

PARTE II

Compilación de Lecturas y Ejercicios

UNIDAD 1

Reflexión sobre plan de vida

Necesidades del ser humano

Los seres humanos tenemos necesidades que nos motivan para obtener su satisfacción. Estas necesidades fueron clasificadas por el doctor Abraham Maslow en:

Necesidades físicas

Son las más elementales y se relacionan con nuestra supervivencia como individuos: respirar, comer y beber, dormir, contar con vestido y abrigo. Nuestra supervivencia como especie humana incluye procrear y reproducirnos.

Necesidades de seguridad

Consisten en asegurarnos la satisfacción de las necesidades básicas, lo cual logramos a través de los ingresos que obtenemos al desempeñar una actividad profesional, académica o laboral.

Necesidades de pertenencia y amor

Se relacionan con el deseo de establecer relaciones afectivas con otras personas, de sentirnos aceptados y amados. Estas necesidades se satisfacen a través de:

- El matrimonio y la familia.
- Las relaciones de amistad y de amor.
- Las relaciones de pertenencia a un grupo.
- Las relaciones de pertenencia a una comunidad.
- Las relaciones de pertenencia a una nación.
- Las relaciones de pertenencia a una religión.
- Las relaciones de pertenencia a una cultura.
- Las relaciones de pertenencia a una profesión.
- Las relaciones de pertenencia a una disciplina.
- Las relaciones de pertenencia a una actividad.
- Las relaciones de pertenencia a una causa.

Necesidades de estima

Se relacionan con el deseo de sentirse respetado y valorado. Estas necesidades se satisfacen a través de:

- El reconocimiento de los demás.
- El reconocimiento de la sociedad.
- El reconocimiento de la cultura.
- El reconocimiento de la profesión.
- El reconocimiento de la disciplina.
- El reconocimiento de la actividad.
- El reconocimiento de la causa.

Necesidades de autorrealización

Se relacionan con el deseo de desarrollar al máximo nuestras capacidades. Estas necesidades se satisfacen a través de:

- El estudio y la investigación.
- El trabajo y la creatividad.
- El arte y la expresión.
- El deporte y el ejercicio.
- El servicio y el compromiso.
- El liderazgo y el poder.
- El logro y el éxito.
- El crecimiento y el desarrollo.
- El aprendizaje y el conocimiento.
- El descubrimiento y la exploración.
- El desafío y el riesgo.
- El esfuerzo y el sacrificio.
- El amor y el respeto.
- El honor y el prestigio.
- El reconocimiento y el aplauso.
- El respeto y el reconocimiento.
- El amor y el respeto.
- El honor y el prestigio.
- El reconocimiento y el aplauso.
- El respeto y el reconocimiento.

1ª SESIÓN

A. Análisis de las necesidades del ser humano

Reflexión sobre plan de vida

Compilación de Lecturas

Ejercicios

Crecimiento, desarrollo y autorrealización

María Elisa Acosta González*

*No sólo viviré mi vida, sino que la gastaré toda.
La vida es un riesgo total o nada.
Hellen Keller*

¿Has oído hablar de la mujer ciega y sordomuda que de manera tan valerosa decidió usar su tiempo-vida para gastarlo en la aventura de crecer y desarrollarse, conociendo ese mundo que encontró maravilloso a pesar de las limitaciones de sus sentidos?

¿Y ¿cómo piensas vivir?, ¿cómo usarás tu tiempo en la aventura de vivir?

Te invitamos a revisar algunas ideas sobre nuestras necesidades y motivaciones como seres humanos.

1. Necesidades del ser humano

Los seres humanos tenemos necesidades que nos motivan para obtener su satisfacción; nuestras necesidades fueron clasificadas por el doctor Abraham Maslow en:

Básicas

Son las más elementales y se relacionan con nuestra supervivencia como individuos: respirar, comer y beber, dormir, contar con vestido y abrigo. Nuestra supervivencia como especie humana incluye procrear y reproducirnos.

De seguridad

Consisten en asegurarnos la satisfacción de las necesidades básicas, lo cual logramos a través de los ingresos que obtenemos al desempeñar una

ocupación, de los ahorros y el capital que formamos, de los seguros que nos protegen como el seguro social, seguros de vida, etc.

