia, sino de saber cómo conseguirlos, cómo se relacionan con su vida práctica; asimismo, conocer cómo va ocurriendo su com-

portamiento en su ejercicio individual y de la vida. De tal forma, los valores no son un tema aislado y esto es de vital importancia; tan sólo nombrarlos, saber su constelación, su origen o su descripción abstracta o más operativa no nos exenta del **programa de cambio y transformación** que todos necesitamos emprender y que requiere saber un poco más que valores. Hablamos, entonces, de ampliar los criterios más allá de un tópico, por importante que sea, y de ver al individuo con todas las oportunidades de conocer y conocerse a las que tenga acceso. En ese sentido no hay programa que agote o dé respuesta total al tema.

10. Manejo de conflictos

El conflicto es una oportunidad para mostrarte superior a éste.

JEKA

Otro elemento básico del comportamiento y la disposición es el tema del manejo del conflicto humano. En el programa se le pone este énfasis y se aplica en cualquier área, más que hablar de negocio o negociación en ventas.

Si en realidad manejáramos con mayor destreza o espontaneidad algunos de los principios sencillos sobre los problemas humanos la diferencia cualitativa en nuestras vidas sería enorme, como en el manejo de los otros temas que hemos indicado. Pagamos muy caro la ignorancia de ello y la poca atención otorgada a temas tan trascendentales, que deberían ser parte de una "nueva espontaneidad" personal y grupal.

Necesitamos saber establecer tipos de relación en los que se conozca que las diferencias son inevitables y se pueden trabajar de modo positivo, al enfocarnos en la oportunidad que ofrecen, aceptar su costo relativo y aprender las habilidades que nos abran más

aprendizajes hacia el futuro. Este proceso ya se sigue como una forma natural de supervivencia, pero el camino es sinuoso y lleno de piedras innecesarias, cuando no obstáculos que en un principio eran salvables. ¿Cuándo hay que aprender esto? ¡Cuanto antes, mejor!

Un buen manejo del conflicto humano requiere disponernos a mostrar una actitud diferente, darnos cuenta de que ante él podemos:

- Elegir.
- Asumir el control.
- Cooperar y actuar en formas positivas.
- Obtener resultados sorprendentes, no en el sentido de la manipulación, sino de la concordia y la paz.
- Entender y expandir nuestra conciencia.
- Buscar alternativas.
- Hacer algo bueno en casi todas las condiciones, muchas más de las que a corto plazo pensaríamos.

Los conflictos humanos se asumen con carácter plural, por lo que sería muy beneficioso que a gran escala todos manejáramos los principios con un aprendizaje que lo garantice. Imagine a una pareja, una familia o un grupo que asume los mismos postulados (variaciones más o menos) de que a todos corresponde la responsabilidad de obtener un buen resultado,

al saber balancear la razón y la emoción, buscar una situación de ganar-ganar y tomar en cuenta las necesidades y derechos de todas las partes… Esto suena poco probable y es lógico, porque no ocurrirá si no lo sembramos.

Hagamos la prueba, los efectos de no hacerlo ¡*ya los conocemos*!

Hemos de tener bien presente mediante ejercicios adecuados qué pasa si… un conflicto se resuelve con acierto. Así como adelantamos con ansiedad las vicisitudes de un encuentro problemático con los demás, ¿qué sucedería si cambiáramos de orientación imaginando las destrezas que debemos desarrollar, el fortalecimiento de nuestras relaciones humanas si lo hacemos bien, la elevación de nuestra energía, autoestima y motivación, el sentido de control sobre algo que necesita sentirse y realizarse, las fuentes de información ricas en aprendizaje que se sucederán…?

Otra parte fundamental del aprendizaje del manejo del conflicto humano es, además de cambiar o corregir nuestra actitud ante el hecho de su existencia, captar bien que el ser humano es un individuo a quien le afectan a la vez muchas influencias que deben considerarse en cualquier análisis simple.

Solemos juzgar a las personas sin considerar como mínimo dos posibilidades, eligiendo sólo la incorrecta, la perversa, la mala intención, cuando hay muchas alternativas más. Ignorar esto nos lleva a descalificar y a provocar mucho sufrimiento evitable.

Observar nuestras reacciones ante los conflictos humanos nos dice mucho de nosotros mismos; el análisis descriptivo y algo más detallado de lo que hacemos puede revelar patrones de reacción que vale la pena modificar, sin que sea muy difícil hacerlo. Pero necesitamos poner manos a la obra: esta adquisición de conciencia es deseable, sabia, noble y transformadora, sin duda alguna.

Ganar-ganar en un conflicto es:

- Impactar positivamente a todos los involucrados.
- Definir con claridad lo que tú quieres y necesitas.
- Cooperar con la otra persona.
- Identificar las necesidades y los deseos del otro.
- Buscar compromisos aceptables para ambos una vez que se identifican de manera adecuada.
- Estar dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo para llegar a las soluciones.
- Mostrar disposición para colaborar y escuchar.
- Tener una actitud óptima de comunicación y cuidar los tonos y las palabras.
- Saber escuchar.
- Separar a las personas del problema.
- Separar el conflicto personal sin confundirlo con el de la relación, porque puede ser tan sencillo como sentirse abrumado por la otra per-

> sona cuando en realidad es la información enviada ¡por un simple problema digestivo!

La capacidad analítica fina de lo que nos pasa como individuos sin mezclar ni culpar al otro antes de tiempo es un ejercicio obligatorio para todos y avanzar en ese proceso aporta un gran dividendo.

Podría parecer una lista enorme de "todo lo que debemos hacer", pero en realidad no lo es, ya que la disposición nos involucra en una especie de respuesta que se generaliza, haciendo las cosas más fáciles de lo que imaginamos. No se trata de ver si cumplimos o no con cada renglón de requisitos, sino nada más de añadir a nuestro compromiso amoroso responsable algo de conciencia e información para que logremos respuestas maravillosas y muy distintas de las que hubiésemos jamás imaginado dada una perspectiva anterior.

Los conflictos se generan por necesidades no satisfechas que debemos aprender a detectar, comunicar, aclarar; es necesario definir el problema lo mejor que se pueda, escuchar activamente, clarificar, proponer, buscar alternativas. Es sorprendente cómo los niños de los grados superiores de primaria pueden hacer ya avances significativos en el manejo positivo de conflictos y es esencial que les facilitemos la oportunidad de que empiecen a pensar en estos términos y logren cosas muy significativas en su vida inter-

personal. Esto no puede posponerse ni dilatarse, no hay justificación alguna para ello, ni programa o política que lo sustituya.

Otra parte del conflicto es su prevención, ya sea por experiencias anteriores o por anticipación visionaria. No escatimemos tampoco esta capacidad y usémosla con mucha mayor frecuencia que la actual. Esta viabilidad también está a nuestro alcance y no se dice como frase al vacío.

11. Manejo del estrés

Enséñame el arte de tomar unas vacaciones cortas, de reducir la velocidad y mirar una flor, de conversar con un amigo, de dar una palmada a mi mascota, de contestar una pregunta de un niño, de leer algunas líneas de un buen libro… la carrera no es siempre hacia la rapidez… la vida es algo más que sólo aumentar la velocidad.

KENNETH GROOMS

En este módulo se abordan conceptos muy significativos para niños, adolescentes y adultos que vale la pena conocer, como: saber respirar; entender bien qué son el miedo o la ansiedad y el estrés; cómo se pueden adquirir habilidades para el manejo de ese tipo de sentimientos, de las preocupaciones o las acciones que, si se llevan a cabo, reducen de inmediato este tipo de problemáticas.

El estrés, calificado como una enfermedad de nuestra era, gradualmente ha venido a formar parte del quehacer cotidiano de muchos de nosotros, vivamos donde vivamos y sea cual sea nuestra actividad. Por

fortuna, muchos también estamos conscientes de que, si nos planteamos como objetivo central alcanzar nuestro bienestar personal, al aprender a manejar el estrés podremos aprovechar en forma óptima nuestro potencial y ponerlo al servicio de nuestra familia y comunidad.

Como afirman Nathan, Staats y Rosch, especialistas en el campo:

> El estrés puede hacerte sentir miserable, puede convertirte en una persona tan temerosa que todo te llegue a parecer angustiante, puede hacerte sentir colérico hasta dejarte incapaz de pensar con sensatez, puede enfermarte tanto como para acabar en el hospital.

Todo cambio requiere un ajuste de tu comportamiento, es decir, una movilización de tu energía que se desgasta en absorberlo. El estrés definido como una reacción interna a las demandas que se nos imponen y que se manifiesta como ansiedad, preocupación o irritación, causa, precipita y agrava múltiples padecimientos:

- La depresión.
- El alcoholismo.
- El fracaso escolar.
- Dolores de cabeza.
- Tics nerviosos.
- Drogadicción.

- Obesidad.
- Tensión muscular.
- Presión sanguínea elevada.
- Alteraciones del ritmo cardiaco.
- Problemas de concentración.
- Obsesiones.
- Fobias.
- Insomnio.
- Vejez prematura.
- Dolor.
- Actitudes cínicas.
- Promiscuidad.
- Tabaquismo.

y muchas otras conductas autodestructivas.

Existen múltiples métodos comprobados que conviene conocer y aplicar; entre los beneficios que nos ofrecen se encuentran:

- El reestablecimiento y sostenimiento de la paz.
- El equilibrio y la armonía personal en los aspectos físico, emocional y mental.

Las técnicas están a nuestro alcance; aprenderlas no es complicado ni cosa del otro mundo y puedes incorporarlas en forma rápida o gradual a tu vida cotidiana, dándole calidad. Así, la búsqueda de bienestar personal se convierte no sólo en un bien deseable sino en una responsabilidad que se cumple al prepararte

cabalmente como una persona completa. No se trata de lo que haces sino de cómo lo haces.

Después de diagnosticar áreas de oportunidad de mejora de diversa índole, el módulo se centra en habilidades básicas para manejar las tensiones excesivas que a todos conviene aprender. No es un tratado para casos especiales extremos en lo que puede requerirse el apoyo o tratamiento individual de un psicólogo o un médico. Los ejercicios están diseñados para que, sin ayuda del especialista, puedan realizarse con facilidad y obtener excelentes resultados, bien sea en primaria, en los siguientes niveles educativos o en organizaciones empresariales.

En el proceso de estudio del módulo se hace una especie de mapa para entender y atacar el estrés; para identificar cuál es su origen, sus estímulos provocadores que pueden provenir del ambiente, de la mente, de la propia conducta, del cuerpo y de aquello con que lo alimentas. Se buscan señales que uno pueda percibir y relacionar con alta probabilidad con un estrés perjudicial.

Desde hace siglos, el ser humano ha buscado métodos para relajarse, ha buscado una forma que sea distinta de lo cotidiano, de lo incompatible, y contraria, fisiológica y mentalmente hablando, a la reacción del estrés. Quien logra relajarse, en lugar de tensionarse, ante determinadas situaciones y lo sabe controlar a voluntad, tiene múltiples ventajas.

Abordar el tema del estrés, sus causas y síntomas debe darnos también como respuesta la búsqueda de muchas alternativas para combatirlo. Éstas existen y son eficaces, adaptándolas a la necesidad, las condiciones y las características de la persona.

Las soluciones consisten en que ésta genere ambientes incompatibles, dé a su mente y a sus acciones otras características o patrones que sean consistentes con el combate a la tensión, provoque otras reacciones de su cuerpo y le proporcione a éste nutrimentos y condiciones también sanadoras.

Por ejemplo, dentro de las actitudes:

- Anticiparse a los cambios.
- Tolerar la incertidumbre.
- Definir un plan de desarrollo de habilidades de manejo de situaciones.
- Buscar el equilibrio en la satisfacción de las necesidades.
- Enfrentar casos y cerrar círculos.
- Reducir demasiadas demandas del ambiente.
- Asumir control de la situación.
- Aprender a decir no.
- Combatir ideas negativas.

Todas ellas tienen metodologías de fácil aplicación para generar buenos resultados.

Con la práctica regular de la relajación lograrás:

- Alcanzar un mayor nivel de energía y de productividad.
- Reducir el insomnio y la fatiga.
- Prevenir y reducir desórdenes psicosomáticos.
- Obtener una mayor conciencia de nuestros sentimientos.
- Lograr una mayor capacidad para la comunicación sincera y directa.
- Vencer con mayor facilidad los temores como, por ejemplo, de hablar en público.
- Complementar diversos tratamientos terapéuticos.
- Reducir el consumo excesivo de alimentos, tabaco o alcohol.
- Reducir o eliminar por completo los dolores de cabeza por tensión.

Este módulo se integra a todos los demás, porque se relaciona mucho con los temas estudiados: optimismo, autoestima, comunicación, actitudes positivas, metas, valores, manejo de conflictos; no hay uno solo que esté desligado del estrés. El módulo está preparado para niños, adolescentes y adultos, en las series Descubre, Elige y Domina. La serie Despierta, para jardín de niños, lo trata mediante los temas iniciales (optimismo, autoestima y comunicación).

12. Amor, selección y comunicación con la pareja

Prudencia, negociación, tolerancia, respeto, sensibilidad a las necesidades del otro, escuchar y comunicarse, además de manejar expectativas, son habilidades clave del buen funcionamiento de una pareja. Por desgracia, nadie se preocupa por garantizar que las tiene o las lleva bien puestas a partir de la noche de bodas.

G. Andi

En este libro y a la vez taller de parejas se pretende atar muchas cosas que por lo general quedan en el aire. El amor no es un tema que no pueda estudiarse con un acercamiento científico, como cualquier otro. Y, si bien tiene elementos grandiosos y emociones que son difíciles de explicar, eso no elimina que al analizarlo se tomen mejores decisiones de con quién compartir la vida en el largo plazo. En esta área es fundamental revisar los mitos que existen sobre el amor, lo que los estudiosos saben de las parejas que

son exitosas y lo que se conoce que lleva al fracaso. Así las personas lograrán estar más equipadas en cuanto a la información. No obstante, también se pretende que las habilidades para la selección de pareja crezcan en percepción, visualización y sensibilidad con respecto a lo que queremos y no queremos de la persona que vivirá con nosotros.

Está por demás repetir que el índice de divorcios se ha elevado, así como decir que lo que falla es la comunicación. Al hablar del tema se nos bombardea con argumentaciones de este tipo. Lo óptimo es enterarse de verdaderos aprendizajes en la capacidad del manejo de conflicto entre las parejas, mediante ejercicios y prácticas profesionales; conocer las necesidades propias y de la pareja; saber escuchar con claridad las señales del otro, comunicar en forma acertada la visión y expectativas mutuas de valores, intereses, expectativas en los roles que jugarían como pareja; conocerse a sí mismos en los enfoques masculino y femenino, sus diferencias, sus semejanzas y la capacidad de acercamientos que se pueden tener si nos capacitamos para pensar más allá de que unos son de Marte y otros de Júpiter.

No es recomendable que el acercamiento a los temas del amor lo sigan dominando las telenovelas baratas que se nos ofrecen. Resulta increíble que gran cantidad de nuestros jóvenes no desarrolle un pensamiento más crítico y profundo sobre el tema, el cual es de enorme importancia porque a partir de los ma-

trimonios fracasados se arma el resquebrajamiento social. No basta un cursito prematrimonial, tampoco unas charlas para entrar en conciencia, necesitamos ladrillos auténticos para colocar unos cimientos sólidos. Necesitamos que este tema se estudie a fondo y con compromiso y dedicación. ¿Qué alumnos de qué carrera deberán estar exentos de estos estudios, prácticas y ejercicios? Dígamelo usted.

El programa cuenta con una formación base y a lo largo de los demás modulos que se complementan se busca armar sólido en tierra firme. El tema de parejas está vinculado con todos los módulos que lo anteceden y que siguen formando una unidad básica.

13. Salud integral

Cuando te hayas dado cuenta de que desear el mal o el bien a otra persona logra cambios en tu propio cuerpo y forma de ver la vida para tu felicidad o infelicidad, habrás reconocido el significado de salud integral.

G. CARDIMEL ANDAD

Uno de los aspectos que más urge incorporar en todo plan educativo sistemático que se precie de hacer honor a un ser humano completo, es el de la salud, desde el punto de vista de cómo un sistema afecta a otro y viceversa. Un rencor tiene que ver con la digestión, como la cama que utilizas se relaciona con tu productividad del siguiente día. En una visión del ser humano que se parte como rebanadas de pastel cada una independiente de la otra, los esfuerzos por integrar son importantísimos.

