

### Tema 3. ¿De qué manera influyen los demás en mi realidad?

#### Introducción

¿De qué manera las demás personas influyen en la forma en que diseño mi vida?

En ocasiones no nos detenemos a pensar en las diferentes formas en que el medio exterior influye directamente en la manera en que nos vemos a nosotros mismos y nos desarrollamos en el contexto en el que vivimos.

Prestar atención a esto nos ayuda percatarnos de las distintas ocasiones en las que hemos permitido que la influencia de los demás genere un cambio, ya sea favorable o desfavorable, en nosotros y las diferentes formas en las cuales podemos evitar los efectos nocivos de estas opiniones externas.



#### Subtema 1. Construcción de sí mismo



La manera en que nos vemos a nosotros mismos, influye en la opinión de los demás, esto es porque somos seres que vivimos en sociedad y las reglas y valores que son inculcados a través de lo que vemos y vivimos diariamente, repercuten directamente en cómo nuestras acciones son vistas por los demás.

Las **reglas y los valores comunitarios son un control externo** ante el cual vamos modulando los sentimientos y emociones que diariamente expresamos.

Las expresiones de nuestro ser, son nuestra carta de presentación ante las demás personas, por lo que en cada contexto utilizamos una forma de ser que se distingue de las demás, por ejemplo: ante el grupo de amigos actuamos de manera diferente que ante un grupo de compañeros trabajo, ya que el nivel de confianza es distinta y la forma en la que nos perciben, pudiera cambiar la forma en que nos tratan.

En el contexto actual cobran importancia las aportaciones de la Psicología Positiva, que es una corriente psicológica, encabezada en Estados Unidos por Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania. Este movimiento surgió como respuesta a la necesidad de fomentar las emociones positivas y que las personas asuman la vida de una manera más llevadera. Una de sus acciones ha sido la inclusión, dentro de los procesos formativos, de buscar que el estudiante traslade los efectos de la positividad a todos los sectores de su vida, obteniendo así resultados de éxito personal.

La **actitud** en la vida cotidiana es un **factor primordial** para tener una visión de optimismo en la vida, que influye directamente en el bienestar mental y en la salud física.

El **optimismo** es muy importante e influye en la forma en que los demás nos ven a nosotros, pues además de ser un pensamiento positivo, se convierte en una forma de afrontar las circunstancias que aunque no se puede aprender, ya que es una actitud, si se puede reforzar y practicar cada vez más, convirtiéndose así, en un motivador importante para lograr nuestras metas de una manera positiva.



Analiza esta breve historia que refleja la manera en que nos vamos construyendo:

La familia se encuentra reunida para celebrar el cumpleaños de Juan, el hijo y nieto más pequeño, que cumple diez años, durante la sobremesa todos conversan alrededor de un hermoso frutero en el que hay una variedad de frutas, el padre se da cuenta de que Juan mira atentamente algo muy pequeño que hay sobre la mesa.

-Hijo, ¿quieres tomar la fruta?

El niño no responde, su padre tiene la mitad de una manzana en su mano y se acerca a él.

Juan tiene una semilla en la mano derecha y la va girando con la mano izquierda para observarla mejor. El padre le pide verla y Juan le pregunta: ¿qué es esto, papá?

-Eso el día de ayer, era una manzana, igual que la que tengo en la mano- Le responde el padre

El niño mira la manzana que su padre le ofrece, observa de nuevo la semilla y responde:

-No, papá, ¡esto es igual que las semillas de ese trozo de manzana!

Su padre comienza a explicarle que la manzana era antes como esas semillas, que después de un tiempo podrían transformarse en manzanas si tuvieran las condiciones necesarias para ello. Al ver la expresión curiosa pero un tanto confusa de su hijo, el padre siente que debe explicarse mejor.

-Míralo así, Juan: ese huesito que tienes en la mano es la semilla de una manzana y nunca se va a transformar en una naranja, ni en un plátano ni en ninguna otra de las frutas que ves en el frutero.

Si la sembramos, llegará a ser un manzano que dará muchas manzanas.

En ese momento el niño, que se estaba comiendo un trocito de la manzana que su padre le había dado, preguntó: ¿va a ser una manzana dulce como ésta?

