

Tema 3. Compromiso externo: familiar, social y laboral

Introducción



¿Cómo es tu forma de ser con las personas que te rodean?

Darte cuenta de la forma en que te conduces ante las personas que se encuentran en tu ámbito social, familiar y laboral podrá ayudarte a establecer relaciones más sólidas.

A todo lo que nos sucede en la vida le damos un significado, mismo que tomamos en cuenta para elegir a las personas a las que dejamos acercarse a nosotros y establecer un compromiso con ellos.

El hecho de tener personas a nuestro alrededor influye en nuestra capacidad de celebrar nuestros logros, ya que como seres grupales que somos buscamos establecer relaciones de compromiso que nos nutren y ayudan a lograr nuestras metas.

Subtema 1. Mis relaciones significativas con el entorno

El significado de las relaciones interpersonales

Los seres vivos no estamos aislados en el ambiente, todo lo contrario, siempre buscamos estar en contacto con los demás y darle un significado a las relaciones que tenemos con el entorno.

Se han hecho experimentos en los cuales se demuestra lo anterior; un investigador que estudió este fenómeno es **Harlow (1958)**, quien estaba interesado en las **relaciones interpersonales** y quería saber si los bebés se apegaban a la madre por el alimento o si intervenían más factores que influían en esta relación, de este modo se propuso realizar el siguiente experimento:

El experimento de Harlow:

Reunió monos pequeños separándolos de sus madres y poniéndolos en jaulas con dos maniqués, uno representando un mono hembra, rígido que tenía una mamila de la que salía leche y otro maniquí que representaba una mona hembra de material felpa, que no daba leche pero tenía una textura agradable.

Los resultados de la investigación arrojaron que los monos bebé preferían el maniquí de felpa; esto significa que el contacto es tan importante como la alimentación.

A través del experimento podemos darnos cuenta de que las relaciones personales inician con el contacto personal que establecemos con el entorno y el ser humano necesita el afecto para vivir.

Neurotransmisores y su relación con el contacto interpersonal

Para que podamos decir que hay un contacto genuino debemos tomar en cuenta factores importantes como la **atracción**, no necesariamente sólo física sino también emocional. Al estar en contacto con una persona que es agradable a la vista el organismo libera hasta 250 sustancias.

Si se genera esto, ¿de qué depende que una persona nos atraiga o no? Bien, las emociones y lo que veamos en la otra persona ayuda a la atracción, la **corteza cerebral** comienza a reaccionar pasando información al **sistema endócrino** en donde se transforman en respuestas fisiológicas. Cabe aclarar que los procesos cerebrales se dan de manera diferente en la amistad que en el enamoramiento en donde la liberación de sustancias es más fuerte.

Entre las muchas sustancias que se liberan está la **feniletilamina**, un tipo de **anfetamina** conocida como **molécula del amor** porque se incrementa con el **enamoramiento**. Al registrarla el cerebro, aumenta un derivado de la **dopamina**, llamado **norepinefrina** que produce euforia, insomnio y pérdida de apetito y la capacidad de recordar estímulos nuevos (síntomas del amor romántico); esto último hace que los enamorados quieran estar juntos.

La **serotonina**, conocida también como la **mensajera de la felicidad**, es un **neurotransmisor** que produce el buen humor y nos ayuda a enfrentar los problemas. Cuando aparece, nuestro **hipotálamo** envía mensajes a las **glándulas suprarrenales** para que aumenten la producción de **adrenalina y noradrenalina**, responsables del incremento del ritmo cardíaco y de la presión arterial. Por último, la **oxitocina**, también conocida como hormona del cariño, que se libera también por contacto físico, crea una sensación de bienestar.

Innovación con propósito de vida.

Como podemos ver, tiene mucho que ver en las relaciones personales la atracción física; sin embargo, no sólo podemos basar las interacciones personales en reacciones químicas sino que debemos buscar, como complemento, formas maduras de convivencia y de respeto en donde exista libertad y compromiso entre las personas; sólo de esa manera lograremos convertir la parte física en un compromiso verdadero de amor genuino y honesto.

Darle un **significado** a nuestra vida **es creer que el sentido de nuestra existencia pertenece, sirve o es de utilidad para algo más grande que nosotros mismos**; nos ayuda a sentir que trascendemos en cada una las acciones de nuestra vida diaria.

No podemos formar un compromiso si no le damos un significado a las relaciones interpersonales que sostenemos, pues al no tener un objetivo se pierde el sentido de tener una relación interpersonal.