Miguel López Torres, principal autor de este módulo, acierta en darnos una visión integradora sencilla y aplicable para la vida cotidiana, como es la tónica de todo el programa, al unir los temas anteriores a éste.

Es evidente que las personas pueden enfermarse o sufrir malestares físicos, emocionales o mentales, debido a una gran variedad de detonadores de distinta índole.

Desde accidentes, problemas físicos o psicológicos, hasta malas relaciones personales, falta de objetivos trascendentes o de control y responsabilidad en hábitos de comportamiento. Todos estos factores, aunque de muy diferente naturaleza, tienen como común denominador el hecho de que afectan de modo negativo el estado de salud general de las personas.

La salud va de la mano con el cultivo de emociones positivas y del bienestar personal y de grupo; ciertas actitudes como la paz mental, la flexibilidad de carácter, la aceptación de uno mismo, la comprensión y el perdón hacia nuestros semejantes pueden causar un efecto positivo y terapéutico.

En el módulo el término salud integral se refiere a la salud total de la persona, una que incluya el bienestar de sus dimensiones física, psicológica, ecológica y espiritual, armónicamente integradas. Ahora sabemos que el individuo es una unidad y funciona como tal, que los aspectos físicos afectan a los mentales y emocionales y que los mentales y emocionales se afectan entre sí, repercutiendo en las relaciones laborales, personales y así sucesivamente. No hay planos aislados o separados, todos se integran y es justo el logro consciente de la integración de planos

y funcionamiento lo que determina el grado de salud total o integral.

Otro aspecto que debe corregirse es el modelo tradicional del "paciente". El modelo actual requiere romper o cambiar de manera diametral el papel tradicional asumido por los pacientes quienes, haciendo honor a su nombre, esperan pasiva y pacientemente que se haga algo con respecto a su enfermedad, que la salud les sea impuesta o instalada desde afuera, a través de distintos remedios.

Mientras tanto, dejan a un lado la prevención, algo que sí pueden realizar a diario para su salud activa y dinámica.

En el módulo se analizan diversos elementos y principios que permiten que cada persona trabaje con actitud activa por su estado de salud integral, al establecer normas y hábitos de comportamiento que, de manera positiva, tangible, favorezcan su crecimiento y prevengan la aparición o el desarrollo de enfermedades y problemas de salud en general.

Necesitamos cada vez más un ser humano que no se resigne a ser el paciente tradicional, sino que asuma un papel activo en la obtención y el mantenimiento de un óptimo estado de salud. De tal manera gozará, en muchísima mayor proporción (y digo así porque con pocos cambios se logran resultados extraordinarios), de una vida más prolongada y, sobre todo, satisfactoria.

El propósito claro de este módulo es contribuir al establecimiento de hábitos, actitudes y estilos de vida saludables, que conduzcan a quienes los practiquen a obtener, valorar, conservar y compartir con sus semejantes un estado de salud integral a lo largo de su existencia.

El logro en este camino facilitará el poder experimentar la vida de una manera más plena, vital, brillante, decorosa y floreciente.

Según Henrik Ibsen:

> El dinero puede ser la envoltura de muchas cosas, pero no la esencia. Con él consigues comida, pero no apetito; medicina, pero no salud; consideraciones, pero no amigos; sirvientes, pero no lealtad; días de alegría, pero no de paz y felicidad.

Durante todas las épocas las personas han equiparado el cuerpo con diferentes objetos e imágenes: un universo, un templo de la vida, una máquina o una computadora. Es indudable que el cuerpo es la evidencia más directa de nuestra existencia como seres humanos.

Además, si reflexionamos sobre su naturaleza, quedaremos maravillados de los extraordinarios procesos que en él tienen lugar, y en los que se fundamentan nuestras capacidades y potencialidades.

- La capacidad para mantener todas las funciones básicas, como: la respiración; la circula-

ción sanguínea; el funcionamiento de nuestros órganos internos.
- La capacidad de percibir el ambiente.
- La capacidad de sentir y reaccionar.

Las habilidades cognoscitivas y de autorreflexión y su manejo son sólo algunas de las maravillas más tangibles que nuestro cuerpo realiza en cada instante de la vida. Estamos tan acostumbrados a ellas que es difícil valorarlas en toda su extensión; sin embargo, están ahí todo el tiempo y podemos reconocerlas en el momento en que lo decidamos.

Reconocer y sensibilizarte con respecto a las maravillas de tu propio cuerpo es una condición importante para desarrollar una salud integral, es una automotivación, un amor sano al propio cuerpo que parte del conocimiento y la profundización de uno mismo en ese nivel. Es necesario brindarle los cuidados y las atenciones necesarias para que su funcionamiento sea normal y sano, ya que no fuimos o hemos sido educados para considerar su valor.

Los ojos, la piel, las funciones, el movimiento, se han menospreciado o ignorado procurándoles los niveles mínimos de mantenimiento.

Temas clave de análisis y de trabajo en este módulo son: conocer qué es salud, enfermedad, prevención; cómo desarrollar nuestra salud integral; cómo respirar adecuadamente y relajarse; cómo conservar la mejor postura y condición física; cómo llevar un

buen entrenamiento, una buena nutrición; cuáles son los compromisos personales que deben hacerse para llegar a incorporar a nuestra vida esos cambios pequeños pero significativos.

Como sostiene Caraka Asmita (siglo VI a. C.):

> Una persona que aspire al bienestar en este y el otro mundo, debería oponerse a hacer el mal en pensamiento, palabra u obra. La envidia, la aflicción, el miedo, la ira, la vanidad, la desvergüenza, el excesivo apego y el deseo de apropiarse de las propiedades de otro son cosas de las que deberá alejarse el sabio. Hay que rechazar la siempre amenazante exigencia de, al hablar, ser rudo, engañar, no decir la verdad y hacerlo a destiempo; lo mismo respecto de todo lo que cause dolor a los demás: adulterio, robo, violencia…

Necesitamos preocuparnos por aprender cómo cuidar lo que se vende en la dulcería del colegio; hablamos de chatarra, de cómo afecta al cuerpo el exceso de azúcar y en la misma institución que habla de ciencias y de salud se da el mal ejemplo. Aquí se anima a la congruencia con respecto al tema y es que puede ser positivamente aplastante para la persona y las mayorías si nos inclinamos a seguir pasos adecuados, cada uno en su nivel. Otro sueño que pareciera imposible porque lo pulverizamos cada día en que actuamos con timidez, sin saber que ésta puede empezar a cambiar el día de hoy con sólo decidir lo que está a tu alcance hacer.

Precisamente la misión del programa es poner a tu alcance miles de oportunidades para ejercitar un crecimiento personal en todos los niveles posibles de tu comportamiento.

14. Amor por el servicio

Venimos a dejar algo mejor de lo que encontramos. Algunos piensan que ésta es la más poderosa razón de la vida.

S. TASELY

Este módulo se enlaza con los demás de manera estrecha. La preocupación por el servicio va mucho más allá de un cliente que deseamos que repita la compra de un producto o servicio; impacta en el centro del corazón de lo que somos y podemos llegar a ser. Cuando uno tiene algo es para darlo y ahí yace la razón de ser de un individuo. Por tanto, preocuparnos y ocuparnos en ese proceso de vaciarnos en los demás en el sentido de volver a llenar nuestros espíritus se vuelve un tema de enorme significado.

Si una persona no se valora, no ve lo que tiene para dar aun cuando sea mucho; eso no sólo mermará su capacidad de hacer cosas útiles para los demás sino que reducirá su potencial y bloqueará un sinnúmero de sentimientos positivos. De tal forma, pensar en nosotros es pensar en los demás y actuar en los demás se vuelca hacia nosotros.

Tomar el acto de servir como un proceso en sí mismo, separado y digno de análisis, es vital. Servir a los demás con el corazón es un acto que se puede concretar, analizar, desmenuzar en bien de poderlo hacer mejor, con más calidad, con más tino en cuanto a las necesidades que pretendemos cubrir, necesidades que por cierto ni siquiera estamos preparados a ver muchas veces.

Elpidio Castro Monsiváis, principal autor del módulo, nos hace bien el señalamiento:

> Vivimos para servir aunque ni siquiera nos demos cuenta de ello y la oportunidad de servir mejor está latente en todos nosotros, a partir de hoy.

El programa infunde este valor también en todos los niveles porque es un acto humano central del que nadie está exento. Un niño debe saber desde temprana edad que él también sirve, sin que esto se convierta en una obsesión más allá de sus responsabilidades; conocer el impacto de su sensibilidad en los demás le ayudará a tener un corazón fuerte para amar ese acto de darse a los demás, proporcionándose a sí mismo los ingredientes plenos de su desarrollo.

Una esposa sirve a su marido y viceversa, los padres a sus hijos y viceversa, la familia a la comunidad, etc. Cuán importante es darnos cuenta de las necesidades de cada uno y ejercer un verdadero amor hacia ellas en familia y en la comunidad. Tenemos

que conocer cómo servir un poquito mejor de lo que ahora lo hacemos; con sólo un pequeño cambio mereceremos ser de esas personas a quienes se precia de brindar un servicio extraordinario.

Un maestro sirve a su alumno y debe responsabilizarse al máximo por ello; pero el alumno también sirve a su maestro y debemos enseñarle la misma capacidad de respuesta. En la educación hemos sido muy pasivos en cuanto a la enseñanza de esa interacción alumno-maestro, activa, dinámica, que ocurre en dos vías, haciendo pensar que el maestro da y el alumno recibe con actitud pasiva, casi haciéndonos el favor. Si profundizamos en el concepto de amor por el servicio, muchos logros se darían si todos en conjunto viéramos que pertenecemos a una "orquesta del corazón", en la que todos necesitamos prender el botón de querer, en vez de resistirnos unos a otros, fluir en un río de cauce ordenado que rápidamente nos lleva a las metas que anhelamos.

Necesitamos saber, y en el módulo se practican, aspectos elementales como qué es servir, y tener bien claras las ventajas de hacerlo, porque muchas veces, con sólo visualizar las oportunidades tan grandes de dar un poquito más de lo que somos, nos entusiasmamos en gran medida.

Tenemos que ver también por adelantado los frutos que obtendremos en el mediano y largo plazos, visión perdida que nos hace perder el rumbo, el camino y nos detiene en la fatiga o en los problemas que des-

vían las metas de la persistencia. Autoestima y optimismo son esenciales en el servicio, como todos los módulos previos, así el programa se va reforzando de uno a otro.

El servicio con amor que pretende dar un poquito más de sí, para hacerse extraordinario, tiene sus enemigos naturales y resulta fundamental conocerlos y combatirlos.

En el módulo se revisan con detenimiento y se trabajan de manera práctica uno por uno. Existe una amplia gama de atractivas posibilidades para dar cuando abrimos nuestro corazón y nuestra mente al análisis objetivo de lo que pasa cuando damos y recibimos, tan simple como eso.

Servir para vivir es vivir para servir, van de la mano. Hay una manera de abrirnos puertas para la vida, de ésas que son tan anchas como para que regresen las satisfacciones que de verdad son importantes.

Lo afirman los grandes pensadores, los filósofos y la experiencia de cualquier persona que se enfoca de esa manera; no hay duda sobre la meta o misión, no hay error; está probado y vuelto a comprobar: lo que falta y ha faltado en gran medida es la "tradición de servicio", como una especie de cultura que se tome en serio, no para atraer turistas a un país, no para incrementar las ventas de un determinado negocio, sino porque es el nutriente número 1 y más poderoso del corazón.

B. F. Harris dice:

> Muéstrame al hombre de negocios o la institución que no son guiados por el sentimiento y el servicio, por la idea de que lo más importante son los resultados, y yo te mostraré a un hombre o a una compañía que está muerta o en proceso de morir.

Amar el servicio, es decir, amar al prójimo, requiere habilidades que se trabajan en el módulo, como las siguientes:

- Escuchar las necesidades, propias y ajenas.
- Observar que uno impacta en lo que recibe por su forma de dar.
- Detectar el círculo virtuoso del servir con amor en contra del círculo vicioso.
- Dejar muchas veces el ego a un lado para no afectar a terceros, como la pareja que se está divorciando y tiene el valor de no involucrar a sus hijos en sus desavenencias con tal de no afectarlos nocivamente, respetando sus derechos por encima de sus enojos o negociaciones de separación.
- Motivación y persistencia.
- Habilidades para servir (no atropellar la bondad del corazón que ya se tiene con prácticas inadecuadas).

- Multiplicar lo que uno tiene como si fuera un "empresario del corazón", conociendo las fuerzas de cada uno y sus impactos.
- Valores ligados de cerca al servicio y su sano ejercicio.

Dice Vincent Peale:

> El hombre que sólo vive para sí mismo es un fracaso. Aun cuando haya alcanzado mucha riqueza, posición o poder, sigue siendo un fracaso. El hombre que vive para otros ha conquistado el verdadero éxito. Un hombre rico que concentra su riqueza y su posición para el beneficio de la humanidad es un éxito. Un hombre pobre que da su simpatía a otros, ha logrado el verdadero éxito, aun cuando la prosperidad material o los honores externos nunca estén con él.

En realidad, lo sepamos o no, nos demos cuenta o no, pasemos por la vida a ciegas o no, constantemente impactamos a los demás. El amor por el servicio es una forma inteligente, sabia, de lograr que esos encuentros con el otro cumplan la función tonificante y vivificadora para nuestras almas. La elección reside en nosotros, en las miles de oportunidades que la vida nos presentará. De quienes nos relacionamos con la educación en la familia o en cualquier nivel y, por último, en todo ser vivo, depende brindar elementos para que la sociedad disponga de esa conciencia a la

que puede y tiene derecho a aspirar. Una acción en ese camino, sí, sólo una, causa efectos de una resonancia tan amplia que se nos escapa de la vista cualquier medición, por extraño, utópico o mágico que parezca.

15. Calidad humana. Tu mejora como persona

Hoy descubrí que lo que mi mujer más desea de mí es un poco de atención y detalles de afecto, los cuales casi siempre pospongo, para cumplir con mis urgencias y demandas de trabajo. También me di cuenta de todo lo que puede cambiar mi situación en el clima familiar si empiezo a dar un poquito de lo que ella anhela.

ANÓNIMO

El último módulo representa una orientación para que el participante dirija su propio cambio en busca de mejorar en la medida de lo deseado. En él se provee la orientación para que podamos enamorarnos del desarrollo humano que tenemos a nuestro alcance a lo largo de la vida en todas las áreas de la persona; asimismo, conceptos base, metodologías de evaluación para darnos cuenta de la nueva etapa que emprendemos y guías para que cada uno disponga de una especie de autocompromiso para impulsarse.

Alfonso Jáuregui Covarrubias, principal autor de este módulo, expresa:

> Las relaciones sociales, familiares y, en general, nuestro contacto diario con el mundo, también se benefician o se atrofian en la medida en que cultivemos nuestra mente y mejoremos la calidad de nuestras ideas, actitudes y conocimientos.

Por su parte, Sydney Harris opina:

> Noventa y cinco por ciento del sufrimiento del mundo proviene del desconocimiento que la gente tiene de sí misma, de sus habilidades, sus fragilidades y aun de sus virtudes verdaderas. La mayoría de nosotros vamos en el camino hacia la vida como unos completos extraños ante nosotros mismos. Entonces, ¿cómo podemos conocer a alguien más?

Estas dos dramáticas afirmaciones destacan la importancia de la tarea de poner el dedo señalándonos a nosotros mismos como el recipiente más valioso para atenderse en la propia vida.

Cómo hacerlo, cómo ir caminando en dirección del precioso encuentro con nosotros mismos, es motivo del módulo, que integra los avances conseguidos en los once módulos anteriores y nos ofrece la plataforma para seguir por cuenta propia.

Temas de este módulo final, que en realidad es una bienvenida a un nuevo principio, son:

- El reto del logro de la calidad humana y la superación personal, visto como carrera para toda la vida.
- Qué se entiende por autosuperación, cambio personal, renovación y equilibrio, cuando hablamos de conducta humana.
- Cómo podría utilizarse el concepto de calidad aplicado a la persona que no se vuelve un distintivo o sello personal sino una disposición a crecer con la experiencia.
- Cómo avanzar, al vencer mitos y proponernos integrar todas las fuerzas para ello.

La conciencia de la flexibilidad del cuerpo y de la propia conducta debe infundirnos esperanza para luchar. El cuerpo humano, más allá de la experiencia, la solidez e inmutabilidad, es un ejemplo dramático y patente de la renovación en nivel biológico:

- Las células de la piel se renuevan cada mes.
- Estrenamos un esqueleto nuevo cada tres meses.
- El estómago tiene un nuevo recubrimiento cada día y hay células que entran en contacto con los jugos digestivos que se renuevan cada cinco minutos.