-Depende. Puede ser ácida, dulce, grande, pequeña, dura, blanda, sabrosa, sin sabor. Eso dependerá de la lluvia, del viento, del terreno, del sol, del calor y del frío, de los animales, de las lombrices, de los alimentos que tenga en la tierra para crecer...

El pequeño no esperó a que su padre terminase de hablar y cogiendo las semillas del trozo de manzana que se estaba comiendo, corrió hasta el huerto e hizo algunos hoyos para sembrarlas.

Su padre lo siguió y le enseñó a plantarlas. En las semanas siguientes, le enseñó a cuidarlas para que brotasen.

Pasaron muchos años después, Juan creció y un día mientras comía manzanas con sus hijos en el huerto, les contó lo que había aprendido de su padre y afirmó con convicción:

**¡Los manzanos bien cuidados dan manzanas bonitas, dulces y sabrosas!**

Tomado de Ribeiro (2004).

Esta historia, nos reafirma la idea de que la formación del concepto propio se alimenta y construye con ejemplos y enseñanzas que hemos recibido diariamente y las figuras parentales, son muy importantes en este proceso y en la manera en que nos construimos a nosotros mismos diariamente.

Hasta ahora pudimos conocer la forma en que nos construimos diariamente a nosotros mismos, ya que esto, se convierte en una elección de vida, continuaremos explicando la manera en que influye en nosotros, la opinión de los demás.



## Subtema 2. Las opiniones cuentan

¿Por qué es tan importante la mirada de los demás en nosotros?

Como seres humanos, necesitamos esa aprobación de los demás para pertenecer a un grupo, además de que eso nos fortalece y nos enseña a tener una versión mejorada de nosotros, al intentar hacer mejor las cosas por iniciativa propia.

Dentro de la psicología positiva, se encuentra el concepto **involucramiento** que significa que la persona está altamente capacitada para adquirir compromisos para eventos o situaciones de la vida, en los cuales no importa si la experiencia va a ser positiva o no, lo que importa es que la persona se involucre y salga adelante.



Un ejemplo es:

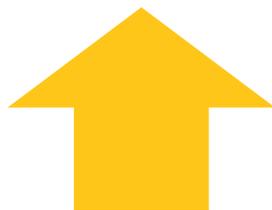
Cuando una persona forma un comité de ayuda comunitaria, en la cual se compromete a ayudar en la limpieza de una colonia, así como buscar apoyos del gobierno para que se lleven a cabo mejoras de manera gratuita.

La persona del ejemplo, tiene un nivel importante de involucramiento, lo que le permite ser bien ponderado en la comunidad en la que vive y por supuesto recibir apoyo en cuanto lo necesite.

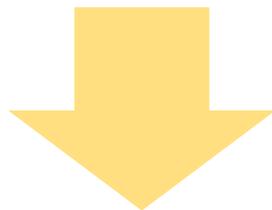
La medida en la que una persona se compromete con lo que hace, tiene mucho que ver con la experiencia de **flow** (fluir), ya que en este estado alterado de conciencia, la persona experimenta situaciones como:

- ❖ Sentir que el tiempo fue muy corto.
- ❖ Tener una sensación de plenitud.
- ❖ Pasar por un periodo de pérdida de la noción de tiempo y espacio.
- ❖ Contar con un alto nivel de compromiso personal.
- ❖ Terminar la tarea.
- ❖ Sentir satisfacción de lo realizado.
- ❖ Identificar sus fortalezas.
- ❖ Disfrutar.

Existen fortalezas que los demás ven en nosotros, una de ellas es la **resiliencia**, que implica dos elementos diferentes pero relacionados:



Capacidad para afrontar situaciones adversas o potencialmente traumáticas y afrontarlas como retos o desafíos más que como amenazas.



Hecho observable de que una persona o grupo de personas, con las características de haber pasado un evento adverso o traumático, no haya generado reacciones negativas o problemas de adaptación.

La gente con mayor resiliencia es mucho más aceptada en la sociedad, al considerársele útil y apta para apoyar a los demás desde su realidad de lo vivido.

Es necesario destacar la importancia que tiene en la vida tomar en cuenta las opiniones de las demás personas hacia nosotros, pero con la proporción exacta entre lo que nosotros vemos y la realidad que nos presentan, esto nos dará una medida para seguir construyendo nuestro camino y la manera en que podemos fortalecer la autoestima.