Para comprenderlo mejor lee y analiza el siguiente caso:

Mirna era una persona muy solitaria, ella pensaba que la vida no tenía sentido y que debería estar sola; ella había estudiado una carrera pero lo hizo porque su padre le había pedido un título; estudió contaduría pero no le parecía algo importante. Trabajaba en un lugar en el que no le gustaba el ambiente como capturista de datos así que rara vez socializaba con las demás personas en la empresa.



Un buen día, el jefe de Mirna, observó todo esto en ella, así que decidió enviarla a un curso de superación personal que en la empresa impartían gratuitamente a los empleados, a lo cual Mirna accedió pues no le quedaba otro remedio.

El curso constaba de tres módulos, con duración de un mes, la parte principal del curso trataba de hacer un plan, estrategias para darle sentido a la vida.

Pronto Mirna fue elaborando los ejercicios y poco a poco se fue dando cuenta de que le costaba menos trabajo realizarlos; de pronto comenzó a buscar amistades que tenía mucho de no ver, comenzó a salir más con amigos y también se inscribió en el curso de pintura que era una actividad que le gustaba, pero no se había dado la oportunidad de realizar.

Al regresar a sus actividades laborales se dio cuenta que no era la actividad en el que quería estar y pidió un puesto administrativo en lo que correspondía a la carrera que estudió; en el nuevo departamento en el que fue promovida, convive con sus compañeros, interactúa y se siente más plena cada vez.

¿Qué crees que haya influido en Mirna para cambiar de esa manera?

Tener un plan que nos oriente acerca de lo que queremos realmente hacer en la vida aumenta la motivación y las ganas de vivir, así como necesidad de interactuar con los demás para formar relaciones interpersonales sólidas y vivir en comunidad.

Definir el significado de nuestra vida, darle un propósito y dirección a nuestros proyectos, nos brinda la oportunidad de actuar con congruencia y de esa manera establecer las prioridades y sentar las bases sobre las cuales deseamos vivir.

¿Qué decides para ti mismo con respecto a las relaciones interpersonales que estableces?

En este subtema pudiste analizar las relaciones interpersonales vistas desde un enfoque científico y neuronal, también conociste conceptos importantes como neurotransmisores, relaciones de compromiso y el experimento científico de las relaciones de apego desde que somos pequeños.

En el siguiente subtema, aprenderás la forma en que establecemos las relaciones personales y de crecimiento.

Subtema 2. Las personas en mi vida ¿Qué tipo de relaciones formo?



Con el paso del tiempo vamos creciendo y formando diferentes tipos de relaciones con las personas comenzando con nuestro primer círculo que es nuestra familia: madre, padre, hermanos, abuelos, tíos, para después ir creciendo y formando nuevas relaciones, nuevos círculos sociales, en la vida escolar y después en la laboral.

La vida afectiva de una persona incluye las normas sociales, modelos de relación; es decir, es distinta la forma en que te relacionas con la familia que con las personas con las cuales se convive socialmente. La forma en que se va dando las relaciones interpersonales comienza en el **apego**.

El apego es el enlace emocional que las personas tienen con otras que le son significativas a nivel de relaciones y de este enlace depende la forma en que se establecen las acciones de interacción entre ambas personas.

¿Qué es una relación personal positiva?

El principal indicador que una relación interpersonal es positiva es que la otra persona contribuya en muchos aspectos a mejorar nuestra vida y nosotros a mejorar la suya; de este modo se forman **redes de crecimiento** en donde las personas nos ayudamos unas a otras a ser mejores.

