

## Tema 5. Ejercicios de compromiso

### Introducción

¿Qué estás haciendo en tu vida para sentirte mejor?



Podemos afirmar que todos estamos viviendo una vida pero en ocasiones podemos ver personas que se la pasan sobreviviendo; es decir, van por la vida sin un rumbo fijo, sin una meta. Esto significa que no tienen un compromiso real consigo mismo, que van navegando por la vida sin un rumbo definido.

Imagínate que quieres preparar un pastel y compraste todos los ingredientes necesarios pero no sabes los tiempos en los que tienes que combinar cada ingrediente, ni el horneado. Así sucede

en la vida, puedes tener todo lo necesario para el éxito pero si no sabes el rumbo y no tienes una guía adecuada puedes sentirte confundido e inseguro de cómo hacerlo.

En este tema conocerás las diferentes formas en que puedes ir llevando el proceso para llegar a cumplir tu compromiso personal.

### Subtema 1. Mi proyección de vida

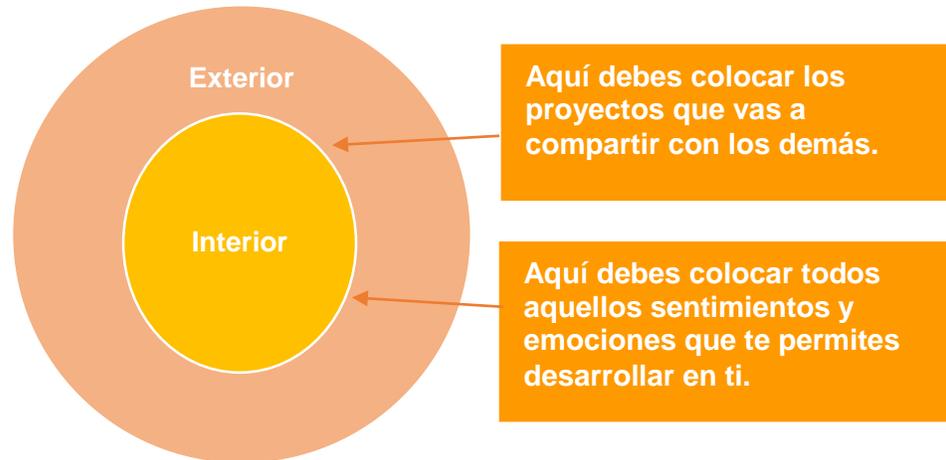
#### ¿Cómo darle un sentido a mi vida?

El proyecto o plan de vida representa en su conjunto “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va a hacer” en determinados momentos de su vida así como las posibilidades de lograrlo. La función que tiene un plan de vida es apuntar al objetivo que la persona quiere alcanzar, integrando su personalidad y la forma personal en que quiere realizar ese logro. Es importante realizarlo de forma escrita y los plazos en los que se puede realizar son: corto, mediano y largo.

Plazo	Tiempo
Corto	Menos de un año
Mediano	De 1 a 5 años
Largo	Más de 5 años

Tu proyecto de vida debe incluir todo aquello que tú deseas tener en tu vida. Es un bosquejo de cómo quieres vivir y qué es lo que deseas en tu existencia, por ejemplo: amigos, trabajo, familia, relaciones interpersonales, lugares, trabajo; en fin; todo aquello que anhelas.

Este proyecto de vida deberás dividirlo en dos partes:



Los aspectos para reflexionar antes de comenzar un plan de compromiso vital son los siguientes:

- ✓ **Mis fortalezas:** ¿qué es lo que te hace fuerte ante la vida?
- ✓ **Mis debilidades:** ¿qué cosas te hacen sentir inseguro y con ganas de renunciar? Es importante reconocer las debilidades para poder cambiarlas hacia un aspecto positivo.
- ✓ **Relaciones sociales:** ¿qué relaciones interpersonales de tu vida te hacen sentir bien?
- ✓ **Vida emocional:** ¿cómo tomas las experiencias de la vida?
- ✓ **Aspectos intelectuales:** ¿cuánta seguridad tienes en los conocimientos que has adquirido?