- Las células del cerebro y del sistema nervioso central (las neuronas) no son remplazadas al morir, pero algunos de sus componentes como el carbón, el nitrógeno, el oxígeno y otros se reciclan como máximo en un año.
- En suma, al paso de un año, renovamos 98 por ciento del total de nuestro cuerpo. Algunas partes se renuevan varias veces en el mismo lapso.

Si analizamos lo que sucede en el campo del comportamiento humano veremos que los signos son alentadores: una fobia puede desaparecer en su totalidad. El cambio personal está latente, a veces en grado radical y sin importar desde qué esfera —cognitiva, conductual, emocional o espiritual—, se le invoque. El ser humano crea expectativas positivas que sí puede cumplir, por lo menos en parte, y eso moviliza cualquier intento pasivo o de aletargamiento inútil.

Jáuregui, sin pretender usar una fórmula rígida, incursiona en definir la calidad para la persona al afirmar:

- La calidad para la persona aprovecha la posibilidad que todos tenemos de cambiar y mejorarnos a nosotros mismos.
- Su esencia es el perfeccionamiento dinámico de nuestro ser (que no perfeccionismo obsesivo y retardatario).

- Es, por tanto, un proceso permanente más que un resultado, un producto final o un atributo o forma terminada o definitiva. (Cómo ha hecho daño creer que somos personas ya ubicadas en un punto fijo donde nada queda por aprender.)
- Siempre podemos ser mejores de lo que somos y hemos de rechazar las visiones etiquetantes como "persona de calidad" o "ser de calidad", que implican estados absolutos o perfectos o situaciones inmóviles. En el fondo éstas expresan deseos de ver en una escena, y sólo en una, toda la película que implica la vida humana.
- Es una forma de actuar y de ser que está en búsqueda de, y trata, una filosofía que se aplica a la vida, sostenida y alimentada por un principio eterno y universal: la mejora dinámica, la renovación.
- Es un proceso que engloba todo; calidad total, que intenta pulir y mejorar todas nuestras áreas personales y, en consecuencia, toda nuestra vida; sus dimensiones físicas, intelectuales-emocionales, sociales y espirituales.
- Es un movimiento de adentro hacia afuera, automotivado, autoconvencido, voluntario.
- Es un proceso personal, individual; merece todo el respeto propio y ajeno. Cada persona es diferente y determina en qué mejorar, cuándo y cómo hacerlo. Para que sea factible ese

proceso, se requiere tanto de la reflexión, del autoanálisis y del conocimiento propio, como de la información valiosa proveniente de los demás y de nuestra interacción con el ambiente.

- Es un proceso de automejora inspirado y sostenido en principios correctos y en el ejercicio de valores, actitudes constructivas y hábitos de eficacia. El aspecto humano está por encima del técnico o material.

El mejoramiento como un estilo de vida implica desarrollar con amplitud la habilidad para hacer cambios, para renovar y transformar lo que somos. Vivir de acuerdo con este principio supone la voluntad para emprender de manera permanente un nuevo viaje, la capacidad para trazar una nueva ruta personal que nos lleve de la situación actual a una situación deseada o mejorada. Y así sucesiva y laboriosamente, pero al mismo tiempo entendiendo las asimilaciones, los ritmos, y los ciclos de la naturaleza que es humana además de individual.

El grado de calidad alcanzado es sólo un punto en el camino; la meta es el proceso y representa el resultado de muchos pequeños y dinámicos esfuerzos de mejoramiento.

El momento presente siempre es el nuevo esquema de donde se parte. Es una oportunidad que signi-

fica plantearnos: “Aquí estoy, así está la situación, **¿cómo puede superarse?**”.

Como búsqueda personal, y debido a que vamos optimizando nuestros recursos personales, en la vida diaria se traduce en:

- Relaciones interpersonales de crecimiento.
- Servicio a los demás.
- Mejora en lo que el individuo logra.
- Aprendizajes ampliados.
- Salud, bienestar.
- Calidad de vida compartida.
- Logro y satisfacción.
- Sabiduría.
- Habilidades para enfrentar la vida.

Parte 3

Las series

Despierto feliz

Me descubro

Despierta
a la vida

Me comunico

Me quiero

Despierta a la vida con amor - Despierto feliz

Que los menores despierten a la vida con un enfoque positivo que les permita adaptarse al medio que los rodea con cariño, respeto y responsabilidad por su entorno.

Despierta a la vida 1 - Me descubro

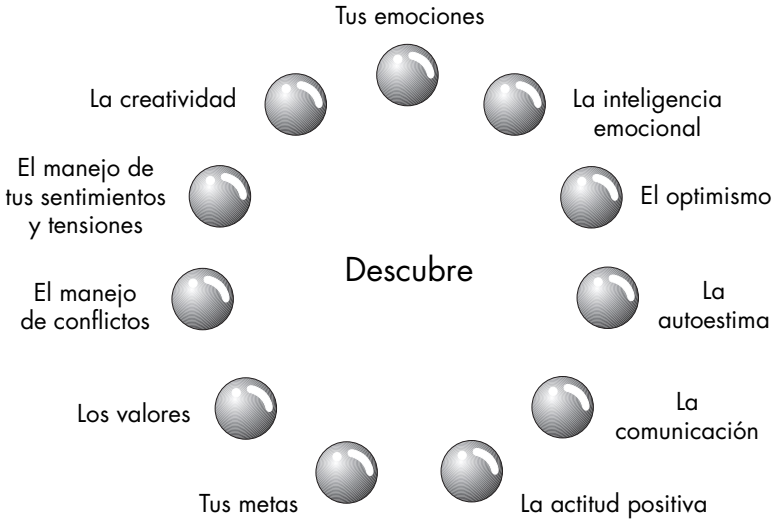
Que los alumnos despierten a la vida con un enfoque positivo desde sus primeros años, y logren vencer los obstáculos que se les presenten.

Despierta a la vida 2 - Me quiero

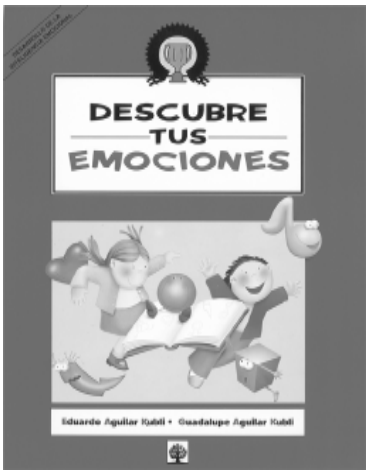
Que los alumnos despierten a la vida con un enfoque positivo que les permita sentir agrado por ellos mismos y aprender de sus experiencias sin menoscabo de su persona.

Despierta a la vida 3 - Me comunico

Que los alumnos despierten a la vida identificando y aplicando los conceptos básicos de la comunicación interpersonal de manera eficaz y satisfactoria.


Tus emociones
La inteligencia emocional
El optimismo
La autoestima
La comunicación
La actitud positiva
Tus metas
Los valores
El manejo de conflictos
El manejo de tus sentimientos y tensiones
La creatividad
Descubre

Descubre tus emociones

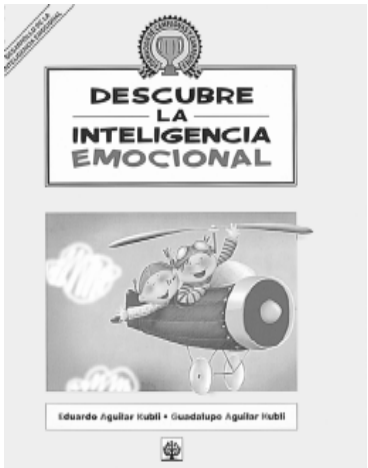


Que los alumnos identifiquen sus emociones como parte normal y fundamental de la naturaleza humana, y apliquen conceptos y técnicas que les permitan manejar y encauzar positivamente una importante gama de ellas.

Índice

1. Sentir es vivir
2. Sentir es actuar
3. Descubriendo mis emociones
4. Descubriendo mis emociones: el amor
5. Descubriendo mis emociones: la ira
6. Descubriendo mis emociones: la felicidad
7. Descubriendo mis emociones: la tristeza y el disgusto
8. Descubriendo mis emociones: ¡la sorpresa!
9. Descubriendo mis emociones: la envidia
10. Descubriendo mis emociones: el entusiasmo
11. Descubriendo mis emociones: la timidez
12. Descubriendo mis emociones: la comprensión
13. Descubriendo mis emociones: la vergüenza
14. Descubriendo mis emociones: el miedo
15. Conozco mis emociones
16. Respeto mis emociones y las de los demás

Descubre la inteligencia emocional

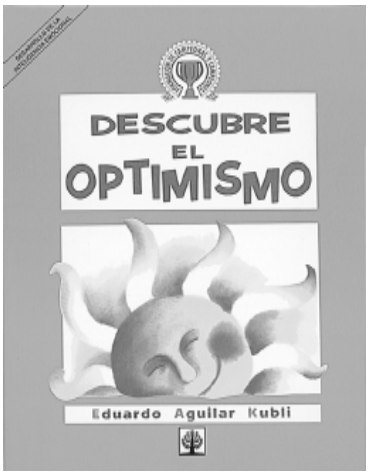


Que los alumnos aprendan a encauzar sus emociones y sacar de ellas el mayor provecho; que eviten que las emociones negativas prevalezcan y operen en su "contra"; y que descubran cómo la inteligencia emocional puede ayudarles a lograrlo.

Índice

Inicio de clases
Introducción
1. ¿Qué es una actitud?
2. ¿Cómo pueden ser mis actitudes?
3. Iniciemos: ¡buenos días!
4. Rumbo a la escuela
5. En el salón de clases
6. Mis compañeros y yo
7. Comiendo
8. Otras actividades
9. La tarea
10. Compartiendo con la familia
11. Mi tiempo libre
12. ¡Buenas noches!
13. Descubriendo la "inteligencia emocional"
14. Usando la inteligencia emocional
Fin de curso

Descubre el optimismo



Que los alumnos descubran que sus pensamientos pueden ser una gran ayuda o un obstáculo para el logro de metas. Que sepan vencer al pesimismo cuando éste amenace sus objetivos y su desenvolvimiento personal y académico.

Índice

Introducción
1. ¡En sus puestos!
2. ¡Arrancan! Formación de un campeón
3. ¿Cómo llegarás a ser un campeón?
4. Las siete mentiras del pesimismo
   La primera mentira
5. Las siete verdades del optimismo
   La verdad número 1
6. La segunda mentira
7. La verdad número 2
8. La tercera mentira
9. La verdad número 3
10. La cuarta mentira
11. La verdad número 4
12. La quinta mentira
13. La verdad número 5
14. La sexta mentira
15. La verdad número 6
16. La séptima mentira
17. La verdad número 7
18. Conquista del optimismo: método

Descubre la autoestima

Que los alumnos descubran el concepto de autoestima y su importancia en la vida práctica; que puedan ejercer acciones eficaces para alentarla sanamente en ellos mismos. Que sepan dominar las circunstancias que la disminuyen y merman el desarrollo del potencial.

Índice

1. ¡Bienvenida, bienvenido a la autoestima!
2. Los campeones tienen una alta autoestima
3. Enemigos de la autoestima
4. Enemigo número 1: el regaño
5. Enemigo número 2: tu chismoso
6. Enemigo número 3: el error
7. Enemigo número 4: la indiferencia
8. Enemigo número 5: la crítica y la burla
9. Enemigo número 6: la acción improductiva o huida
10. Enemigo número 7: acciones agresivas o abusivas
11. Enemigo número 8: el laboratorio de ideas negativas
12. Enemigo número 9: don Perfecto
13. Enemigo número 10: tache XXX
14. Enemigo número 11: la etiqueta negativa
15. Llena tu mente de ideas de autoestima

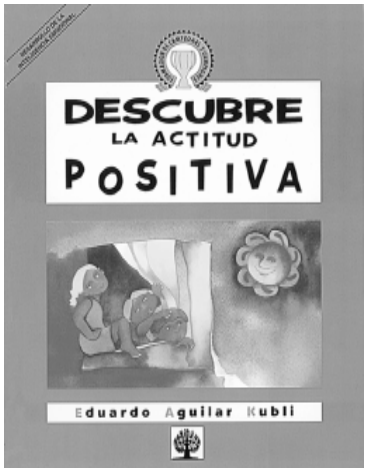
Descubre la comunicación

Que los alumnos conozcan, identifiquen y apliquen los conceptos básicos de la comunicación interpersonal eficaz y satisfactoria.

Índice

1. ¡Hola!
2. En la comunicación pasan muchas cosas
3. ¡Tienes muchas alternativas!
4. Regla número 1: no conviene ser ratón ni dragón, lo mejor es ser tú mismo(a)
5. Regla número 2: dí lo que quieras sin ofender y en el momento adecuado
6. Regla número 3: tu expresión no sólo son palabras
7. Regla número 4: ¡la comunicación requiere respiración!
8. Regla número 5: las palabras amables cuestan poco y logran mucho
9. Regla número 6: saber escuchar, la mitad del éxito
10. Regla número 7: la comunicación influye en lo positivo
11. Regla número 8: la práctica hace al maestro

Descubre la actitud positiva

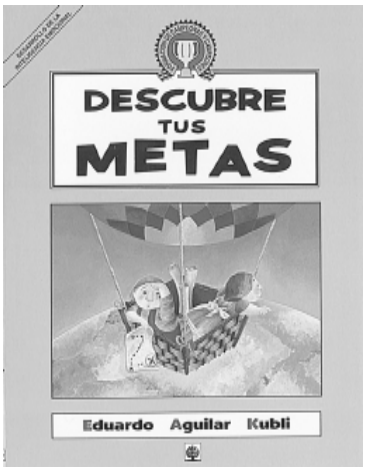


Que los alumnos identifiquen, practiquen e incorporen a su vida diaria una amplia gama de actitudes positivas que les permitan enfrentar con mayor éxito los problemas cotidianos.

Índice

Introducción
1. La actitud positiva, tu llave maestra
2. Actitud positiva número 1: ¡viva la vida!
3. Actitud positiva número 2: ¡yo puedo!
4. Actitud positiva número 3: ¡soy amigable!
5. Actitud positiva número 4: ¡yo puedo entusiasmarme!
6. Actitud positiva número 5: aprende, aprende, aprende
7. Actitud positiva número 6: las cosas o las personas no siempre son como tú quieres
8. Actitud positiva número 7: ¡sólida autoestima!
9. Actitud positiva número 8: ¡tener hábitos deseables es la conquista principal!
10. Actitud positiva número 9: ¡buen humor!
11. Actitud positiva número 10: ¡elige el mejor alimento!
12. Actitud positiva número 11: ¡para hoy!
13. Actitud positiva número 12: ¡viva la verdad!
14. Actitud positiva número 13: reflexiona y pregúntate sobre algo más
15. Actitudes positivas, tu arma eficaz

Descubre tus metas

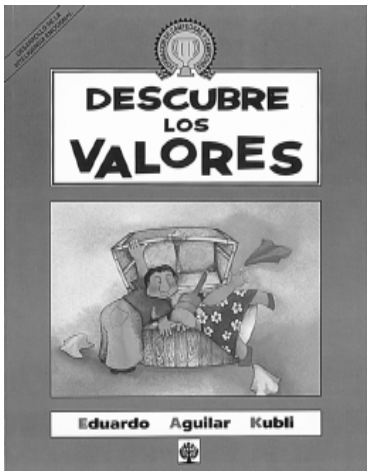


Que los participantes identifiquen el logro de metas como parte importante de su bienestar personal, autoestima y optimismo. Que puedan elaborarlas y aplicarse con definición y estrategia a su conquista y consolidación.

Índice

1. Sueños cumplidos
2. ¡Descubrimiento!: las metas son estrellas que tú puedes alcanzar
3. ¡Descubrimiento!: es esencial un buen plan
4. ¡Descubrimiento!: supera los obstáculos externos
5. ¡Descubrimiento!: supera los obstáculos internos
6. ¡Descubrimiento!: encuentra gente útil
7. ¡Prueba el sabor de alcanzar una estrella hoy mismo!
8. Tu estrella para siempre
9. La fórmula completa para alcanzar estrellas

Descubre los valores

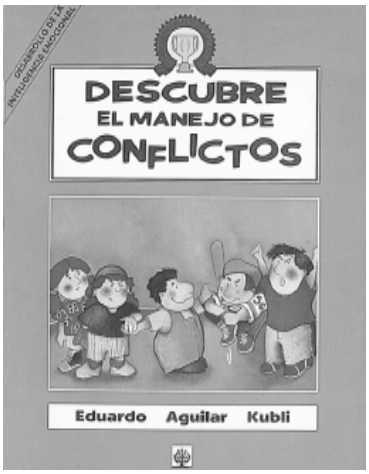


Que los alumnos identifiquen una amplia gama de valores humanos y descubran la importancia de vivir de acuerdo con ellos; que sean capaces de definir las acciones que los representan, y de incorporarlos a su vida diaria de manera activa y entusiasta.