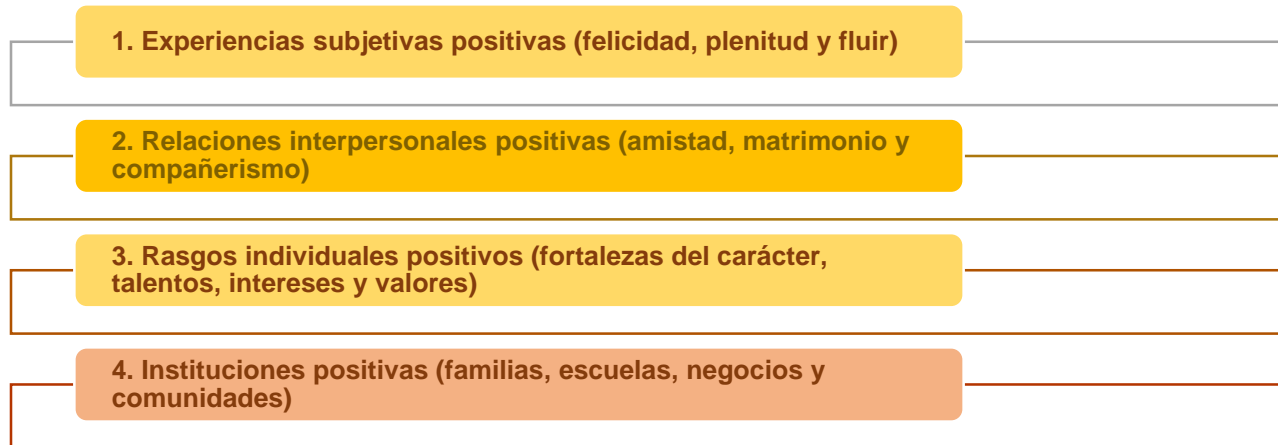
La **felicidad** es un concepto muy interesante, Tal Ben Shahar (2013) menciona que **una persona feliz es la que da más a los demás**, lo que sea que tenga para dar y que la otra persona lo pueda recibir. Por ejemplo, hay una escena en la película “En busca de la felicidad” que muestra la forma de relacionarse de un padre con su hijo. El padre le dice a su hijo que absolutamente nadie tiene derecho a decirle qué no puede hacer algo, incluso él.

La anterior es una relación muy positiva ya que el padre transmite el aprendizaje a su hijo, esto puede ser muy significativo para este niño pues cuando crezca buscará perseguir sus sueños, puesto que la palabra del padre es muy importante para un hijo.

El hecho de tener una buena convivencia ayuda también a la **buena vida psicológica** de la persona, pues estas buenas relaciones proporcionan apoyo emocional e instrumental en momentos de estrés y desafío; además facilitan la conexión entre las personas y festejar los logros en común.

Peterson (2009) menciona que existen cuatro áreas que se relacionan entre sí y que a su vez forman parte de una buena vida:

Innovación con propósito de vida.



Esto se puede explicar de la siguiente manera: las estructuras positivas hacen posible que se desarrollen relaciones positivas, esto facilita que sobresalgan los rasgos positivos y facilita las experiencias subjetivas positivas.

Los factores para tener relaciones interpersonales exitosas son:



Tips para lograr tus metas

- Busca realizar cosas que te apasionen y tengas un interés genuino por realizarlas.
- Sé específico al proponerte una meta.
- Trabaja diariamente para lograr tus metas.
- Plántate siempre cosas positivas para realizar.
- Recuerda tener metas alcanzables pero que queden lejos de tu área de confort.
- Procura pedir y recibir retroalimentación de los progresos que tengas.
- Siempre redacta por escrito tus metas y colócalas en un lugar visible para que no se te olviden.

En este subtema conociste cómo son las relaciones exitosas así como las diferentes formas y las posibilidades que tienes de lograr relaciones armoniosas y exitosas en los diferentes contextos de tu vida. Con ello puedes establecer un compromiso sólido con las personas que te rodean.

En el siguiente subtema te darás cuenta que una vez que ya lograste establecer las relaciones exitosas es importante conocer la manera de obtener que las metas personales se vuelvan logros y celebrar el éxito.

Subtema 3. Mis logros y la capacidad de conseguirlo

En ocasiones pensamos que sólo los atletas de alto rendimiento tienen metas definidas, cuando en realidad todos deberíamos tener una meta, un lugar a dónde llegar, de lo contrario podemos perdernos en el camino al no tener bien definido a dónde queremos llegar.

Según Tarragona (2011) tener metas claras nos ayuda a:

- Enfocar nuestra atención.
- Usar y desarrollar nuestras habilidades.
- Aprovechas nuestras fortalezas de carácter.
- Estructurar nuestro tiempo.
- Sentirnos competentes.
- Tener una sensación de control logro y éxito.

Existen varios tipos de metas:

Intrínsecas	Extrínsecas	Acercamiento	Evitación
<ul style="list-style-type: none">• Vienen de adentro.• Por ejemplo: me propongo ser feliz.	<ul style="list-style-type: none">• Vienen de afuera.• Por ejemplo: voy a lograr tener un mejor trabajo para agradar a mi familia.	<ul style="list-style-type: none">• Nos acercan a algo que deseamos.• Por ejemplo: si logro tener un trabajo mejor podré pagar el coche que tanto deseo.	<ul style="list-style-type: none">• Nos alejan a algo de lo que tenemos miedo.• Por ejemplo: voy a hacer ejercicio porque tengo miedo de tener sobre peso.

Quizás te preguntes, pero ¿cómo puedo establecer mi meta correctamente?

