

## Tema 1. ¿Quién soy y quién quiero ser?

### Introducción



Para ti ¿qué es la responsabilidad?

Imagínate que tus amigos te acaban de invitar al centro comercial, pero sabes que tienes que realizar la tarea para el día siguiente, porque regresando no te va a dar tiempo de terminar... ¿cómo reaccionas?, ¿qué se te ocurre hacer?

La responsabilidad, no necesariamente es una carga para la persona que lo experimenta, también podemos verla como la capacidad que tenemos de responder adecuada y reflexivamente ante ciertos eventos que se nos presentan en la vida.

En este tema veremos aspectos importantes como la responsabilidad y la forma de manejar las emociones, de manera que tus habilidades y valores se vean potencializados y utilizados en el contexto en el que te desempeñas.

### Subtema 1. Soy el autor de mi destino

La **responsabilidad** es la **capacidad de responder ante los eventos** que se nos van presentando en la vida y **es un valor** que acompaña a la persona a ser consciente de sus acciones y de esta manera tener un modo positivo de afrontar las situaciones y también las consecuencias, positivas y negativas, de las acciones vividas.

Como seres humanos, existen diversas áreas en las que nos movemos:



En cada una de estas áreas podemos desempeñarnos de diversas formas, ya que no nos comportamos igual en estos contextos, por ejemplo, no hablas igual a tu hermana que a tu jefe en el trabajo, esto sucede porque en cada uno de estos ámbitos manifestamos nuestra expresión con diferentes niveles de responsabilidad, ya que las tareas que hacemos son diferentes, más, para cumplir responsablemente en cada lugar, es importante darnos cuenta de qué maneras respondemos a los eventos en cada una de ellas.

La contraparte, la **conducta irresponsable**, es no aceptar las consecuencias de nuestros actos así como negar que realicemos determinada acción al no querer asumir las consecuencias negativas. Otra forma de llamarle a esta situación es inmadurez.

No solamente podemos ser responsables de nuestros actos, también podemos serlo al convivir con los demás, un acto de madurez es ayudarles a otros a alcanzar la madurez. Esto es una responsabilidad civil que en un principio, inicia en la familia, cuando los adultos enseñan a los más pequeños a cumplir con las responsabilidades; de ahí se va extendiendo a la escuela en donde los niños van aprendiendo a afrontar nuevas situaciones.

Las **personas maduras y responsables se hacen cargo de su vida**, saben que son **autores de su destino** y que **cada elección** que hacen **es pensada y meditada**, enfocada a formar cada parte de su futuro, procurando aumentar la posibilidad de consecuencias positivas.

**¿Cómo puedo reforzar y/o lograr la madurez y la responsabilidad?**

Lo primero es preguntarte **¿quién quiero ser?** Es importante que te des cuenta quién eres en este momento de tu vida, ¿qué ves en ti?, ¿cuáles son tus necesidades personales, familiares y sociales?, ¿cuál es la motivación principal con que cuentas para ser la persona que deseas ser?

**Establece una meta a lograr**, para ello pregúntate **¿qué es lo que quiero lograr?** Busca el objetivo principal de tu vida, lo que te mueve a convertirte en esa persona que deseas ser.



**Establece una guía**, busca una persona a quien admires, investiga el camino que recorrió e integra a tu vida las partes que consideres que te pueden ayudar. Por ejemplo: alguien que se proponga como objetivo ayudar a las demás personas y que admire a la Madre Teresa de Calcuta, entonces, lo ideal es que busque dentro de la historia de ella, la motivación que tuvo para hacerlo y a partir de ahí iniciar el recorrido de tu propio camino, integrando la motivación de la madre Teresa, a tu trabajo diario.

La **constancia y la práctica** es una forma de ir recorriendo el camino para formar el futuro que deseas, el ir diariamente recordando lo que deseas, tus objetivos y metas, así como crear un ambiente propicio para lograr buenos resultados.

**Fomentar la autoestima** es también un área de oportunidad, ya que las personas que se valoran a sí mismas son responsables de las acciones de su propia vida y son agentes activos y participativos de la misma; de manera contraria, las personas que no asumen responsabilidad esperan que alguien les resuelva la vida.

## Desarrollando la habilidad del compromiso

Innovación con propósito de vida.

¿Cómo identifico a una persona que no se hace responsable de sus acciones?



- Siente que es una víctima.
- Culpa a los demás de los resultados negativos.
- Evade las consecuencias de sus acciones.
- Lamenta su mala suerte.
- Culpa a los demás cuando fracasa.
- Niega que tiene el poder de cambiar o mejorar su existencia.