Índice

1. ¡Bienvenida, bienvenido!
2. La autodisciplina
3. La compasión
4. La responsabilidad
5. La amistad
6. El trabajo
7. La valentía
8. La perseverancia
9. La honestidad
10. La lealtad
11. La fe

Descubre el manejo de conflictos

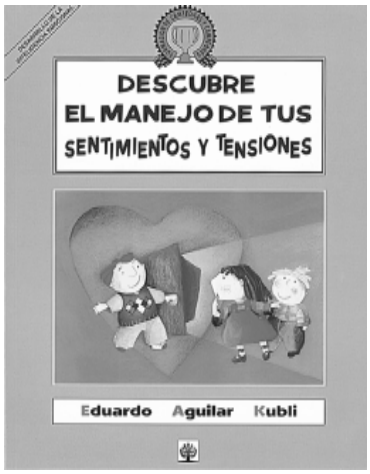


Que los alumnos identifiquen el conflicto entre personas como una realidad que puede ser manejada de manera adecuada. Que desarrollen habilidades y destrezas en el manejo constructivo de los problemas cotidianos, con un enfoque orientado a soluciones ganar-ganar.

Índice

1. ¡Bienvenida, bienvenido al manejo de conflictos!
2. "Todos tenemos conflictos"
3. El ABC del manejo de conflictos
4. Primer paso. Mantén una actitud positiva ante los conflictos
5. Segundo paso. Descubre la necesidad que está detrás de los conflictos
6. Tercer paso. Pensamientos, comportamientos y situaciones
7. Qué hacer cuando el conflicto es causado por la situación
8. Cuarto paso. ¿Qué propones?

Descubre el manejo de tus sentimientos y tensiones



Que los alumnos identifiquen los sentimientos o emociones como parte normal y fundamental de la naturaleza humana, y apliquen conceptos y técnicas que les permitan manejar y encauzar positivamente una importante gama de emociones, en especial los miedos, ansiedades, tensiones y estrés.

Índice

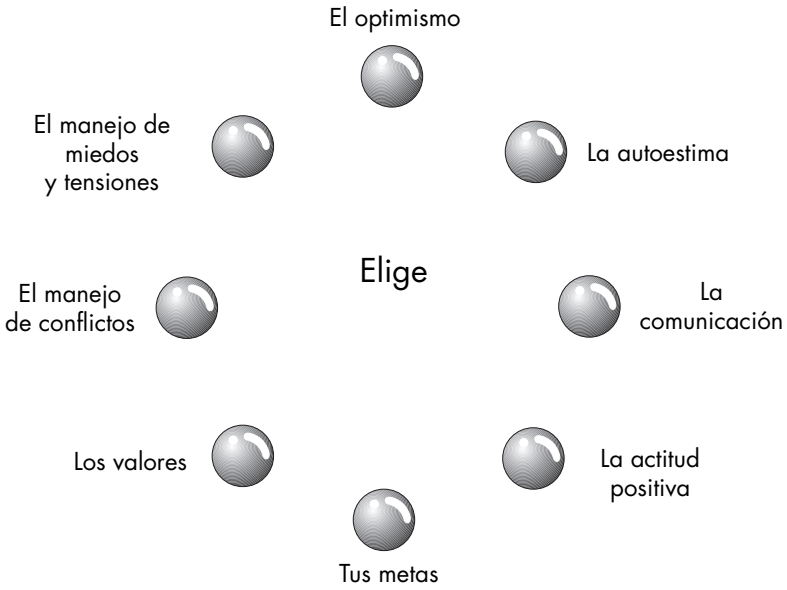
1. ¡Bienvenido, bienvenida al módulo!
2. Manejo de los sentimientos
3. Emoción de miedo
4. Ansiedad
5. 20 formas de combatir el estrés o la ansiedad

Descubre la creatividad y la acción emprendedora

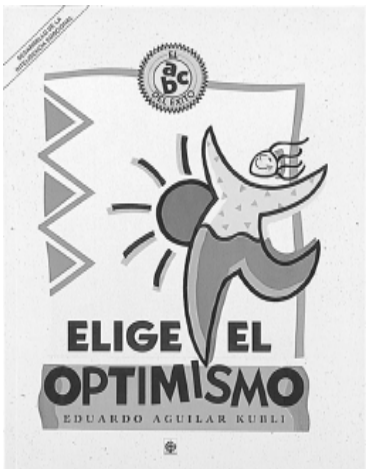
Que los alumnos conozcan y apliquen los conceptos y las prácticas fundamentales de la creatividad; que la identifiquen como una habilidad indispensable de desarrollar en la vida cotidiana y la asocien ampliamente con la acción emprendedora y transformadora.

Índice

1. Dos tesoros
2. La creatividad somos todos
3. Regla # 1. ¡Captúralas!
4. Regla # 2. Busca el reto
5. Regla # 3. ¡Amplía tus capacidades!
6. Regla # 4. ¡Creatividad a tu alrededor!
7. Regla # 5. Identifica a los enemigos de la creatividad y combátelos
8. Proyecto emprendedor


El optimismo
El manejo de miedos y tensiones
La autoestima
Elige
El manejo de conflictos
La comunicación
Los valores
La actitud positiva
Tus metas

Elige el optimismo



Que los alumnos identifiquen y apliquen los conceptos que llevan a tener una actitud tenaz ante los problemas y permiten generar energía positiva en la vida.

Índice

Introducción

¡Arranquemos!

1. Optimismo: ¿para qué es? ¿Para qué sirve?
2. El optimismo debe ser inteligente
3. Las siete mentiras del pesimismo
4. Otras distorsiones importantes de la mente que te crean problemas
5. Herramienta clave para conquistar el optimismo

Elige la autoestima

Que los alumnos identifiquen qué es la autoestima, su importancia para los distintos aspectos de la vida, cómo desarrollarla, cómo integrarla a su personalidad y cómo combatir los factores que amenazan afectarla.

Índice

Introducción
1. La autoestima es un círculo virtuoso
2. ¿Cómo andas en autoestima?
3. Enemigos de la autoestima
4. El enemigo número 1 de la autoestima: la comparación con los demás y la medición del valor
5. El enemigo número 2 de la autoestima: el error
6. El enemigo número 3 de la autoestima: don tache XXX
7. El enemigo número 4 de la autoestima: el laboratorio de ideas negativas en tu contra
8. El enemigo número 5 de la autoestima: el tirano debes
9. El enemigo número 6 de la autoestima: la acción improductiva o la evasión o huida
10. El enemigo número 7 de la autoestima: la acción agresiva y destructiva y la conducta pasiva
11. El enemigo número 8 de la autoestima: la crítica, la burla, la indiferencia de los demás
12. Nutre tu mente con mensajes de autoestima y aceptación

Elige la comunicación

Que los alumnos conozcan y apliquen conceptos fundamentales de la comunicación interpersonal eficaz, que hace valer los propios derechos con oportunidad y, al mismo tiempo, respeta los derechos de los demás.

Índice

1. ¡Bienvenidos a la comunicación interpersonal!
2. ¿Qué es la comunicación interpersonal adecuada?
3. El arte de la buena comunicación: saber decir y saber escuchar
4. Regla número 1: respeto, respeto, respeto
5. Regla número 2: la opción afirmativa
6. Regla número 3: si no sabes comportarte, no te preocupes, sé tú mismo(a) y observa y sigue las reglas uno y dos
7. Regla número 4: la comunicación consiste en palabras y todo lo demás
8. Regla número 5: la buena comunicación se basa en la buena emoción
9. Regla número 6: siempre hay una forma adecuada de decir las cosas
10. Regla especial número 7: aprender a decir no
11. Regla número 8: la mitad del éxito en la comunicación es saber escuchar
12. Regla número 9: captura mil veces lo positivo de los demás y dilo
13. Regla número 10: aplica todo lo anterior de manera simultánea

Elige la actitud positiva

Que los alumnos identifiquen, practiquen e incorporen a su vida diaria una amplia gama de actitudes positivas que les permitan enfrentar con mayor éxito los problemas cotidianos.

Índice

1. ¿Qué es una actitud?
2. Y tú ¿cómo andas en eso de las actitudes?
3. Actitudes de triunfadores, ¿cuáles son?
4. Amo la vida en todas sus dimensiones
5. Acepto, me equivoqué
6. Soy un ser social
7. Yo soy mi motivación principal
8. Aprovecho cada momento
9. No creo saberlo todo
10. Nadie sube o baja mi autoestima
11. Mi cuerpo es maravilloso, de verdad
12. Tomo tiempo para calmarme y pensar
13. Yo decido, ésa es la diferencia
14. La alegría me da vida y salud
15. Soy una persona agradecida
16. Tengo mucha fe y esperanza
17. Desarrollo mi espíritu
18. Es mi vida

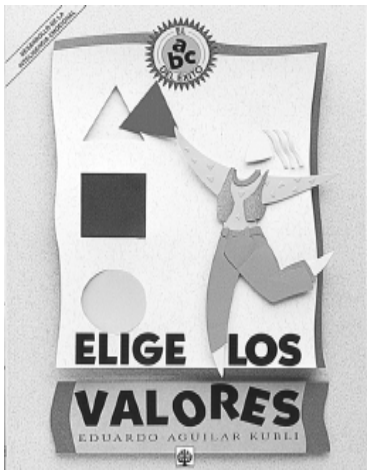
Elige tus metas

Que los participantes identifiquen áreas personales de mejora. Que, de acuerdo con ellas, y por medio de métodos y prácticas eficaces, aprendan a fijarse metas alcanzables y factibles de consolidarse. Que aprendan a evaluar sus resultados.

Índice

1. Querer ser
2. ¿Qué quieres ser? ¿Qué quieres llegar a ser? ¿Cómo te visualizas?
3. Metas, metas, metas
4. Planeación: submetas y pasos
5. Planeación: venciendo obstáculos internos, formando habilidades
6. Planeación: venciendo obstáculos externos y creando ambientes propicios
7. Acción, medición y resultados reales
8. Seguimiento, consolidación de éxitos y nuevas metas

Elige los valores



Que los participantes identifiquen e integren su concepto de valores humanos a su vida cotidiana, que puedan concientizar que están presentes en cada acción que realizan y buscar de manera eficaz la congruencia entre el ideal y el comportamiento real.

Índice

1. ¡Bienvenido, bienvenida a los valores!
2. Ser personas
3. Autodisciplina
4. Compasión
5. Responsabilidad
6. Amistad
7. Trabajo
8. Determinación
9. Perseverancia
10. Honestidad
11. Lealtad
12. Felicidad

Elige el manejo de miedos y tensiones

Que los alumnos aprendan a identificar sus fuentes de tensión y a reaccionar de manera constructiva ante las situaciones difíciles; que practiquen diversas recomendaciones que ayudan a crear un estilo personal de vida libre de estrés negativo y perjudicial.

Índice

Primera parte. Una introducción a la tensión o el estrés

1. Hablemos sobre la tensión o estrés
2. ¿Qué es la tensión y cómo conducirla?
3. Primera gran tarea: ganar en el entendimiento de lo que provoca estrés

Segunda parte. Doce aplicaciones efectivas para un buen estilo de vida, sin estrés negativo

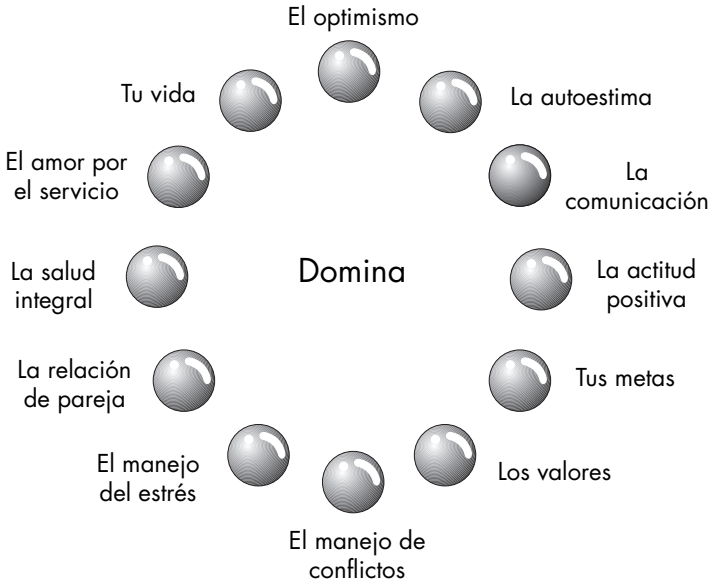
4. Buen estilo de vida número 1: aprender a respirar bien
5. Buen estilo de vida número 2: saber aflojar tu cuerpo y relajarte
6. Buen estilo de vida número 3: apoyos nutricionales para la salud y la fortaleza
7. Buen estilo de vida número 4: hacer ejercicio
8. Buen estilo de vida número 5: tolera la incertidumbre
9. Buen estilo de vida número 6: anticípate a los cambios
10. Buen estilo de vida número 7: toma decisiones claras, inequívocas y valientes
11. Buen estilo de vida número 8: ¡hazlo ahora!
12. Buen estilo de vida número 9: tolerancia a la frustración
13. Buen estilo de vida número 10: cierra círculos abiertos
14. Buen estilo de vida número 11: tolera la presión social
15. Buen estilo de vida número 12: la mejora de tu persona siempre es posible

Elige el manejo de conflictos

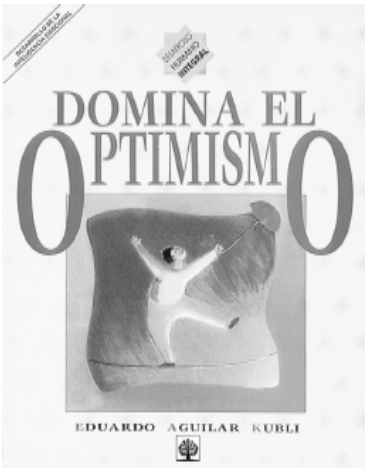
Que los alumnos identifiquen qué son los conflictos humanos, por qué se originan y qué elementos positivos ayudan a resolverlos de manera constructiva. Que desarrollen habilidades y destrezas en esta área de la vida, considerando al otro y a sí mismos en una perspectiva de ganar-ganar que conduzca a soluciones de calidad humana.

Índice

1. Bienvenido, bienvenida al manejo de conflictos
2. Aprender a manejar el conflicto
3. Elemento número 1. Todo comienza con una actitud positiva ante los problemas que enfrentas, ¿la tienes?
4. Elemento número 2. Los conflictos se forman por diferentes necesidades y deseos entre las personas; es preciso conocerlos
5. Elemento número 3. ¡Cuidado! ¡Tú puedes ser las 2/3 partes de un conflicto!
6. Elemento número 4. Prepárate para proponer y negociar


El optimismo
La autoestima
La comunicación
La actitud positiva
Tus metas
Los valores
El manejo de conflictos
El manejo del estrés
La relación de pareja
La salud integral
El amor por el servicio
Tu vida
Domina

Domina el optimismo

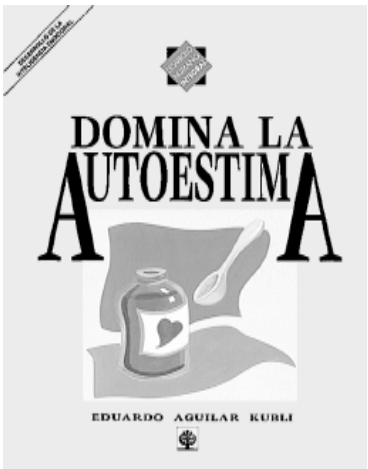


Que los participantes identifiquen y apliquen las herramientas cognoscitivas que les ayuden a formarse patrones de pensamiento optimistas-racionales ante las diversas situaciones de su vida.