Sociales

Son las que nos mueven a relacionarnos con los demás, como la necesidad de amor, de afecto, aprecio, cercanía, amistad, compañerismo, etc. Necesitamos sentir que los demás reconocen nuestra existencia y nos aceptan relacionándose con nosotros y viceversa.

De prestigio

Es la necesidad de que socialmente se nos reconozca el nivel de crecimiento alcanzado.

Satisfacer estas cuatro primeras necesidades nos produce placer; en cambio, la falta de esta satisfacción nos produce dolor, como el hambre, el frío, la falta de recursos para sobrevivir, el aislamiento social y el desprestigio.

2. Necesidades de autorrealización

Esta necesidad consiste en la motivación de lograr nuestro óptimo crecimiento y desarrollo personal, lo que alcanzamos a través de:

- * retos
- * metas
- * logros
- * responsabilidades
- * compromisos
- * independencia de pensamiento y de acción

* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A., México, 1987. pp 30-34

- * habilidades
- * la experiencia que desarrollamos con nuestras acciones
- * el crecimiento que logramos al
 - ampliar nuestros conocimientos;
 - mejorar nuestra comprensión de las situaciones que enfrentamos, y
 - decidir y actuar apoyados en los nuevos conocimientos y mayor comprensión adquiridos.

A la necesidad que nos impulsa a autorrealizarnos, a crecer y desarrollarnos, a ser mejores y darle calidad y excelencia a lo que somos, hacemos y logramos, le llamamos *motivación de logro*.

Satisfacer nuestras necesidades básicas, de seguridad, sociales y de prestigio, nos mantiene saludables, nos hace grata la vida. Pero satisfacer nuestra necesidad o motivación de autorrealización, desarrollarnos, crecer, arriesgarnos, nos introduce en la dimensión de la "Felicidad por lo que somos" en vez de la dimensión en que comúnmente estamos, de "satisfacción por lo que tenemos."

Somos la posibilidad de crecer y desarrollar nuestro potencial siendo creativos, competentes y gozando la satisfacción de sentirnos capaces y confiables.

Y además de autorrealizarnos y ser felices, le damos calidad a lo que somos y esa con

a su vez, le da calidad a nuestra vida.

La calidad de nuestra vida se puede mejorar como resultado de nuestro buen desempeño al tener habilidad y amor por lo que hacemos. Nuestro verdadero placer de vivir no está en las comodidades, la riqueza, ni en los conocimientos, sino en hacer algo que valga la pena.

Nuestro descontento como personas y los defectos en los productos y servicios que proporcionamos, son el resultado de estar pensando en lo que nos falta o en lo que no somos, en vez de concentrarnos en la tarea que tenemos delante.

¿Te imaginas lo agradable que es vivir en confianza, es decir, que tú seas confiable para los demás y cada uno de ellos lo sea para ti?

¿No crees que esa chispa de fuego divino que llevamos encendida es lo que nos motiva a buscar la calidad en todo, a darle sentido a lo que somos y a lo que hacemos? Si no la usamos, acaba por apagarse. En cambio, usándola al retarnos y arriesgarnos en nuevos logros y realizaciones, crece y es nuestra fuente de energía vital y de felicidad.

¿Cuáles son tus retos de crecimiento y qué oportunidades de desarrollo quieres aprovechar? Te invitamos a hacer la siguiente reflexión y establecer los retos que te darán la oportunidad de mejorar tu autorrealización.

Consisten en asegurarnos la satisfacción de las necesidades básicas, lo cual logramos a través de los ingresos que obtenemos al desempeñar una

EJERCICIO 1

Necesidades humanas

(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

1.- Reflexiona y jerarquiza tus necesidades personales como base para la planeación de tu vida futura.

Ejemplo: Llevarme bien con mis papás

1°

2°

3°

4°

5°

6°

7°

8°

2. Analiza las necesidades que anotaste en el punto 1 y señala a qué necesidades según la teoría de Maslow pertenecen.

Básicas _____

De seguridad _____

Sociales _____

De prestigio _____

De autorrealización _____

3. ¿Has encontrado que tienes necesidades de autorrealización?

Sí _____

No _____

Por qué ? _____

EJERCICIO 2

¿ Qué tema trabajamos ?
(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se encuentran al final de cada sesión, tienen como propósito que observes qué tema estudiaste, con cuáles otros está relacionado, y para qué pueden ser útiles.