¿Qué acciones puedo seguir para ser una persona responsable?



- Admite que eres el formador de tu destino.
- Pide ayuda pero no hagas responsable a los demás.
- Sé activo en la toma de decisiones.
- Valora tus logros.
- Establece metas y planes de acción.
- Dale un significado a tu existencia.
- Responsabilízate de tus elecciones, acciones, tiempo, trabajo, cuidado personal, emociones y pensamiento.
- Evita culpar a los demás de lo que sale mal y comparte los éxitos cuando algo sale bien.
- Establece límites personales.

Es necesario asumir la responsabilidad de las acciones y al hacerlo, se favorecerán muchos aspectos como la autoestima, la formación de nuevos hábitos, entre otros.

Podemos cometer errores, más lo importante es que busquemos aprender de ellos y seguir avanzando; al final del camino podrás encontrar la felicidad plena y sobre todo, encontrarás a la persona que deseas ser.

Tú mismo eres el indicado para convertirte en tu mejor ejemplo de éxito; tú puedes guiarte por el camino, no te detengas ante cualquier error, al contrario, busca aprender y levantarte. Cuando tratamos de borrar los errores llevamos el riesgo de desaparecer también el aprendizaje; sólo hay que asumir las consecuencias y seguir adelante.

En este subtema conociste qué es la responsabilidad y cómo se relaciona con los diferentes aspectos de tu persona. En el siguiente, identificarás las herramientas que tienes a tu disposición para fortalecer y desarrollar la responsabilidad.

## Subtema 2. Herramientas que tengo para vivir

Todos tenemos herramientas que desde pequeños adquirimos y vamos formando con el paso del tiempo, éstas nos sirven para sobrevivir en el medio que nos rodea. Algunas de estas herramientas las tenemos al alcance de la mano, entre **ellas las habilidades, los valores y los principios que nos forman.**

Las habilidades, valores y principios nos forman y nos ayudan a controlar la forma en que nos desarrollamos en la vida; es decir, una persona que tenga en su escala de valores la honestidad como prioridad, en el momento que se dé cuenta que alguien miente, va a usar como una herramienta de ayuda el **valor de la honestidad** para resolver el conflicto que se haya suscitado.

Para conocer las **habilidades** que tenemos y que fortalecen la responsabilidad es conveniente aplicar un cuestionario que corresponde a la psicología positiva: el VIA (*Inventory of Strength*), traducido al castellano como Cuestionario VIA de Fortalezas



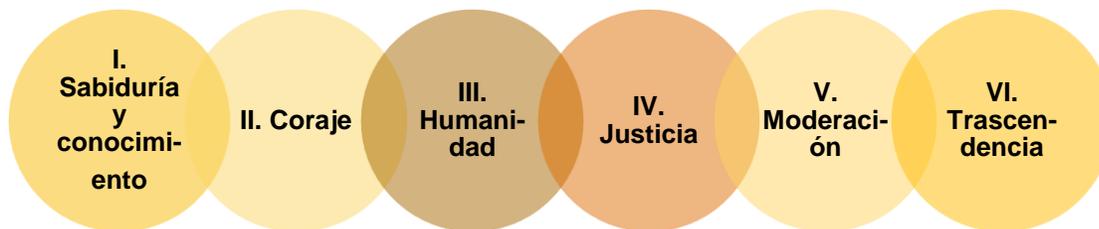
## Desarrollando la habilidad del compromiso

Innovación con propósito de vida.

personales. Se trata de un cuestionario de 240 ítems en escala de *Likert* con 5 posibles respuestas cada uno, que miden el grado en que un individuo posee cada una de las

24 fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas por el *Values in Action Institute* (VIA) bajo la dirección de Martin Seligman y Christopher Peterson.

Las 24 fortalezas personales que mide el VIA se agrupan en 6 categorías de virtudes, que están representadas en el gráfico y que explicaremos a continuación:



### I. Sabiduría y conocimiento

Incluye fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento, entre ellas:

- 1. Creatividad** (originalidad, ingenio): pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
- 2. Curiosidad** (interés, amante de la novedad, abierto a nuevas experiencias): significa tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
- 3. Apertura de mente** (juicio, pensamiento crítico): pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar sino hacerlo tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas con base en la evidencia.
- 4. Deseo de aprender** (amor por el conocimiento): llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continúa a adquirir nuevos aprendizajes.