Índice

Introducción
1. Optimismo inteligente, virtud principal
2. Desarrollo del optimismo inteligente
3. Conocer al enemigo
4. Las siete mentiras pesimistas
5. Otras distorsiones peligrosas que tu mente puede realizar
6. Toma la decisión de vencer al enemigo

Domina la autoestima



Que los participantes conozcan y apliquen distintos criterios de pensamiento y acción que les permitan ser más objetivos ante los problemas y más hábiles para solucionarlos. Que promuevan la autoaceptación, más que el autorrechazo o la autodesvaloración.

Índice

El hombre del vidrio

Parte 1. La autoestima y cómo lograrla

1. ¡Bienvenido a la autoestima!
2. La noción de sentir agrado por ti mismo
3. Autoestima y valor de la persona
4. El esquema para medir el valor: ruta equivocada
5. Cometer errores: ¿pérdida de valor?

Parte 2. Autoestima y trucos de la mente

6. Truco mental número 1 contra la autoestima
7. Truco mental número 2 contra la autoestima
8. Truco mental número 3 contra la autoestima

Parte 3. Tu mejor amigo eres tú

9. Compasión, empatía y autoestima
10. Empatía
11. La autoestima y los demás
12. Nutre tu mente con mensajes de autoestima

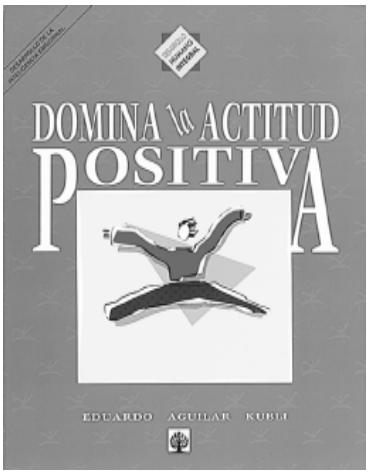
Domina la comunicación

Que los participantes conozcan y apliquen las bases de la comunicación interpersonal eficaz; que logren, de esta manera, optimizar su satisfacción personal e interpersonal y resolver con eficacia los problemas humanos.

Índice

Introducción
1. Respeto es la llave de oro
2. Comportamiento no afirmativo
3. Comportamiento agresivo
4. Falta una opción: la conducta afirmativa
5. Respeto por ti mismo y respeto por los demás: fórmula vital
6. Ser directo, honesto y oportuno
7. El lenguaje no verbal
8. Control emocional
9. Saber decir
10. Saber escuchar
11. Mensajes positivos

Domina la actitud positiva



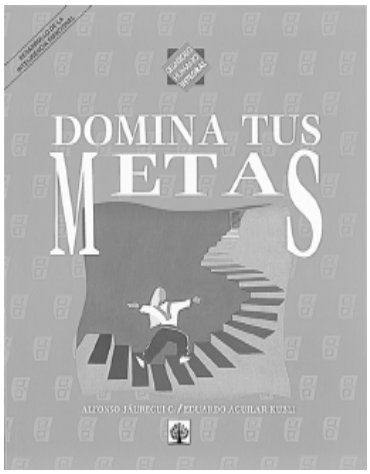
Que los participantes identifiquen y apliquen conceptos y guías clave sobre actitudes que:

- *Desarrollan la satisfacción personal.*
- *Nos permiten enfrentar la vida con alta calidad.*
- *Propician una más plena realización y un mayor potencial de aprendizaje.*

Índice

Introducción
1. Piensa con mente abierta
2. Confiésate contigo mismo(a)
3. Vive el presente, aquí y ahora
4. El valor del buen humor, del juego, de la risa
5. La vida: ¿fácil o difícil? ¿justa o injusta?
6. Hábitos de triunfadores: el arte de repetir lo deseable
7. ¿Eliges o no?
8. Platica contigo
9. ¿Eres una persona agradecida?
10. Encuentra sentido a tu vida
11. El éxito es el proceso
12. Sé amigable
13. La honestidad es un camino seguro
14. ¿Quién sube tu motivación? ¿Quién eleva tu autoestima?
15. Desarrolla tu mente y tu espiritualidad

Domina tus metas



Que los participantes identifiquen y apliquen las herramientas conceptuales y las técnicas específicas que les permitan adquirir la habilidad de establecer, dirigir y alcanzar las metas personales, haciendo un uso apropiado e inteligente del tiempo y de sus comportamientos habituales.

Índice

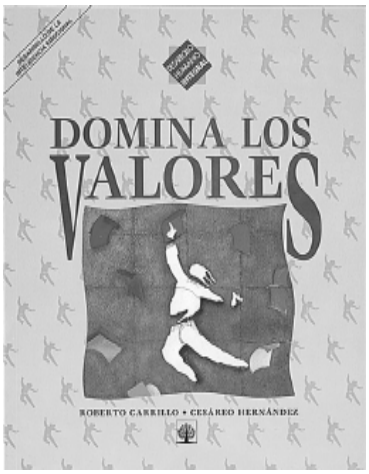
Primera parte. Metas para vivir mejor

1. El mejor de los regalos
2. Hacia una vida plena
3. El ABC de las metas
4. ¿Cuál es tu meta?

Segunda parte. Es tiempo de vivir

5. El tiempo: mitos y verdades
6. Necesitas un plan para lograr tus metas
7. Empezar por lo primero: tu mejor elección
8. Un elemento adicional para el logro de metas

Domina los valores

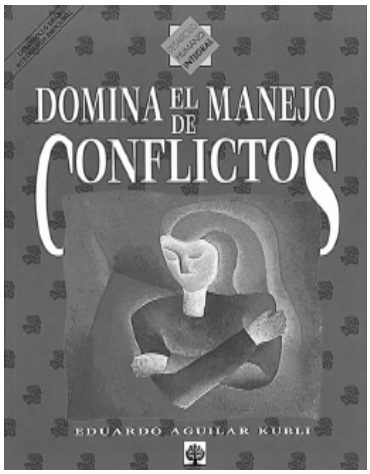


Que los participantes identifiquen, elijan, fortalezcan y practiquen valores básicos de la existencia humana que les permitan ampliar y optimizar sus capacidades de elección, la calidad de su experiencia cotidiana y su capacidad de realización de la excelencia personal.

Índice

1. El valor de ser persona
2. El valor de la libertad
3. El valor de la verdad, la belleza y la bondad
4. El valor del servicio
5. El valor de la felicidad
6. El valor de la vida

Domina el manejo de conflictos

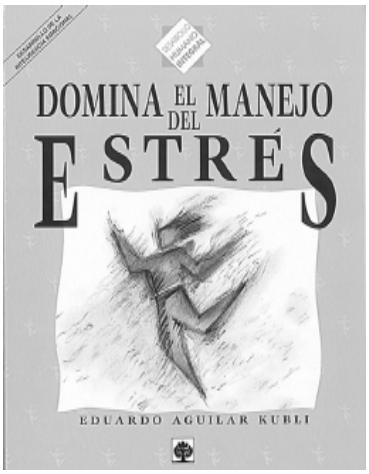


Que los participantes identifiquen el conflicto entre personas como una realidad, como una oportunidad para adquirir o mejorar habilidades y destrezas que les permitan detectar mejor las diferencias y necesidades de los involucrados. Que les permitan considerar al otro, y a sí mismos, con una fórmula de ganar-ganar conducente a alternativas creativas.

Índice

1. Introducción al manejo de conflictos
2. Los conflictos humanos no son lo que parecen
3. ¿Por qué se originan los conflictos y cómo se responde a ellos?
4. Las emociones como obstáculo a la solución de conflictos
5. Consideraciones importantes para el manejo de conflictos

Domina el manejo del estrés

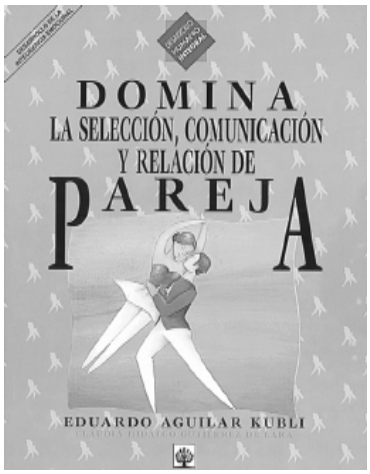


Que los participantes identifiquen los síntomas y fuentes del estrés. Que apliquen diversas técnicas que les permitan evitar, prevenir y manejar de manera óptima las circunstancias tensionantes, preservando y fomentando su salud y bienestar personal, el logro de sus metas y el aprovechamiento pleno de su potencial.

Índice

Prólogo
1. Introducción
2. Un mapa para entender y atacar el estrés
3. La respiración, el mejor inicio
4. La relajación: beneficios a tu alcance
5. Recomendaciones múltiples para dominar el estrés

Domina la selección de pareja

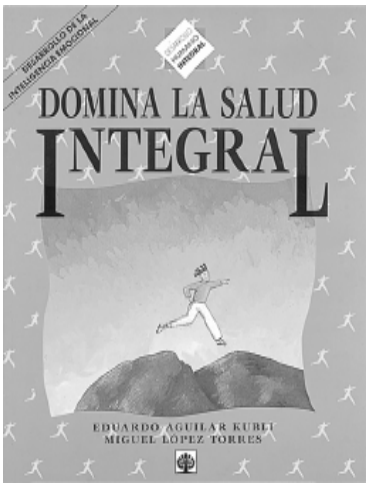


Que los participantes consideren la relación de pareja un área fundamental de la vida; que tomen en cuenta información válida y ejercicios útiles que les ayuden a elegir a la persona adecuada y, si ya tienen una relación de pareja, a cultivarla y fortalecerla con una gama más amplia de opciones y habilidades de respuesta.

Índice

1. ¿Por qué un libro sobre este tema?
2. ¡Alto! ¡Un paso atrás!
3. Tu nivel de atractividad
4. Amor y selección de pareja: haciendo un diagnóstico y pronóstico
5. Amor: mitos, dificultades y oportunidades
6. Parejas exitosas *vs* las que no lo son
7. Ejercicios especiales de comunicación entre parejas
8. Adicciones (capítulo dedicado a adictos al amor que hace daño)

Domina la salud integral



Que los participantes identifiquen y apliquen conceptos básicos y modernos de salud integral que contribuyen al establecimiento de hábitos, actitudes y estilos de vida en donde cada persona tiene un papel activo y decidido en el logro, valoración y conservación de la salud en todas las dimensiones de su ser.

Índice

Prólogo

Introducción

Primera parte. ¿Qué es la salud integral?

1. Salud integral
2. Salud *vs* enfermedad
3. Salud integral para una vida maravillosa
4. ¡Precaución! La vida puede convertirse en una pesadilla

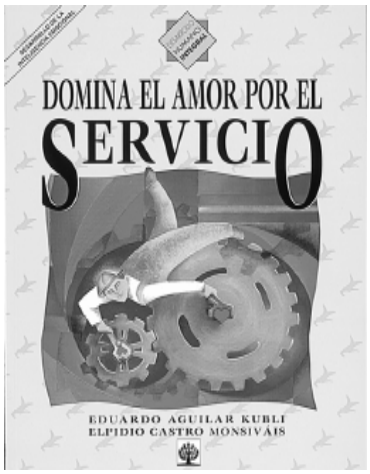
Segunda parte. Programa práctico para una salud integral

5. Cómo empezar a desarrollar nuestra salud integral
6. Respiración
7. Relajación
8. Postura corporal adecuada
9. Hacer ejercicio
10. Nutrición
11. Un contrato personal

Apéndice 1. De la enfermedad a la salud

Apéndice 2. El estudio de la salud

Domina el amor por el servicio



Que los participantes identifiquen y apliquen conceptos y elementos prácticos que les permitan visualizar el servicio como un valor esencial para el cumplimiento de su misión personal en la vida, y desarrollar las actitudes y habilidades necesarias para brindar a los demás un servicio mutuamente satisfactorio y de calidad.

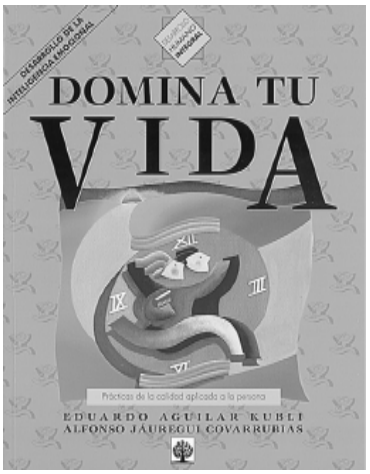
Índice

Introducción
1. El valor servir, tan frecuente como respirar
2. ¿Qué es servir?
3. Los enemigos del valor *servir*
4. Ser útil y un poco más
5. El proceso de servir, guía integradora

Apéndice A Valor *servir* en familia

Apéndice B Casos, ejemplos y análisis de servicios extraordinarios en la vida diaria

Domina tu vida



Que los alumnos identifiquen y apliquen conceptos y herramientas de metodología para el cambio y mejoramiento individual que les permitan renovar sus propósitos, diseñar nuevos avances, lograr sus metas y consolidar sus progresos formando círculos virtuosos y estilos de vida orientados día con día hacia una mejor satisfacción y calidad humana.

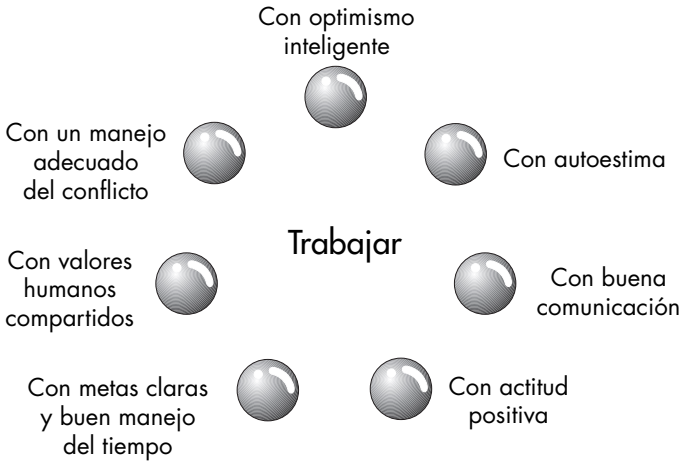
Índice

1. El reto de la calidad humana y la superación personal
2. Autosuperación, cambio, renovación y equilibrio
3. El concepto de calidad aplicado a tu persona
4. Calidad humana *vs* mitos sobre el crecimiento personal
5. Cómo avanzar todos los días que así lo desees
6. El cambio y avance personal

Apéndice 1 Combatiendo los mitos

Apéndice 2 El sentido del dolor y de las crisis en el proceso de crecimiento humano

Apéndice 3 Hacia un crecimiento personal que continúa


Con optimismo inteligente
Con autoestima
Con buena comunicación
Con actitud positiva
Con metas claras y buen manejo del tiempo
Con valores humanos compartidos
Con un manejo adecuado del conflicto
Trabajar

Trabajar con optimismo inteligente

Que los participantes identifiquen y apliquen las herramientas cognoscitivas que ayudan a formar patrones de pensamiento optimistas-racionales ante las situaciones de la vida.

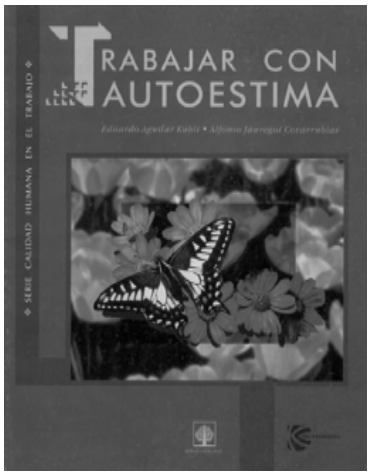
Índice

Primera parte. El desarrollo del optimismo inteligente
1. El optimismo inteligente, clave de la persistencia y del éxito
2. El desafío: cómo vencer el estilo explicativo pesimista
3. Una premisa básica para la conquista del optimismo inteligente

Segunda parte. Cómo sortear con éxito las trampas del pesimismo
4. Trampa número 1. “Las adversidades duran más tiempo”
5. Trampa número 2. “La adversidad en un área afecta a todas las demás”
6. Trampa número 3. “¡No hay esperanza!”
7. Trampa número 4. “Si algo sale mal, yo siempre tengo la culpa”
8. Trampa número 5. “Lo bueno sucede sólo a veces”
9. Trampa número 6. “Lo bueno en un área sólo es bueno en esa área”
10. Trampa número 7. “Mis éxitos, o las cosas buenas que me pasan, son obra de los demás”

Tercera parte. Fortalece el hábito del optimismo inteligente
11. Cómo superar los peligros del pensamiento demandante
12. Combate la distorsión de leer malas intenciones
13. Mejora tu liderazgo con el optimismo inteligente
14. Mantén firme el hábito del optimismo inteligente

Trabajar con autoestima



Que los participantes identifiquen la importancia de la autoestima para su desarrollo personal y apliquen distintos criterios de pensamiento y acción que les permitan ser más objetivos y eficaces en la solución de problemas, promoviendo la aceptación, la confianza, el respeto y la valoración de sí mismos.