- ✓ **Encontrarte a ti mismo:** esto facilita mucho el sentirte acompañado de ti en este proceso, por ende, el desarrollo personal se hace factible y el cambio será duradero, ya que viene desde dentro.
- ✓ **Encontrar tus sueños:** descubrir cuáles son tus mayores sueños y anhelos, cuáles son las realidades que favorecen tus sueños.

### **¿Cómo puedo hacer más fácil mi vida?**

Con conocimiento, con metas claras y buenos sentimientos, practicando los valores, haciendo buenas obras a la sociedad.

Es importante tener un proyecto de vida de los próximos tres años, para saber cuáles van a ser los logros, establecer fechas y metas claras, así como tomar en cuenta los posibles obstáculos y la forma de vencerlos.

Las preguntas clave para verificar los posibles obstáculos son:

- ¿Cuál es mi realidad?
- ¿Qué recursos tengo para lograr mis metas, tanto externos como internos?
- ¿Qué necesito para lograr mis metas?
- ¿Qué puedo hacer? Plantearse posibles acciones
- ¿Qué voy a hacer? Hacer un plan de acción

En este subtema identificaste los factores que influyen en tu compromiso personal y las formas de llevar a cabo la planeación para el proyecto de vida.

En el próximo subtema vas a aprender la importancia de agradecer y de cumplir las metas ¡A celebrar el éxito!

### **Subtema 2. Agradecimiento y cumplimiento de metas**

¿Has pensado en todo lo que tienes alrededor?, ¿por cuáles de esas cosas darías las gracias?

Somos seres humanos, en ocasiones no nos damos cuenta de todo lo que tenemos y que debemos estar agradecidos en consecuencia. Seligman (2004), manifiesta que la capacidad de ser agradecidos, nos ayuda a reconocer los aspectos presentes o pasados positivos, todo aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que por lo tanto le hemos dado una connotación agradable en nuestra vida.

La gratitud es una fortaleza humana que nos permite manifestar la virtud de la trascendencia, entendida como aquello que nos ayuda a los seres humanos a darle significado a nuestra vida. Emmons (2008) menciona que “gracia”, “gratis” y “gratitud”

van juntos. La “gracia” es un término teológico entregado inmerecidamente (gratis) que se debe agradecer (gratitud); la gratitud es una de las claves para la felicidad.



Cuando la persona se siente agradecida genera grandes beneficios, tales como el compartir con otros su alegría, por ejemplo: cuando una persona agradece por tener dinero lo comparte de muchas maneras, una de ellas es dejar las monedas que le sobraron en la máquina expendedora de dulces, para compartir con la próxima persona.

Un beneficio psicológico de compartir es que la persona se vuelve más equilibrada y valora lo que tiene en el presente. Un ejemplo de beneficio social es cuando las demás personas pueden observar su calidez y

sencillez al estar agradecido y en cuanto necesita ayuda los demás están dispuestos a apoyar en su causa. En lo laboral, cuando una persona es agradecida las personas tienden a colaborar con ella al sentirse aceptados y valorados.

### **¿Por qué es importante agradecer?**

Cuando se agradece la persona se siente más afortunada, llena de energía y con la capacidad plena de que va a salir adelante. La persona logra el empuje que necesita para concentrarse en lo que puede llegar a tener.

La conciencia se hace presente y la persona actúa más reflexiva, con respeto, reconoce lo que le rodea y tiene, se siente plena, feliz; la persona es consciente de lo que es y lo capacita para desenvolverse y desarrollarse de la mejor manera.

### **Beneficios del agradecimiento:**

- Ayuda a evitar sentirse solo y aislado.
- Ayuda a construir vínculos con los demás y mejorar las relaciones sociales.
- Favorece el incremento de emociones positivas como el optimismo y la felicidad.
- Ayuda a afrontar el estrés y los eventos traumáticos.
- Ayuda a enfrentar la adversidad y adaptarnos a nuevas circunstancias.