**5. Perspectiva** (sabiduría): ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

## II. Coraje

Incluye las fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna, comprende las siguientes:

**6. Valentía** (valor): no dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender la postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás; actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

**7. Persistencia** (perseverancia, laboriosidad): terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

**8. Integridad** (autenticidad, honestidad): ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

**9. Vitalidad** (pasión, entusiasmo, vigor, energía): afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

## III. Humanidad

Incluye las fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás, como éstas:

**10. Amor** (capacidad de amar y ser amado): tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con quienes el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.

**11. Amabilidad** (generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad): hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

**12. Inteligencia social** (inteligencia emocional, inteligencia personal): ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

#### IV. Justicia

Incluye las fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable, comprende las siguientes:

**13. Ciudadanía** (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo): trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

**14. Justicia** (equidad): tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

**15. Liderazgo:** animar al grupo del que uno es miembro para hacer actividades así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

#### V. Moderación

Incluye las fortalezas que nos protegen contra los excesos, como las siguientes:

**16. Perdón y compasión** (capacidad de perdonar, misericordia): capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad sin ser vengativo ni rencoroso.

**17. Humildad/modestia:** dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

**18. Prudencia** (discreción, cautela): ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumir riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se puede arrepentir.

**19. Autorregulación** (autocontrol): tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

#### VI. Trascendencia

Incluye las fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida, entre ellas:

## Desarrollando la habilidad del compromiso

Innovación con propósito de vida.

**20. Aprecio de la belleza y la excelencia** (asombro, admiración, fascinación): saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte y la ciencia, entre otros.

**21. Gratitud:** ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le suceden. Saber dar las gracias.

**22. Esperanza** (optimismo, visión de futuro, orientación al futuro): esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

**23. Sentido del humor** (diversión): gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.

**24. Espiritualidad** (religiosidad, fe, propósito): pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma determina a nuestra conducta y nos protege.

**Los principios** son la forma en que nos manejamos ante las personas y son la voz de la conciencia que nos dice si estamos haciendo algo bien o no.

Por ejemplo: una persona a quien se le presenta la ocasión de consumir drogas pero tiene principios arraigados en su familia en la cual no se consumen sustancias ilegales e incluso no se bebe alcohol en grandes cantidades, muy probablemente va a optar por apegarse a esos principios y rechazar la invitación a consumir.

En la vida se corren riesgos y se asumen de manera diaria, hay elecciones de vida que requieren que se presente un pensamiento crítico; es decir, analizar cada una de las posibilidades que tenemos y las consecuencias de asumir una u otra conducta.

En este subtema hiciste consciente las herramientas con las que cuentas y que te ayudan en tu vida diaria, también conociste qué son las habilidades, los valores y los principios que rigen tu conducta; en el próximo subtema podrás identificar los factores emocionales, que también influyen en la conducta y la forma positiva de manejarlos.

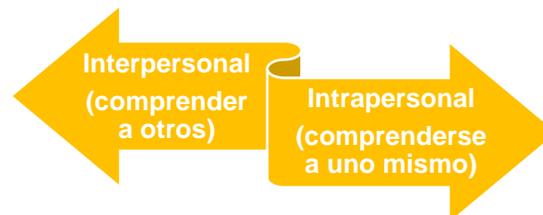
### Subtema 3. Vivir las emociones positivas en mí

Por lo general separamos las emociones positivas (alegría, etc.) de las negativas (dolor, tristeza, amargura, soledad y enojo). La buena noticia es que podemos transformar las emociones negativas en positivas, ¿cómo? aprendiendo siempre de las consecuencias de las acciones y de las elecciones que tomamos.