Índice

Introducción

El hombre del espejo

Cómo lograr una sólida autoestima

1. ¡A trabajar por la autoestima!
2. Tú puedes recuperar el sentido de agrado por ti mismo
3. ¡Tú vales como persona!
4. Cómo renovar tu esquema de valor de la persona
5. Convierte al error en un buen maestro
6. Trampa mental número 1: ¡El juez crítico!
7. Trampa mental número 2: ¡Mente que interpreta en tu contra!
8. Trampa mental número 3: ¡El tirano “debes”!
9. Sé tu mejor amigo: usa la compasión, no la autocondena
10. Sé tu mejor amigo: usa la empatía y el perdón, no el rencor
11. Sé tu mejor amigo: aprende a manejar las críticas
12. Sé tu mejor amigo: nutre tu mente con mensajes de autoestima

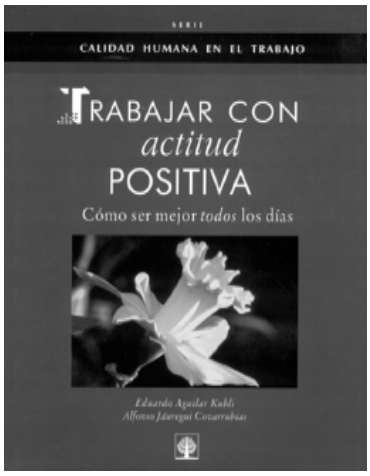
Trabajar con buena comunicación

Que los participantes identifiquen y apliquen los elementos clave de la comunicación afirmativa que les permitan optimizar su satisfacción personal e interpersonal y mejorar su capacidad en el logro de resultados conjuntos y la solución de problemas.

Índice

Introducción
Calidad Humana en el Trabajo
Parte 1. Los fundamentos
1. La comunicación, un proceso vital para el ser humano
2. Comunicación personal eficaz, la clave
3. El respeto, esencia de la comunicación saludable
Parte 2. Tres opciones de comunicación
4. La opción no afirmativa: falta de respeto por ti mismo
5. La opción agresiva: falta de respeto hacia los demás
6. La opción afirmativa: respeto por ti mismo y por los demás
Parte 3. Los elementos clave de la comunicación afirmativa
7. Comunicación afirmativa: respeto a los derechos propios y ajenos
8. Comunicación afirmativa: la importancia de ser directo, honesto y oportuno
9. Comunicación afirmativa: el uso adecuado del lenguaje no verbal
10. Comunicación afirmativa: el manejo adecuado de las emociones
11. Comunicación afirmativa: el arte de saber decir
12. Comunicación afirmativa: la importancia de saber escuchar
13. Comunicación afirmativa: la expresión de sentimientos positivos
Conclusión, una reflexión final

Trabajar con actitud positiva



Que los participantes identifiquen y apliquen conceptos y guías clave sobre actitudes positivas que les permitan enfrentar la vida con alta calidad y desarrollar una mayor satisfacción personal, una realización más plena y un máximo potencial de aprendizaje.

Índice

Introducción

Parte I. Actitud positiva ante ti mismo

Calidad en tu vida personal

1. El valor de una mente abierta
2. Tu poder de elección
3. La importancia de vivir el presente
4. Acepto mis problemas
5. Me doy tiempo para reflexionar
6. Yo me hago cargo de mi motivación

Parte II. Actitud positiva ante los demás

Calidad en tus relaciones

7. El poder de una actitud amigable
8. ¡Todo con buen humor!
9. Soy una persona agradecida
10. La honestidad, el mejor camino

Parte III. Actitud positiva ante la vida, el trabajo y el éxito

Calidad en tus procesos y en tus logros

11. Encuentra sentido a tu vida
12. Acepto la realidad tal cual es
13. Actitud positiva ante el trabajo
14. ¿Qué significa tener éxito?
15. ¡La clave está en los hábitos!
16. Cambio personal y mejoramiento continuo

Conclusión

Trabajar con metas claras y buen manejo del tiempo

Que los participantes identifiquen y apliquen conceptos, estrategias y herramientas prácticas que les permitan desarrollar una mayor habilidad para establecer, dirigir y alcanzar sus metas, haciendo un uso apropiado e inteligente del tiempo y adecuando sus hábitos de manera congruente con sus propósitos y deseos de eficacia personal.

Índice

Primera parte. Metas claras para una vida de calidad

1. La vida, nuestra gran oportunidad
2. Calidad humana: una vida plena y en equilibrio
3. Dimensiones, roles y áreas: nuestros puntos de trabajo
4. La importancia vital de las metas
5. Cómo elaborar nuestras metas, insumos, procesos y resultados
6. Más allá de las metas: tu misión en la vida

Segunda parte. Administra tu vida y tu tiempo con calidad

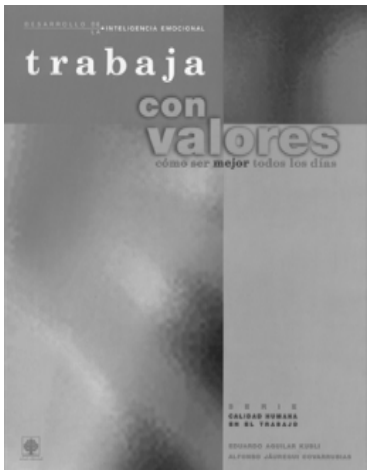
7. El tiempo: mitos y verdades
8. La planeación personal, requisito básico para el logro de metas
9. Saber elegir, punto crucial del aprovechamiento del tiempo
10. Estrategias para proteger nuestro tiempo y aumentar la eficacia personal

Tercera parte. Elementos adicionales para el logro de metas

11. Cómo lograr nuestras metas… a pesar de nosotros mismos
12. Cómo administrar nuestros hábitos en beneficio de nuestras metas
13. La importancia de disfrutar lo que hacemos

Una reflexión final

Trabajar con valores humanos compartidos



Que los participantes identifiquen, practiquen y fortalezcan los valores humanos que más contribuyen al desarrollo de su propia identidad y excelencia, y al establecimiento de un clima de alta calidad humana y productividad.

Índice

Parte 1. El A, B, C de los valores: el corazón de la excelencia personal y de las organizaciones

1. La vida humana y los valores
2. Cómo elegir y realizar nuestros valores
3. Valores humanos en el trabajo

Parte 2. Valores personales básicos: el origen de la propia identidad y fortaleza

Introducción

4. La responsabilidad
5. La autodisciplina
6. La perseverancia
7. El autodesarrollo

Parte 3. Valores que se comparten: la clave de las relaciones de calidad y de la alta productividad humana

Introducción

8. El respeto
9. La amistad
10. La honestidad
11. La justicia
12 La colaboración
13. La creatividad

Trabajar con un manejo adecuado del conflicto

Que los participantes identifiquen el conflicto como una oportunidad para adquirir o mejorar habilidades y destrezas humanas que les permitan detectar mejor las diferencias y necesidades propias y ajenas y, considerando al otro y a sí mismos en una fórmula de ganar-ganar, llegar a soluciones creativas y de mejor calidad.

Índice

Primera parte. El conflicto y su manejo, un reto importante para la calidad de nuestras vidas

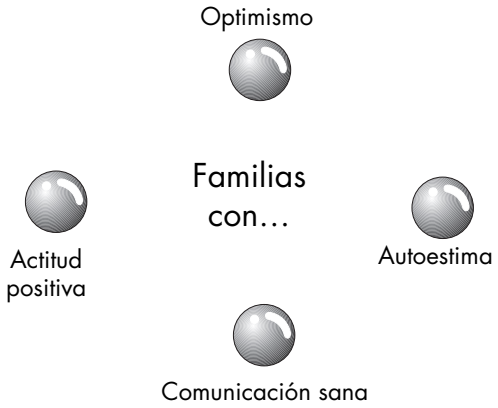
1. La realidad de los conflictos
2. El conflicto, ¿bueno o malo?
3. Una actitud positiva ante el conflicto, el mejor comienzo

Segunda parte. Cómo lograr un mayor entendimiento del conflicto y mejorar nuestras opciones de respuesta

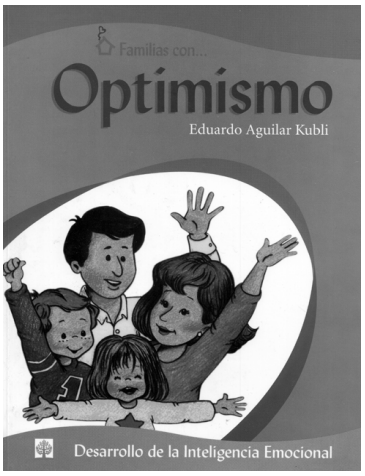
4. Cómo y por qué se originan los conflictos
5. Cómo respondemos ante el conflicto: enfoques
6. Un elemento inseparable del conflicto: las emociones
7. Del conflicto al acuerdo: pasos básico para la solución eficaz de nuestras diferencias

Tercera parte. Cinco estrategias altamente efectivas para solucionar *juntos* el conflicto

8. Estrategia 1: establecer reglas claras desde el inicio del proceso
9. Estrategia 2: comunicarse… y definir el problema lo mejor posible
10. Estrategia 3: centrarse en la búsqueda de las necesidades no satisfactorias de ambas partes
11. Estrategia 4: mantenerse incondicionalmente constructivos a lo largo del proceso
12. Estrategia 5: generar alternativas y llegar a acuerdos de mutuo beneficio


Optimismo
Familias con…
Actitud positiva
Autoestima
Comunicación sana

Familias con optimismo



Que los participantes, padres de familia, identifiquen y apliquen los conceptos y las herramientas prácticas que les ayuden a formar, en ellos y en sus hijos, patrones de pensamiento y actitudes optimistas ante las diversas situaciones de la vida.

Índice

Introducción

Parte 1. Formando el optimismo

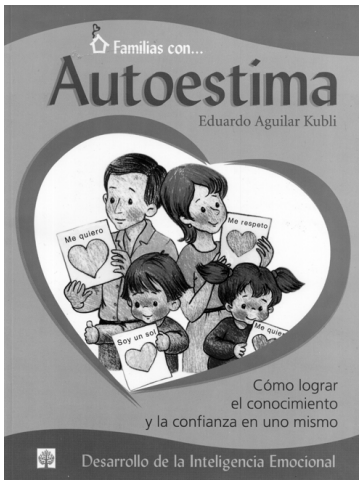
1. El optimismo no es como lo pintan
2. ¿Qué es el optimismo?
3. Optimismo. Un modelo mental inteligente
4. Formando hijos optimistas

Parte 2. Optimismo equilibrado en el hogar

7 secretos de la inteligencia emocional que puedes descubrir y compartir con tus hijos

5. Las dificultades no son para siempre y si una puerta se cierra, quedan muchas por abrir
6. Las experiencias son para crecer, no para empequeñecer
7. Las cosas bellas de la vida se identifican, se agradecen, se producen, se pueden conservar
8. La aprobación de los demás es algo que se desea, no la única salvación
9. La búsqueda de la perfección es un deseo, no tiene que convertirse en obsesión
10. Que el mundo o los demás sean como soñamos es un deseo. Los padres tenemos que construir partiendo de aceptar la realidad
11. Elegimos diariamente, ésa es nuestra oportunidad de salvación

Familias con autoestima



Que los participantes, padres de familia, identifiquen y apliquen conceptos y prácticas educativas que les ayuden a formar, en ellos y en sus hijos, una sólida autoestima que sea garantía de un crecimiento pleno de confianza en sí mismos, de amor y de satisfacción personal.

Índice

Parte 1. La autoestima ¿Qué es?

¡Bienvenidos a la casa de la autoestima!

Entendiendo la autoestima

¿Quieres conocer tus fuerzas y debilidades en autoestima?

Parte 2. Los seis pilares de la autoestima: cómo aplicarlos en el hogar

Pilar número 1: lo más importante es ser

Pilar número 2: crecer con los errores y limitaciones. Autoaceptación, autoconcepto, autoconfianza

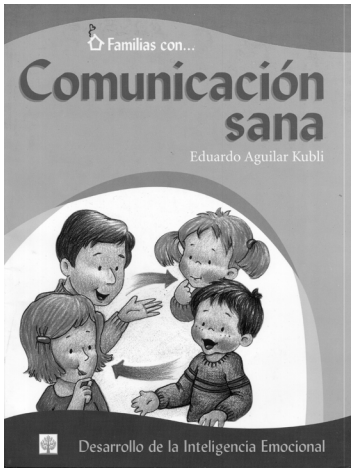
Pilar número 3: ¡adiós a la tiranía!

Pilar número 4: manejo de las distorsiones del pensamiento

Pilar número 5: autoestima, comprensión y entendimiento

Pilar número 6: relación positiva con los demás

Familias con comunicación sana



Que los participantes, padres de familia, identifiquen y apliquen los propósitos, actitudes, valores y formas esenciales de la comunicación sana para que tanto ellos como sus hijos compartan en familia los múltiples beneficios que se derivan de este estilo de comunicación que ha demostrado ser la opción óptima.

Índice

Prólogo
1. Falta de comunicación
2. Cuando la lengua corta
3. Una luz que se enciende en tu casa ¡Comunicación sana!
4. Los valores de la comunicación sana
5. Valores hechos palabras en la comunicación sana
6. Valores hechos sentimientos en la comunicación sana
7. Comunicación positiva
8. El músculo de la comunicación satisfactoria

Familias con actitud positiva

Que los participantes, padres de familia, identifiquen y apliquen conceptos y prácticas educativas que les ayuden a formar, en ellos y en sus hijos, actitudes positivas que les permitan desarrollarse y vivir en armonía consigo mismo y con los demás.

Índice

Introducción
1. Tener una mentalidad que aprende en familia
2. Aceptar y aprender de las limitaciones en la vida familiar
3. Vivir el regalo del presente aquí y ahora
4. La felicidad como una decisión familiar
5. La actitud del buen humor en casa
6. El sentido del esfuerzo
7. Formación de hábitos saludables en casa y establecimiento de límites
8. Elegir lo mejor para mí mismo y para la familia
9. Darme mi tiempo para pensar y calmarme
10. La admiración y el agradecimiento en la vida, actitud de todos en el hogar
11. La vida en familia merece vivirse
12. El éxito es caminar en familia cada día
13. Padres amigables, actitud perdurable
14. La automotivación está en cada miembro de la familia
15. Nutriendo la mente y el espíritu en el hogar

Parte 4

Para muestra un botón

Experiencia práctica de aplicación en el Instituto Tecnológico de Ciudad Madero, Tamaulipas, México

*E. Velarde Retta**
*R. Cárdenas Collazo***
(invitados)

* Coordinadora de Orientación Educativa del ITCM.

** Jefa de proyectos de Docencia del Departamento de Ingeniería Química del ITCM.

16. Resumen

Con el fin de propiciar que los alumnos del Instituto Tecnológico de Ciudad Madero participaran en un proceso de revisión de sus valores, actitudes y habilidades, se consideró conveniente implantar un programa de Desarrollo Humano Integral que responda con atingencia a las necesidades detectadas. El propósito es implantar prácticas metódicas que impriman a sus actitudes una mentalidad de mejora y crecimiento continuos, que fomenten la convivencia y la participación social, e impulsen sus objetivos vitales.

La propuesta se basó en el trabajo del licenciado Eduardo Aguilar Kubli, como una estructura teórica ensayada y aplicada en ambientes educativos, la cual adaptamos a nuestro ambiente y circunstancias. Ajustamos el modelo a nuestras necesidades, facilitando así a la comunidad de nuestro Tecnológico (estudiantes y personal docente y administrativo), un espacio de reflexión en torno a su propio desarrollo.

17. Introducción

La estrategia general de desarrollo institucional del Instituto Tecnológico de Ciudad Madero está orientada a atender la problemática que enfrenta en sus esfuerzos de desarrollo, mediante el reforzamiento de los elementos propiciadores de su transformación. Ubica a éstos en tres grandes ámbitos de su realidad: el humano, el ideológico y el funcional.