1. Marca con rojo en el Mapa Conceptual, el tema que trabajaron en esta 1ª sesión.

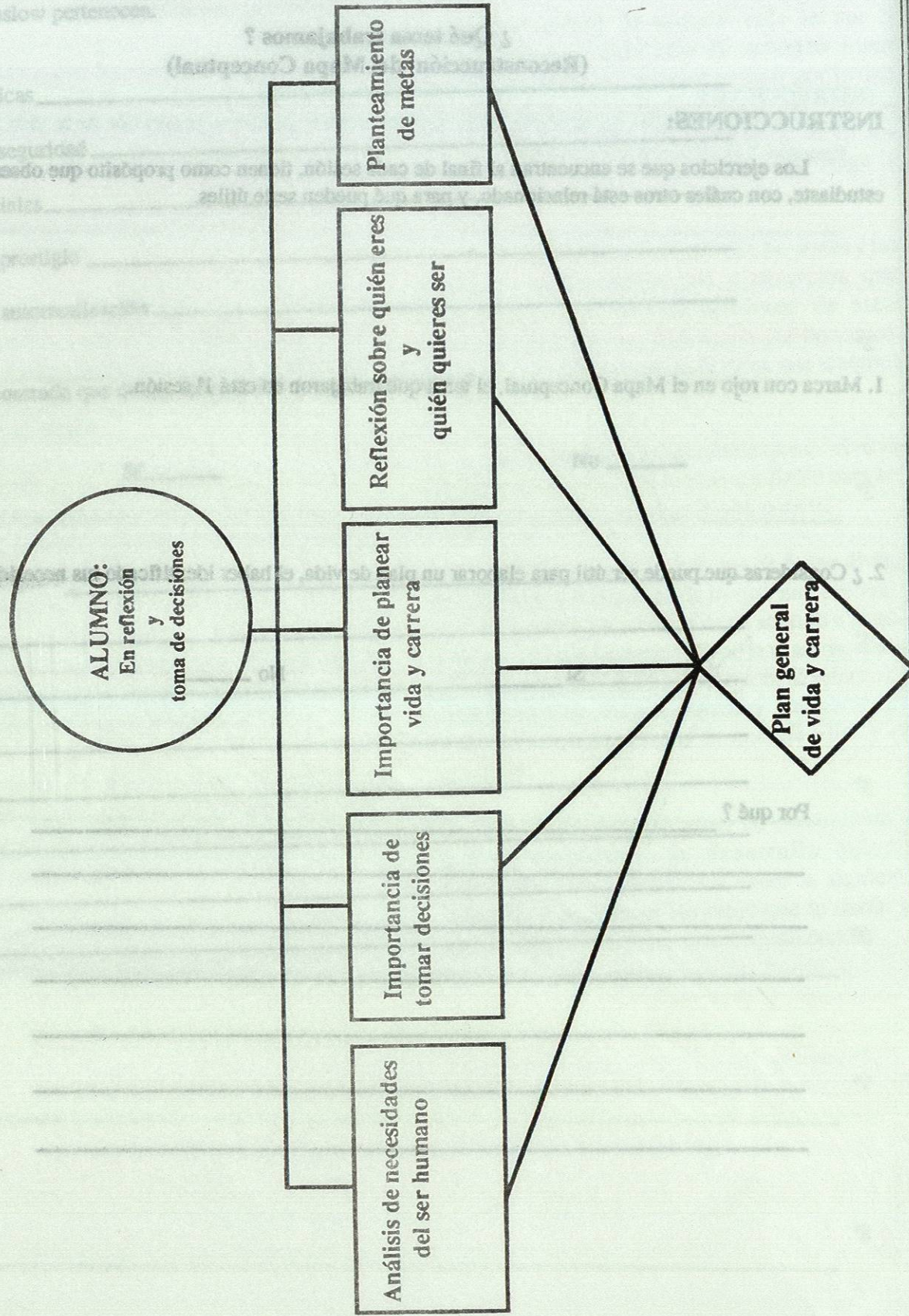
2. ¿ Consideras que puede ser útil para elaborar un plan de vida, el haber identificado tus necesidades?

Sí _____

No _____

Por qué ? _____

MAPA CONCEPTUAL - UNIDAD 1



2ª SESIÓN

B. Importancia de planear vida y profesión