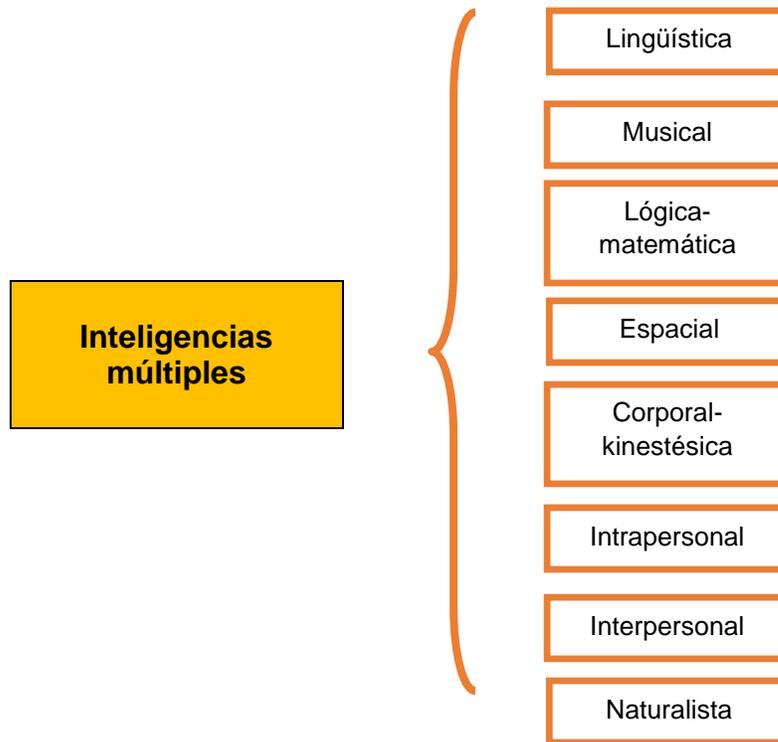
Hay teorías, como la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983), quien sostuvo que la **inteligencia emocional** permite apreciar y expresar adecuadamente las emociones que surjan, comprender las de los demás (ser empático) y utilizar la información que sale de ahí para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

De los 8 tipos que identificó, las inteligencias que permiten explicar lo anterior son las siguientes:



Cuando somos niños, las emociones explotan; es decir, no hay una regulación pero con el tiempo se va aceptando el hecho de que hay que modular las emociones, controlando la respuesta emocional por necesidad biológica y empatarla con la necesidad de respetar las normas externas de convivencia.

De acuerdo con Gardner (1983) existen 8 tipos de inteligencias:



### 1. Inteligencia lingüística

Implica el uso del lenguaje en el que se generan procesos mentales como la utilización de ambos hemisferios del cerebro.

### 2. Inteligencia musical

Implica lo conocido como “buen oído”, es el talento que tienen los grandes músicos, cantantes y bailarines.

- Capacidades implicadas: para escuchar, cantar, tocar instrumentos.
- Habilidades relacionadas: crear y analizar música.

### 3. Inteligencia lógica matemática

Implica la predominancia del hemisferio izquierdo del cerebro en el que el análisis es muy importante, característico en las personas que utilizan las ciencias exactas.

- Capacidades implicadas: para identificar modelos; calcular; formular y verificar hipótesis; utilizar el método científico y los razonamientos inductivo y deductivo.

## Desarrollando la habilidad del compromiso

Innovación con propósito de vida.

- Habilidades relacionadas: capacidad para crear modelos en tercera dimensión, ubicar espacio tiempo.

### 4. Inteligencia espacial

Implica a las personas que puede hacer un modelo mental en tres dimensiones del mundo o en su defecto extraer un fragmento de él. Presente en las profesiones tan diversas como la ingeniería, la cirugía, la escultura, la marina, la arquitectura, el diseño y la decoración.

- Capacidades implicadas: para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar y confeccionar bocetos.
- Habilidades relacionadas: realizar creaciones visuales y visualizar con precisión.
- Perfiles profesionales: artistas, fotógrafos, arquitectos, diseñadores, publicistas, etc.

### 5. Inteligencia corporal – kinestésica

Implica la capacidad de utilizar el cuerpo para resolver problemas o realizar actividades.

- Capacidades implicadas: para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio.
- Habilidades relacionadas: utilizar las manos para crear o hacer reparaciones, expresarse a través del cuerpo.

### 6. Inteligencia intrapersonal

Implica formar una imagen precisa de nosotros mismos; nos permite poder entender nuestras necesidades y características así como nuestras cualidades y defectos.

- Capacidades implicadas: para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales, controlar el pensamiento propio, entre otras.
- Habilidades relacionadas: meditar, exhibir disciplina personal, conservar la compostura y dar lo mejor de sí mismo.

### 7. Inteligencia interpersonal

Implica entender a los demás. Está basada en la capacidad de manejar las relaciones humanas, la empatía con las personas y el reconocimiento de sus motivaciones, razones y emociones que los mueven.

- Capacidades implicadas: trabajar con gente, ayudar a las personas a identificar y superar problemas.
- Habilidades relacionadas: capacidad para reconocer y responder a los sentimientos y personalidades de los otros.