En la siguiente tabla encontrarás una guía:

Preguntas clave para saber si mi meta está bien establecida	
Factor	Pregunta
Evitación	¿Cómo voy a saber que mi meta está bien establecida?
Específica	¿Qué quiero lograr?
Medible	¿Qué tanto estoy avanzando?
Alcanzable	¿Lo puedo lograr con mi esfuerzo?
Realista	¿Realmente existe la posibilidad de lograrlo?
Tiempo	¿Cuánto tiempo me tomará lograrlo?

En este tema tuviste la oportunidad de explorar tus metas y decidir si vas a seguir adelante o vas a cambiar la meta o la estrategia para mejorar el camino.

Aprendiste la forma en que los seres humanos vamos estableciendo formas de relacionarnos con los demás y cómo se desarrolla ese apego, que puede ser positivo cuando es una relación de crecimiento, o bien puede ser negativo cuando una relación no es adecuada para ti.

Pudiste identificar que si una relación es adecuada y positiva te puede ayudar a lograr tus metas, motivarte para ir más allá de lo que esperabas. Ahora sabes la manera de formular una meta y que debes celebrar lo que hayas logrado para fomentar tu autoestima.

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer un audio sobre las razones para plantearse objetivos, titulado: ¿Por qué plantearse objetivos? http://prod77ms.itesm.mx/podcast/VTO/Jos%C3%A9Luis_Ortiz_objetivos_itunesU.mp3
- Para conocer más sobre las metas y el compromiso te recomendamos leer el siguiente artículo:

Grenville-Cleave, B. (2012). El compromiso con las metas. Recuperado el 3 de septiembre de 2014 de: <http://es.positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/201207092158>

- Para conocer sobre la lista de los deseos y objetivos en la vida te invitamos a ver el siguiente video titulado: Antes de partir, 2007 Discusión acerca de Dios.
<https://www.youtube.com/watch?v=2XupzCuKGVg>
- Para conocer cómo el lazo afectivo es indispensable para el desarrollo del cerebro en los infantes te invitamos a ver el siguiente video titulado Traducción: Experimento de Harlow sobre madres sustitutas.
<https://www.youtube.com/watch?v=smKEsiUsoc>

Mi Reflexión

Este tema se prestó mucho a la reflexión y a verificar dentro de nosotros los deseos que tenemos acerca de nuestra vida, una vez planteado lo que necesitas de tu vida, te propusiste metas; ¿crees que las metas que tienes ahora son diferentes a las que tenías hace 5 años?, ¿en qué son diferentes?

Ahora que sabes que el camino a tu meta también debe ser trazado por medio de estrategias y, que si vas acompañado con las personas adecuadas, el camino se hace menos pesado, ¿qué decides hacer con las relaciones interpersonales que tienes en la actualidad?, ¿te son útiles?, ¿qué puedes hacer para tener interacciones más exitosas?

En este momento tienes más planteado el compromiso que te propusiste con las demás personas; en el siguiente tema conocerás el compromiso que adquieres contigo, revisarás los patrones de conducta y la forma en que influyen en tus decisiones personales.

Bibliografía

- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a Fluir*. España: Kairós. ISBN 9788472454125
- McClelland, D. (1989). *Estudio de la Motivación Humana*. España: Narcea Ediciones. ISBN 8427708610
- Oblitas L.A. (2011). *Psicología del bienestar y la felicidad*. Colombia: PSICOM. ISBN 978-958-8532-15-8

Innovación con propósito de vida.

- Peterson, M. (2009). *An Introduction to Decision Theory*. EEUU: Cambridge University Press.
ISBN 9780521888370
- Profesor en línea. (2014). *Sistema Endocrino*. Recuperado el 15 de agosto de 2014 de: <http://www.profesorenlinea.com.mx/Ciencias/sistemaEndocrino.htm>
- Terragona, M. (2013). *Positive Identities: Narrative Practices and Positive Psychology*. EEUU: CreateSpace Independent Publishing Platform.
ISBN 9781483918723
- Youtube. (2013). *Happiness 101 with Tal Ben-Shahar*.
Recuperado el 10 de agosto de 2014
de: <https://www.youtube.com/watch?v=OxsPI2WCIHg>

Glosario

- **Sistema endocrino:** Está formado por una serie de glándulas que liberan un tipo de sustancias llamadas hormonas; es decir, es el sistema de las glándulas de secreción interna o glándulas endocrinas. Las glándulas endocrinas más importantes son: la hipófisis o pineal, el hipotálamo, la hipófisis, la tiroides, las paratiroides, el páncreas, las suprarrenales, los ovarios, los testículos.

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.