- Genera mayor productividad.
- Ayuda a mejorar la calidad del trabajo.
- Incrementa la actividad, la energía y la fluidez.

### ¿Cómo expresar la gratitud?

La psicología positiva sugiere que se puede llevar un **diario de gratitud**, donde cada noche se deben registrar al menos 5 cosas por las cuales se agradece ese día. Otra forma es escribir una carta de agradecimiento, es elegir una persona que haya contribuido de alguna manera especial en tu vida y que no le hayas agradecido personal ni formalmente. En esa carta, puedes escribirle cómo te sentiste al recibir ese “regalo” que recibiste de ella. Puedes entregar o no la carta, esa es tu elección.



Es importante establecer el hábito de agradecer siempre y en todo momento; buscar los detalles y las acciones que otras personas hacen por ayudarte y/o que te hacen sentir afortunado. Se puede ser agradecido cuando nos percatamos de algo positivo, devolver la gratitud; por ejemplo: si te sientes agradecido porque encontraste un sitio de estacionamiento muy próximo a la tienda entonces puedes devolver la gratitud cediendo tu espacio de la caja a una persona mayor.

La gratitud tiene múltiples formas de expresión, hay personas que la demuestran devolviendo un favor, otras escribiendo, algunas verbalizando, cada persona tenemos diferentes maneras de agradecer y todas son válidas. Ser agradecido no tiene nada que ver con credo o religión; se puede estar agradecido en muchas áreas de la vida, laboral, familiar, social, etc., así como momentos específicos o muy generales, con grandes cosas o pequeñas. La gratitud genera emociones positivas en nosotros y en las personas que nos rodean.

¿Has escuchado la canción Gracias a la vida de Violeta Parra? Búscala y escúchala con atención. Cada vez que te des cuenta que tienes algo en tu vida por lo cual agradecer, recuerda que eres una persona exitosa, que puede lograr lo que tiene y más.

En este tema reconociste la importancia del agradecimiento y la actitud positiva que esta genera para sí mismo y para los demás.

El próximo subtema está ligado a este ya que ahora que sabes agradecer las cosas que tienes en tu vida también puedes tener la capacidad de integrar a los demás a tus logros y compartir el éxito que has alcanzado.

### **Subtema 3. Mi compromiso con lo que me rodea**



Ahora que ya tienes una idea de cómo se vive en el agradecimiento y la búsqueda de sí mismo nos encontramos ante el panorama de que no somos seres aislados, sino que convivimos con más personas en el mundo y estamos al pendiente de todo lo que nos rodea; por lo tanto, existen conceptos que nos unen a los demás como son ayudar a otros,

filantropía, caridad, dar, obsequiar; en fin, conceptos relacionados con ofrecer algo de nosotros mismos para lograr un bien para los demás.

Este es un tipo de compromiso maduro ya que lo que se busca es compartir todos esos beneficios que hemos obtenido al llevar un estilo de vida saludable, agradecer y ser personas en desarrollo constante.

En la comunidad, existen reglas que tenemos que respetar para llevar una buena relación entre todos, por ende, dependiendo del lugar y del momento en que la persona se encuentre va a desarrollar diferente comportamiento y esto le genera también obligaciones que son llamadas responsabilidad social.

Tenemos leyes implícitas de convivencia que son aprendidas en la familia pero también tenemos normas llamadas leyes que deben de ser respetadas y están establecidas según la legislación de cada país en el que habitamos.

Los diferentes compromisos que tenemos son de índole:

Personal	•Es el que tenemos con nosotros mismos.
Ético	•Es el que tenemos moralmente hacia la profesión, ciencia y vida humana.
Familiar	•Es todo aquello que adquirimos al pertenecer a una familia.
Social	•Es lo adquirimos al pertenecer a una sociedad.

No solamente las personas adquirimos compromisos con la sociedad; cada empresa, escuela, o institución también tienen compromisos que plasman en su visión y misión que se expresan al mundo para ofrecer sus servicios.