En el ámbito humano, dicha estrategia implica el reforzamiento de los principios, valores y actitudes que dan sentido y significado humano a los protagonistas, directos e indirectos, del quehacer institucional. Esto significa, dentro del marco de los principios y valores humanos universales, mejorar la calidad de las relaciones, de la integración y la participación de los estudiantes y trabajadores de la institución, mediante diversos programas orientados a reforzar su calidad humana y su sentido de identidad, pertenencia, autoestima, comunicación, responsabilidad y compromiso. Significa, asimismo, favorecer su participación activa y dinámica en el cumplimiento de la misión, los fines y los objetivos del instituto.

La alternativa se fundamenta en la psicología humanista y en el paradigma del sentimiento, pensamiento y acción, aunados a la metodología de taller de aprendizaje grupal.

Para posibilitar esta estrategia aplicada a los estudiantes del Instituto Tecnológico de Ciudad Madero,

la primera medida fue analizar el currículum institucional. Este análisis arrojó que los planes de estudio de las diferentes especialidades de ingeniería están fuertemente orientados al aprendizaje de tecnología y contenidos de ciencias exactas; en consecuencia, no presentan suficientes espacios con "créditos" para atender de manera cabal los contenidos indispensables para la formación humanística de nuestros estudiantes.

En esta línea, se ofrecen asignaturas de las áreas de ciencias sociales y humanidades a través del Departamento de Ciencias Económico Administrativas, como: Psicología Industrial y Derecho Laboral, en Ingeniería Industrial; Historia de la Ingeniería, en Ingeniería Mecánica; Desarrollo Profesional, en Ingeniería Eléctrica y en Sistemas Computacionales (como parte del módulo de la especialidad); Psicología Organizacional, en Ingeniería Química y en la Licenciatura en Informática. En los Departamentos de Ingeniería Eléctrica y de Ingeniería en Ciencias de la Tierra, no se imparten materias de contenido humanístico.

Dada la situación anterior se pensó en incursionar en un programa en el que los alumnos participaran en un proceso de revisión de los valores, actitudes y habilidades que manejan en el campo del desarrollo humano.

El propósito, como ya mencionamos, es implantar prácticas metódicas que otorguen a sus actitudes una mentalidad de mejora y crecimiento continuos que les permita lograr la convivencia y la participación social, así como sus objetivos vitales.

18. Análisis

Al interior del plantel se han observado diferentes hechos que evidencian la agudeza del problema y la importancia de atenderlo:

- El Departamento de Desarrollo Académico, por medio de la oficina de Orientación Educativa, se orienta a atender y vigilar de cerca el proceso académico del alumno, a apoyarlo y fortalecer sus habilidades.
- Esta cercanía con el alumno nos permite conocer cuáles son sus fortalezas y debilidades para responder al plan de estudios. Así, hemos descubierto diversas carencias entre las cuales se incluyen, además de las dificultades con las materias curriculares, aspectos como: relaciones humanas, hablar en público, liderazgo, entrevista de trabajo, relación de pareja, problemática relacionada con la sexualidad, manejo de tensiones, etc. El trabajo docente en el aula hizo posible observar que se les dificulta intervenir en sus clases para exponer ideas, y aun para aclarar sus dudas; asimismo, su participación en equipos de trabajo es escasa y elemental debido a su falta de habilidad para comunicarse e integrarse con los demás.

- Otro indicador son los comentarios de los jefes de los egresados, o los empresarios que han contratado a los ingenieros que se formaron en este centro de estudios: aunque en lo general se desempeñan bien en el área técnica, es deseable e importante que se atienda su desarrollo social y propositivo, como personas.
- Por otro lado, al privilegiarse el valor de los contenidos técnicos haciendo a un lado los humanísticos, se olvida que las organizaciones están constituidas por hombres y mujeres, y que los fines deben estar relacionados con ellos, incluyendo el aspecto ecológico.
- En los procesos organizacionales interactúan, a la par del aspecto técnico, otros aspectos: culturales, humanos, sociales, administrativos, educativos, económicos, psicológicos, jurídicos, políticos e históricos. Todos ellos reales, cualitativos y cuantitativos; los ingenieros no pueden soslayarlos dado que no son sólo técnicos, primero que nada son seres humanos con necesidades, ideales, sueños, aspiraciones; seres sociales con conocimientos aplicables en todos los campos del saber humano. De ahí que la educación, para que sea integral, debe asumir más el compromiso con el campo del desarrollo humano.
- La Academia Mexicana de Ingeniería, a través de su publicación *Ingeniería en México y en el*

Mundo, Tomo II, mayo de 1993, menciona que algunos de los aspectos en la formación de los ingenieros que aún no han sido atendidos son:

- Capacidad de comunicación oral y escrita.
- Formación social, económica y ecológica.
- Proyección de sí mismos y de la profesión.
- Trabajo en equipo y visión interdisciplinaria.

- Por lo anterior es fácil deducir que el perfil del ingeniero, además de comprender la ingeniería desde el punto de vista estratégico, requiere conocimientos complementarios, sociales, humanos, además de los políticos y económicos.
- Un punto importante es que los estudiantes de ingeniería realicen su clarificación de valores para la toma de decisiones en la solución de problemas teóricos y prácticos, para el control de los recursos y procesos tecnológicos y la toma de retos de creación de lo no existente.
- Otro aspecto relevante es la actitud que los egresados asumen durante el proceso de contratación: la seguridad al presentarse, la empatía, la aceptación de la propia realidad y el dinamismo reflejado, así como sus metas personales.

- Uno de los retos fuertes para la ingeniería en la actualidad son la transdisciplinaridad y la multidisciplinaridad; es decir, no se puede ser ingeniero sin comprender algunos de los conceptos esenciales de otras profesiones ("Los ingenieros más allá del 2000", Revista de la C. F. E., *Tecnolab* núm. 61, 1995). Por ende, se considera medular que, además de desarrollar un proceso de conocimiento de la ingeniería, el estudiante lo asuma en el campo del desarrollo humano, para facilitar su autoconocimiento y sensibilizarse a la apertura del encuentro con otras personas que participan en los diferentes escenarios de su profesión.
- En las empresas se habla de valores, desarrollo del talento humano, sentimiento de familia y, al mismo tiempo, se trabaja con Internet, inteligencia artificial y globalización ("La Ciencia y el Humanismo en los Albores del Tercer Milenio", Revista del IMIQ núm. 3363-1999). Las empresas proporcionan los indicadores que es necesario atender en la educación. La ingeniería no se circunscribe sólo al área tecnológica y técnica, sino que también es importante atender al ser humano para lograr la calidad en el trabajo.

Después de analizar la situación antes descrita se consideró conveniente proponer un Programa de Desa-

rrollo Humano Integral que responda con atingencia a las necesidades aquí detectadas.

La propuesta se basó en el trabajo del licenciado Eduardo Aguilar Kubli, como una estructura teórica ensayada y aplicada en ambientes educativos, la cual adaptamos a nuestro ambiente y circunstancias. Configuramos los perfiles que identificamos para ajustar el modelo a nuestras necesidades, facilitando así a la comunidad de nuestro Tecnológico (estudiantes y personal docente y administrativo), un espacio de reflexión en torno a su propio desarrollo.

Para poner en práctica esta propuesta se eligieron nueve de doce módulos: Optimismo, Autoestima, Comunicación, Metas, Valores del ser, Manejo de tensiones, Manejo de conflictos, Salud integral y Valor del servicio.

El proceso de enseñanza-aprendizaje del programa se basa más en las actitudes del facilitador que en sus habilidades o sus conocimientos. Dichas actitudes son:

- **Interés positivo incondicional**, esto es, la actitud cálida positiva y aceptante del facilitador hacia lo que es y ya existe. Es la aceptación del otro como persona independiente, digna de respeto y confianza.
- **Comprensión empática**, la cual significa la capacidad de sentir el mundo interno del otro como si fuera el propio.

- **Congruencia**, entendida como veracidad o autenticidad cuando el facilitador se relaciona con el que aprende sin revestirse de una fachada, dispuesto a un encuentro directo con el que aprende, a quien se acerca de persona a persona.

Lo anterior posibilita un clima psicológico que ha de ser percibido por el alumno para que se establezca la confianza y, mediante una relación intragrupal, los participantes compartan experiencias de manera empática, despertándose así la capacidad de escucha y expresión personal en un ambiente de comprensión y aceptación.

Las sesiones se estructuraron buscando que los participantes:

- Pongan en práctica y desarrollen habilidades personales.
- Incrementen el conocimiento de su comportamiento.
- Aumenten el conocimiento de su medio ambiente.
- Desarrollen su capacidad de toma de conciencia y actitud reflexiva.
- Ajusten su comportamiento hacia la satisfacción de sus necesidades.

Así ejercitarán su discriminación sensorial, interpretativa, afectiva y autocrítica.

La experiencia en la aplicación del modelo ha adquirido significado cuantitativo y sobre todo cualitativo, dado el interés mostrado por los docentes en vivir esta experiencia (han participado 300 de un total de 400); actualmente 30 de ellos participan como facilitadores, y 10 más se están preparando para ello.

Hasta el momento los esfuerzos se centran en los alumnos de nuevo ingreso, para que el taller sirva como apoyo al periodo de transición que viven desde el momento en que se incorporan al nivel educativo superior.

A partir del inicio del programa se ha atendido a dicha población de la siguiente manera:

Año	*Estudiantes*
1997	1,000
1998	1,200
1999	1,400
2000	1,400
2001	1,436

De ellos, cerca de 60 por ciento se reinscribe en forma voluntaria y selecciona con libertad el módulo que desea cursar. Dos por ciento cursa dos módulos a la vez.

El enfoque de desarrollo humano es una tendencia que se ha desarrollado desde el siglo pasado. Uno de

los pioneros de este enfoque es Abraham Maslow; él propone que podemos aprender mucho del hombre mediante el estudio de la gente excepcionalmente saludable y madura, y sostiene que un estudio objetivo de la conducta no es suficiente para lograr una comprensión global; más bien, debe tomarse en consideración lo subjetivo; los sentimientos, deseos, esperanzas y aspiraciones de la gente deben ponderarse con el fin de aprehender el comportamiento individual.

Maslow considera:

> Durante muchos años los científicos han ignorado los aspectos positivos de la conducta humana, como el bienestar, la solidaridad, la bondad, reenmarcando las limitaciones del ser humano y dando poca o ninguna consideración a sus fuerzas y potencialidades. Actualmente tiene lugar un cambio en la imagen del ser humano como es el caso de la imagen humanista de la tercera fuerza, lo cual es verdaderamente una revolución en términos de sus consecuencias, pues el hecho de que el ser humano tome conciencia tanto de sus limitaciones como de sus potencialidades, le permite tener una imagen más completa de su ser persona, lo cual puede llevarlo a una mayor comprensión de sí mismo y de su entorno.

Logros

Los logros alcanzados con esta experiencia son:

- Se ha propiciado el desarrollo por parte de los alumnos de las habilidades que les permiten desempeñarse con eficiencia y eficacia en el ámbito laboral, entre ellas: mostrar una actitud positiva y seguridad en sí mismos; actuar con honestidad; clarificar sus metas a mediano y largo plazos; mejorar la comunicación y manejar los conflictos, como indicadores de madurez.
- Se ha despertado en los alumnos entusiasmo para reinscribirse en forma voluntaria y perseverar en los módulos subsecuentes.

Sin embargo, los cambios mencionados no siempre se realizan de manera inmediata y por lo mismo aún existen muchos prejuicios y escepticismo por parte de ciertos grupos estudiantiles, docentes y administrativos, ante este programa y sus resultados.

19. Conclusiones

Resultados cualitativos en los alumnos

Vivir la experiencia de desarrollo humano permite a los alumnos:

- Tomar en consideración sus sentimientos, deseos, esperanzas y aspiraciones y explicitarlos en el contexto de su formación académica integral.
- Tomar conciencia de su experiencia de vida al identificar sus recursos, potencialidades y limitaciones por superar, y encontrar alternativas de acción a sus diferentes problemas, tanto en lo académico como en lo familiar y personal.
- Integrarse a diversos grupos, dada su sensibilidad a la relación interpersonal.
- Al asistir a los talleres y sentirse atendidos, en confianza, en un clima de respeto, desarrollar y fortalecer habilidades sociales que solían manifestar de manera titubeante y débil.

La descripción anterior se recopiló con los comentarios de los propios estudiantes al finalizar los cursos,

y es reforzada por su participación abierta y comprometida en los talleres siguientes, así como por opiniones de egresados y empresarios.

Ahora se ha abierto ya la escuela para padres de familia.

Resultados cualitativos en el personal docente y administrativo

1. Mejoramiento de relaciones
2. Confianza
3. Desarrollo afectivo
4. Seguridad en las relaciones
5. Moral del grupo mejorada
6. Comunicación efectiva

Referencias bibliográficas

Adame, M. "Los ingenieros más allá del 2000". Revista *Tecnolab* de la Comisión Federal de Electricidad, México, 1965.

Aguilar Kubli, Eduardo. *Asertividad en las relaciones humanas*. Árbol Editorial, México.

_____. *Asertividad, sé tú mismo sin sentirte culpable*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.

_____. *Comparte con tus hijos el optimismo*. Árbol Editorial, México.

_____. *Comparte con tus hijos la autoestima*. Árbol Editorial, México.

_____. *Comparte con tus hijos la comunicación sana*. Árbol Editorial, México.

_____. *Descubre el optimismo*. Árbol Editorial, México.

_____. *Descubre la autoestima*. Árbol Editorial, México.

_____. *Descubre la comunicación*. Árbol Editorial, México.

_____. *Descubre la actitud positiva*. Árbol Editorial, México.

_____. *Descubre tus metas*. Árbol Editorial, México.

_____. *Descubre los valores*. Árbol Editorial, México.

. *Descubre el manejo de conflictos*. Árbol Editorial, México.

_____. *Descubre el manejo de tus sentimientos y tensiones*. Árbol Editorial, México.

_____. *Descubre la creatividad*. Árbol Editorial, México.

_____ . *Domina el manejo del estrés*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Domina el optimismo*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Domina la autoestima*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Domina la comunicación*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Domina la actitud positiva*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Elige el optimismo*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Elige la autoestima*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Elige la comunicación*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Elige la actitud positiva*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Elige tus metas*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Elige los valores*. Árbol Editorial, México.
_____ . *Elige el manejo de conflictos*. Árbol Editorial, México.
. *Elige el manejo de miedos y tensiones*. Árbol Editorial, México.
_____ y Guadalupe Aguilar Kubli. *Descubre la inteligencia emocional*. Árbol Editorial, México.
_____ y Guadalupe Aguilar Kubli. *Descubre tus emociones*. Árbol Editorial, México.
_____ y Guadalupe Aguilar Kubli. *Me descubro*. Árbol Editorial, México.
_____ y Guadalupe Aguilar Kubli. *Me quiero*. Árbol Editorial, México.
_____ y Guadalupe Aguilar Kubli. *Me comunico*. Árbol Editorial, México.
_____ y Gustavo Aguilar Kubli. *Trabajar con optimismo inteligente*. Árbol Editorial, México.
_____ y Alfonso Jáuregui C. *Domina tus metas*. Árbol Editorial, México.
_____ y Alfonso Jáuregui C. *Domina tu vida*. Árbol Editorial, México.
_____ y Alfonso Jáuregui C. *Trabajar con actitud positiva*. Árbol Editorial, México.
_____ y Alfonso Jáuregui C. *Trabajar con autoestima*. Árbol Editorial, México.
_____ y Alfonso Jáuregui C. *Trabajar con metas claras y buen manejo del tiempo*. Árbol Editorial, México.
_____ y Alfonso Jáuregui C. *Trabajar con buena comunicación*. Árbol Editorial, México.