## 8. Inteligencia naturalista

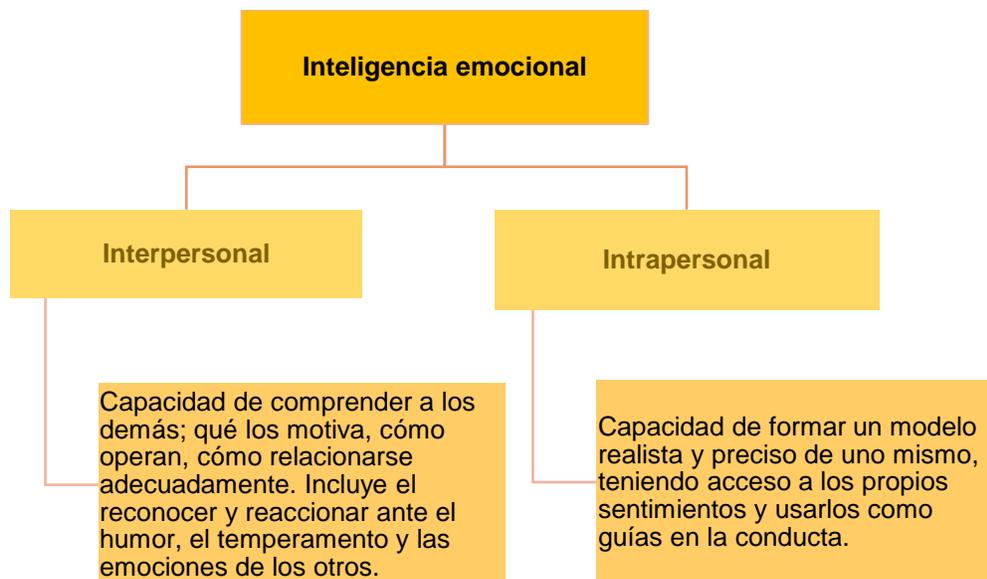
Implica observar y estudiar la naturaleza.

Todos estos tipos de inteligencia contienen emociones que nos permiten fluir en mayor o menos medida en cada área y parte de la inteligencia emocional es aceptar que todo es un aprendizaje.

Por ejemplo: estar enojado en la situación correcta, también es una fortuna, ya que el aprendizaje es que también de alguna manera es sano responder enérgicamente a las situaciones, sólo hay que modular las palabras y la forma en que nos enojamos. La tristeza también tiene como función positiva poder expresar una emoción, cuando es en el contexto correcto, por lo general es ante una pérdida.

Goleman (2010), teórico de la inteligencia emocional, afirmó que cuando hablamos de autocontrol emocional no estamos defendiendo la negación o represión de nuestros verdaderos sentimientos, sino al contrario, se trata de modular los propios pensamientos y sentimientos para hacerlos asertivos.

Según Goleman (2010), la inteligencia emocional puede dividirse en dos áreas:



La inteligencia emocional nos permite:

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.

## Desarrollando la habilidad del compromiso

Innovación con propósito de vida.

- Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.
- Participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico.

En este subtema estableciste una relación entre tu conducta y las emociones que vives en tu vida diaria, integrando también las diferentes inteligencias que Goleman propone para clasificar las formas de desempeñarte. Además, identificaste los conceptos de responsabilidad, habilidades y manejo emocional, que te serán de utilidad para aplicarlos en las diferentes áreas de tu vida; te recuerdo que no solamente es importante conocer la teoría, te invito a integrar los temas a tu vida, realizando los ejercicios que se te proponen a lo largo del tema.

### ¡Quiero más!

- Para conocer más acerca de tus fortalezas de carácter, ingresa al cuestionario VIA de Fortalezas y contesta el que está disponible en español.  
<https://www.viame.org/survey/Account/Register>
- Para conocer sobre el concepto de fluir (*flow*) te invitamos a ver el siguiente video titulado: Mihaly Csikszentmihalyi. La fluidez. Liga directa:  
<https://www.youtube.com/watch?v=T8MD6zdnicg>
- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer “El valor del respeto y su influencia en la responsabilidad social”.
  - La Importancia del Respeto como Valor Fundamental de la Responsabilidad Social /  
<http://www.razonypalabra.org.mx/fcys/2002/julio.html>

### Mi Reflexión

Si tienes presente el concepto de fortalezas de carácter y puedes reconocer las de los demás, **¿qué efecto podría tener en tu vida personal y laboral?**, ¿qué mejoraría en tu vida si manejaras el concepto de responsabilidad como la capacidad que tenemos de responder ante eventos que se nos presentan?

### Bibliografía

- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.  
ISBN 9788449305887
- Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.  
ISBN: 978-84-7245-371-5
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. España: Vergara.  
ISBN: 8466611487

## Desarrollando la habilidad del compromiso

Innovación con propósito de vida.

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.*

*El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.*

*Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*