¿Qué pasaría si como persona escribieras a lo que te comprometes en las diferentes áreas? Piensa en establecer un compromiso con el exterior, que no necesariamente implica un compromiso material o económico, sino que puedes establecer compromisos morales como ser voluntario dando algún servicio social a alguna institución lo necesite; también puedes tener ideas que te comprometan socialmente, por ejemplo: repartir sándwiches a los familiares de pacientes de hospitales públicos, incluso donar tiempo para ir a visitar o escuchar a las personas de la tercera edad. Recuerda que compartir es dar algo de ti a las demás personas, para que obtengan un beneficio.

Para Seligman (1998) existen 5 pasos para la felicidad los cuales se identifican como PERMA, por sus siglas en inglés:



¿Cómo podemos darnos cuenta que al compartir estamos estableciendo esos pasos para la felicidad? Aquí se presentan algunas ideas:

Emociones positivas	Involucramiento	Relaciones
<p>Ya que al darnos cuenta que compartimos algo y que pudimos influir positivamente en la vida de las personas de alguna manera, las emociones se vuelven positivas, generando un espacio de bienestar en nosotros mismos.</p>	<p>Al realizar tareas enfocadas a compartir y beneficiar a otros nos estamos involucrando, tanto en casos particulares como en causas sociales, lo cual nos llena de satisfacción y nos otorga felicidad.</p>	<p>Al ayudar a las demás personas estamos creando lazos importantes ya que el agradecimiento tiene un poderoso agente multiplicador que hace que las personas que recibieron el beneficio también deseen devolverlo, lo cual se puede convertir en una amistad sincera.</p>
<p><b>Significado</b></p> <p>Cada vez que ayudamos nos damos cuenta que ayudar a las personas le da un sentido a nuestra vida, nos brinda felicidad porque sabemos que dejamos alguna huella en el mundo.</p>		<p><b>Logro</b></p> <p>Al sentirnos exitosos por lo que ayudamos es una sensación de bienestar ya que sabemos que lo podemos repetir y que se puede hacer más por los demás, aumentando así el compromiso.</p>

En este subtema pudiste observar en ti la capacidad que tienes para compartir en los diferentes aspectos de tu vida y la felicidad que esta trae para ti y para todos los que te rodean; ahora que sabes que tienes esa capacidad ¿qué vas a hacer al respecto con tu compromiso ante quienes te rodean?

Este tema fue muy interesante ya que recorrimos juntos un viaje por el compromiso que tienes con las demás personas y conociste las diversas formas de apoyar en tu comunidad y cambiar muchas vidas positivamente.

### ¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer una guía para facilitar la creación de tu proyecto de vida. Planeación Estratégica Personal  
<http://www.temoa.info/node/22251>
- Para conocer sobre la importancia del agradecimiento te invitamos a ver el siguiente video titulado: Conversaciones con Dios:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4ZxXQ5AWnGA>
- Para conocer los 5 pasos creados por Seligman para la felicidad (PERMA), te invitamos a ver el siguiente video titulado: Martin Seligman: Psicología Positiva:  
<https://www.youtube.com/watch?v=tc2tk5Ng5Ls>
- Para valorar la importancia de agradecer te invitamos a escuchar la canción: Gracias a la vida de Violeta Parra:  
<https://www.youtube.com/watch?v=UW3IqDs-NnA>

### Mi Reflexión

Seguramente este tema te dejó un gran aprendizaje; abordamos aspectos importantes sobre el agradecimiento, así que ¿de qué estás agradecido hoy con la vida?, ¿puedes hacer algo por los demás? También pudiste percatarte que la creación de un estilo de vida positivo no sólo influye positivamente en tu vida sino en la de los demás ¿qué vas a hacer para conservarlo?

Recuerda que tu vida depende de ti y de la forma en que decidas llevarla, por eso te pregunto: ¿cómo decides vivir tu vida a partir de hoy?

### Bibliografía

- Emmons, R. A. (2008). *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton-Mifflin. ISBN 9780521895071
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. (Pág. 428). España: Vergara. ISBN 8466611487

***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.***