_____ y Alfonso Jáuregui C. *Trabajar con valores humanos compartidos*. Árbol Editorial, México.
Albrecht, Karl y Lawrence Bradford. *La excelencia en el servicio*. Fondo Editorial Legis.
_____ . *La revolución del servicio*. Fondo Editorial Legis.
Auger, Lucien. *Pensar feliz*. Editorial Universo.
Austin, Nancy y Tom Peters. *Pasión por la excelencia* (Tercera parte). Lasser Press Mexicana, México.
Axline, Virginia y M. Dibs. *In search of self*. Editorial Diana, México.
Bagarozzi, Daniel A. y Stephen A. Anderson. *Mitos personales, matrimoniales y familiares*. Paidós Terapia Familiar, México.
Balderas Rangel, Octavio. *Libertad interior*. Ediciones Don Bosco.
Baraona Sotomayor, Alfonso. *Realización personal*. Editorial Cuatro Vientos.
Bartolomé, M., P. Ferreiros, y J. M. Fondevilla. *Educación y valores, sobre el sentido de la acción educativa en nuestro tiempo*. Editorial Narcea, Madrid.
Beavers, Robert y Robert Hampson. *Familias exitosas*. Paidós Terapia Familiar, México.
Beck, Aarón T. *Con el amor no basta*. Editorial Paidós, México.
Bee, Helen L. y Sandra K. Mitchell. *El desarrollo de la persona en todas las estapas de su vida*. Editorial Harla, México.
Bennett, William J. *El libro de las virtudes*. Javier Vergara Editor, México.
Bennis, Warren. *Cómo llegar a ser líder*. Editorial Norma.
_____ y B. Nanus. *Líderes, el arte de mandar*. Merlín Libros.
Berry, Bennet. *Calidad de servicio*. Ediciones Díaz de Santos.
Blander, Richard. *Use su cabeza para variar*. Editorial Cuatro Vientos.
Boff, Leonardo. *El destino del hombre y del mundo*. Editorial Sal Terrae.
Borden, G. *La comunicación humana*. Editorial El Ateneo.
Bower, S. *Usted es valioso*. Ediciones Lidiun.
Branden, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*. Editorial Paidós, México.
Brazelton, M. D. T. Berry. *Touchpoints*. Addison-Wesley, México.
Bricklin, Barry y Patricia Bricklin. *Causas psicológicas del bajo rendimiento escolar*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Broch, Adolf. *El estrés, mal de los tiempos*. Editorial Ciencias Prácticas.

Brooks, B. y R. Dalby. *Manual de reparación y mantenimiento de la autoestima*. Panorama Editorial, México.
Buscaglia, Leo F. *Vivir, amar y aprender*. Editorial Diana, México.
Canfield, Jack y Mark Victor Hansen. *Caldo de pollo para el alma*. Editorial Edivisión, México.
Carr, Clay. *La vanguardia del servicio al cliente*. Ediciones Díaz de Santos.
Carrillo, Roberto y Cesáreo Hernández. *Domina los valores*. Árbol Editorial, México.
Casares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Aguilar. *Planeación de vida y carrera*. Editorial Limusa, México.
Casarjian, Robin. *Perdonar*. Editorial Urano.
Chapman, Elwood N. *Actitud y trabajo*. Grupo Editorial Iberoamérica, México.
_____ . *Actitud*. Grupo Editorial Iberoamérica, México.
Chopra, Deepak. *Cómo crear salud*. Editorial Grijalbo, México.
Clark, A., H. Clemens y R. Bean. *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Círculo de Lectores.
Compendio de autores. *El poder curativo de las crisis*. Editorial Kairós.
_____ . La nueva salud. Editorial Kairós.
Comte-Sponville, André. *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Editorial Andrés Bello.
Conrad, Pam. *Tiempo, hogar y trabajo*. Editorial Trillas, México.
Corkille Briggs, Dorothy. *El niño feliz*. Editorial Diana, México.
Cornyn-Selby, Alyce P. *La guía del aplazador*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Covey, Stephen R. *El liderazgo centrado en principios*. Editorial Paidós, México.
_____ . *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Paidós, México.
_____ , Roger A. Merril y Rebecca R. Merril. *Primero lo primero*. Editorial Paidós, México.
Crisp Publications, Inc. *Doce pasos hacia la autosuperación*. Grupo Editorial Iberoamérica, México.
Cruz B., Abelardo. *Cápsulas motivacionales*. Editorial Diana, México.
Curle, A. *Conflictividad y pacificación*. Editorial Herder, Barcelona.
Dana, Daniel. *Cómo pasar del conflicto al acuerdo*. Grupo Editorial Norma.

DeBono, Edward. *Manejo de conflictos*. Editorial Selector, México.
_____ . *Saber pensar*. Editorial Selector, México.
_____ . *Seis sombreros para pensar*. Editorial Granica Vergara, México.
Decker, Bert. *El arte de la comunicación*. Grupo Editorial Iberoamérica, México.
Dell, Twyla. *La motivación en el trabajo*. Editorial Trillas, México.
Dobson, Fitzhugh. *How to discipline with love*. Editorial Trillas, México.
Dobson, James. *Atrévete a disciplinar*. Editorial Trillas, México.
Doring, Ma. Teresa (compiladora). *La pareja*. Editorial Fontamara.
Drakerford, J. *El diálogo es posible*. Editorial La Aurora.
Drucker, Peter F. *La innovación y el empresario innovador*. Editorial Hermes.
Dyer, W. *La felicidad de nuestros hijos*. Editorial Grijalbo, México.
Edward, Susan. *Cuando los hombres creen en el amor*. Editorial Paidós, México.
Egstrom, Ted, W. T. Mackenzie y R. Alec. *Cómo aprovechar el tiempo*. Editorial Trillas, México.
Ellis, Albert y Eliot Abrahms. *Terapia racional emotiva*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Escandón, Rafael. *El arte de disfrutar la vida*. Editorial Alpe.
Estrada Inda, Lauro. *Por qué deja de amarnos nuestra pareja*. Editorial Grijalbo, México.
Fast, J. *El lenguaje del cuerpo*. Editorial Kairós.
Fensterheim, H. y J. Baer. *No diga sí cuando quiera decir no*. Editorial Grijalbo, México.
Fielder, Stephen. *Cómo ser un paciente sano*. Editorial Paidós, México.
Flores, Fernando. *Inventando la empresa del siglo XXI*. Editorial Hachete, Chile.
Foster, Richard. *Innovation*. Summit Books.
Fox, Arnold y Barry. *Optimismo total*. Editorial Selector, México.
Frankl, Victor E. *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder, Barcelona.
Fromm, Erich. *¿Tener o ser?* Fondo de Cultura Económica, México.
_____ . *El arte de amar*. Editorial Paidós, México.
Frondizi, R. *¿Qué son los valores?* Fondo de Cultura Económica, México.
Garza Calgaris, María de Lourdes y María de Lourdes Romero Sánchez. *Juegos, juguetes y estímulos creativos*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.

Giblin, Les. *Cómo tener seguridad y poder en las relaciones con la gente*. Editorial Norma.
Ginebra, Juan y Rafael Arana de la Garza. *Dirección por servicio*. Editorial McGraw-Hill, México.
Ginott, Haim G. *Maestro-Alumno*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Giral, José. *Cultura de efectividad.* Grupo Editorial Iberoamérica, México.
Givens, Charles J. *El poder de uno mismo.* Javier Vergara Editor, México.
Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor, México.
González Garza, Ana Ma. *El niño y la educación*. Editorial Trillas, México.
González, Jorge Luis. *Excelencia personal: valores*. Editorial Font.
González, R. Antonio. *Antropología cristiana*. Editorial El Manual Moderno, México.
Gordon, Thomas. *Padres eficaz y técnicamente preparados*. Editorial Diana, México.
Greco, Georgina. *Amor a sí mismo*. Editorial Libra, México.
Grossman, Rodgers. *Innovación*. Panorama Editorial, México.
Hay, Louise L. *Tú puedes sanar tu vida*. Editorial Diana, México.
Haynes, Marion E. *Administración del tiempo*. Editorial Trillas, México.
Hendricks, Gay. *El arte de la intimidad, una guía para perder el miedo al amor*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Hill, Napoleon y W. Clement Stone. *La actitud mental positiva: un camino hacia el éxito*. Editorial Grijalbo, México.
Hipp, Earl. *Libérate del estrés, guía para adolescentes*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Horney, K. *Nuestros conflictos*. Editorial Psique, Buenos Aires.
Howe, Simon S. y H. Kirschenbau. *Clarificación de valores*. Editorial Avante.
James, O. *El riesgo de vivir*, segunda reimpresión. Editorial El Manual Moderno, México, 1998.
Jampolsky, Gerald G. *Enseña sólo amor*. Editorial Edivisión, México.
Jourard, Sidney M. y Ted Landsman. *La personalidad saludable*. Editorial Trillas, México.
Katz, Bernard. *Cómo gerenciar el servicio al cliente*. Fondo Editorial Legis.
Kolbanousky, Víctor. *Mi hijo*. Editorial Prensa.
Krista, Alix. *Supera el estrés integral*. Ediciones Barcelona.

Lafarga C., Juan y José Gómez del Campo. *Desarrollo del potencial humano*. Vols. I y II. Editorial Trillas, México.
Lakein, A. *How to get control of your time and your life*. New American Library.
Latapí, P. *Política educativa y valores nacionales*. Editorial Nueva Imagen, México.
Lawther, John D. *Psicología del deporte y del deportista*. Editorial Paidós, México.
Le Boeuf, Michael. *Working smart*. Warner Books.
Lele, Milind M. y Jagdish N. Sheth. *El cliente es la clave*. Ediciones Díaz de Santos.
Lepp, Ignace. *Psicoanálisis del amor*. Ediciones Carlos Lohle.
Lickson, Jeffrey E. *Los principios Deming de la autosuperación*. Grupo Editorial Iberoamérica, México.
Llanos, Elena. *Cómo vivir bien en pareja*. Editorial Grijalbo, México.
Lowen, Alexander. *La espiritualidad del cuerpo*. Editorial Paidós, México.
Mackey, J. T. *El manejo del tiempo*. Herrero Hermanos, México.
Madders, Jane. *Estrés y relajación*. Fondo Educativo Interamericano, México.
Maddix, Robert B. *Negociación exitosa*. Editorial Trillas, México.
Markham, Ursula. *Tu plan de vida*. Editorial Selector, México.
Matthews, Andrew. *Por favor sea feliz*. Editorial Selector, México.
McCann, Ron. *El placer de servir con calidad*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
McGinnis, Alan Luy. *El poder del optimismo*. Editorial Vergara, México.
Mortimer, J. Alder. *Seis grandes ideas*. Editorial Grijalbo, México.
Muñoz, P. *La sensibilización Gestalt.* Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México, 1995.
Neff, Max, A. Elizalde y M. Hopenhayn. *Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro*. Editorial Napaur.
Palladino, Connie. *Cómo desarrollar la autoestima*. Grupo Editorial Iberoamericano, México.
Pardinas, E. *Manual de la comunicación*. Editorial Edicor.
Patterson, E. *Bases para una teoría de la enseñanza y psicología de la educación*. Editorial El Manual Moderno, México.
Paulino, O. *Planes actuales y futuros de la enseñanza de la ingeniería.* Academia Mexicana de Ingeniería, México, 1995.

Peck, M. Scott. *La nueva psicología*. Editorial Emecé.
Pérez, Federico. *Aprendiendo a cambiar*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
_____ . *El arco y la flecha de la sexualidad y el amor*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Perkins, John M. *Cero estrés*. Editorial Selector, México.
Picazo, Luis R. y Fabián Martínez V. *Ingeniería de servicios*. Editorial McGraw-Hill, México.
Plancarte, Rodrigo. *El servicio como poder de cambio*. Ediciones Castillo, México.
Potter, Beverly A. *Estrés y rendimiento en el trabajo*. Editorial Trillas, México.
Raber, Merril F. y George Dick. *Control emocional y salud mental*. Editorial Trillas, México.
Raphael, Lev y Gershen Kaufman. *Defiéndete, una guía innovadora para que el niño adquiera poder personal y autoestima*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Reclly, J. W. *Cómo abrir mentes cerradas*. Editorial Selector, México.
Reilly, William J. *Relaciones Humanas Venturosas*. Herrero Hermanos, México.
Restrepo, Luis Carlos. *El derecho a la ternura*. Arango Editores.
Reyes, Pilar. *Libere su autoestima*. Editorial Libra, México.
Ribeiro, Lair. *El éxito no llega por casualidad*. Editorial Urano.
_____ . *La comunicación eficaz*. Editorial Urano.
Ringer, Robert J. *Los 10 hábitos que lo llevarán al éxito*. Editorial Grijalbo, México.
Ríos, S. "Ciencia y humanismo en el tercer milenio", *Revista del Instituto Mexicano de Ingenieros Químicos*, publicación ISS40188-7319, México, 1999.
Rodríguez Estrada, Mauro. *Creatividad en el arte de vivir*. Editorial Edamex, México.
_____ . *Autoestima: la clave del éxito personal*, Editorial El Manual Moderno, México.
_____ . *Creatividad verbal*. Editorial Pax México Librería Carlos Césarman, México.
_____ . *Los valores, clave de la excelencia*. Editorial McGraw-Hill, México.
_____ . *Manejo de conflictos*. Editorial El Manual Moderno, México.

_____ . *Manual de creatividad*. Editorial Trillas, México.
_____ . *Psicología de la creatividad*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
_____ . y Martha Ketchup. *Creatividad en el arte de vivir*. Editorial Edamex, México.
_____ . *Creatividad en la empresa*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
_____ . *Creatividad en los juegos y juguetes*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
_____ . Georgina Pellicer de Flores y Magdalena Domínguez Eyssautier. *Planeación de vida y trabajo*. Editorial El Manual Moderno, Serie Capacitación Integral, México.
Roger, Gentis. *Lecciones del cuerpo*. Editorial Gedisa, México.
Rogers, Carl. *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós, México.
_____ . *Libertad y creatividad en educación.* Editorial Paidós, México, 1983.
Rojas, Enrique. *Sexualidad y afectividad*. Editorial Dossat.
Rubin y Kirkendall. *Cuando el niño pregunta*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Rush, T. y R. Read. *Quiero cambiar pero no sé cómo*. Editorial Diana, México.
Rutherford, Robert D. *Aprovechamiento del tiempo*. Editorial Limusa, México.
Satir, Virginia. *Autoestima*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
_____ . *El contacto íntimo*. Editorial Concepto, México.
_____ . *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Savoy, V. y Víctor Félix. *Educación y formación humana*. Editorial Humanitas.
Schnake, Adriana. *Los diálogos del cuerpo*. Cuatro Vientos Editorial.
Segú, Héctor F. *Hacia una sexología humanizada*. Editorial Lumen Humanitas.
Seiwert, Lothar J. *Su tiempo es dinero*. Editorial Paraninfo.
Shapiro, Lawrence E. *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara Editor, México.
Shiller, J. *El amor a sí mismo, la clave del éxito*. Editorial V Siglos.
Shure, Myrna B. *I can problem solve*. Research Press.

Silverman G., Linda. "*¡Primero estoy yo!*". Editorial Norma.
Smith, Manuel. *Cuando digo no, me siento culpable*. Editorial Grijalbo, México.
Stanley, Ralph. *Atrévase a combatir la tensión y el estrés*. Editores Mexicanos Unidos, México.
Stevens, J. *El darse cuenta*, vigésima reimpresión. Editorial Cuatro Vientos, 1999.
Timm, Paul R. *Autocontrol efectivo*. Editorial Trillas, México.
Touzard, H. *La mediación en la solución de los conflictos*. Editorial Herder, Barcelona.
Trimer, Eric. *El plan de relajación a 10 días*. Editorial Roca.
Trudy. *100 maravillosas formas de amar a los hijos*. Editorial Troquel.
Urban, Hal. *20 Things I Want my Kids to Know*. Editorial Nelson.
Villanueva, Reynbech. *Hacia un modelo integral de la personalidad*. Editorial El Manual Moderno, México.
Villoro, Carmen. *El oficio de amar*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, México.
Walton, Richard. *Conciliación de conflictos*. Editorial Sitesa, México.
Weeks, Dudley. *8 pasos para resolver conflictos*. Javier Vergara Editor, México.
Weinhaus, Evonne y Karen Friedman. *Una relación más dulce* (4 a 12 años). Editorial Paidós, México.
Winston, S. *Cómo organizarse*. Editorial Diana, México.
Wise, Tom. *Qué hacer para atraer, deleitar y retener clientes*. Granica/Vergara, México.
Zepeda Castañeda, Luis. *Amor y felicidad para ti*. Editorial Edamex, México.

Los programas de valores, muy necesarios en la comunidad,
corren el riesgo de ser sólo enunciativos. Señalar "el valor del mes" no es suficiente, si no se agregan a las estrategias educativas y de capacitación planes sistemáticos, transformadores, que promuevan el desarrollo real de todo ser humano. Dicho desarrollo deberá mostrarse en la adquisición de mejores habilidades para sortear los problemas de la vida, con calidad.

Este libro plantea el cómo sistemático, aprovechando los criterios y prácticas más accesibles de la inteligencia emocional, el desarrollo humano, las actitudes positivas y los valores, que permiten crecer en capacidad de respuesta a las oportunidades de la vida. Los modelos pasivos de enseñanza están en extinción; cada individuo puede mejorar su respuesta al mundo: aunque éste persista en proveer dificultades, la tenacidad se aprende y un día termina por transformarlo.

árbol
EDITORIAL