### Subtema 3. ¿Es real la realidad?

Existe una amplia gama de creencias, valores, actitudes, emociones, sentimientos, pensamientos, de los cuales hemos estado hablando a lo largo de este curso.

Hay que resaltar que, si bien es cierto, todos tenemos valores, la escala jamás será la misma, ya que las condiciones, creencias y contextos en los que crecemos son distintos y la forma en la que vamos aprendiendo a vivir es muy diferente.



Por lo anterior, debemos verificar el contexto de nuestra realidad y comprender que la realidad es un concepto subjetivo, ya que cada persona va viviendo diferente cada evento en la vida.

Si les preguntamos a varias personas la forma en que vivieron un incendio, las respuestas; es decir “**las realidades**” pudieran ser las siguientes:

1. **Del bombero.** “Salí a trabajar ese día y encontré un llamado a apagar el fuego en una casa habitación, ante el cual mi prioridad era sacar de la casa a las personas”.
2. **De los afectados.** “La casa fue pérdida total, quedamos desamparados y muy tristes, tenemos que comenzar desde cero nuestras vidas”.
3. **De la familia de los afectados.** “Nos sentimos tristes pero queremos apoyar a nuestros familiares”.

4. **De los que vieron el incendio.** “Estamos conmovidos por las personas que vivían en la casa”, “fue muy bueno que no hubiera pérdidas humanas”, “debemos hacer algo para ayudar a que la familia se recupere económicamente”, dependiendo de la forma en que lo hayan sentido.

Como pudimos percatarnos, cada persona tiene una perspectiva y todas son válidas y cada una de ellas son ciertas, ya que depende de la forma en que lo vivieron.



Algo tan sencillo como la tonalidad de un color puede demostrar que cada uno de nosotros vemos de distinta forma la vida; ya que un mismo color, el verde por ejemplo, puede percibirlo y describirlo de manera diferente cada persona. Algunos opinarán que es un color desagradable, mientras que otras personas lo encuentran hermoso, incluso hay quien lo puede asociar emociones y puede decir, por ejemplo: “ese color verde es

adorable y hermoso, como el del jardín de mi tía Toña”.

Hervás (2009), destaca la importancia del estudio del bienestar psicológico que es lo que conocemos como felicidad, en tanto que es una de las metas principales de gran parte de la población y sostiene que la felicidad no solo involucra lograr placer o serenidad en las personas, sino además sus implicaciones para la salud mental y física, pues de acuerdo con estudios realizados se ha podido comprobar que la felicidad no es una cuestión puramente subjetiva, sino que el bienestar contribuye, en gran medida, al buen funcionamiento social y comunitario.

Entre los estudios sobre el bienestar, Hervás (2009) recupera el modelo de Ryff (1993), quien sostuvo que el bienestar es un reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo. Desde esta perspectiva el bienestar estaría compuesto por seis dimensiones básicas y dos niveles extremos: óptimo y deficitario. En el siguiente cuadro se presentan los rasgos característicos de uno y otro en cada una de las dimensiones:

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
<b>Control ambiental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de control y competencia.</li> <li>• Control de actividades.</li> <li>• Saca provecho de oportunidades.</li> <li>• Capaz de crearse o elegir contextos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimiento de indefensión.</li> <li>• <i>Locus</i> externo generalizado.</li> <li>• Sensación de descontrol.</li> </ul>
<b>Crecimiento personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de desarrollo continuo.</li> <li>• Se ve a sí mismo en progreso.</li> <li>• Abierto a nuevas experiencias.</li> <li>• Capaz de apreciar mejoras personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de no aprendizaje.</li> <li>• Sensación de no mejora.</li> <li>• No poder transferir logros pasados al presente.</li> </ul>
<b>Propósito en la vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos en la vida.</li> <li>• Sensación de llevar un rumbo.</li> <li>• Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de estar sin rumbo.</li> <li>• Dificultades psicosociales.</li> <li>• Funcionamiento premórbido bajo.</li> </ul>
<b>Autonomía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capaz de resistir presiones sociales.</li> <li>• Es independiente y tiene terminación.</li> <li>• Regula su conducta desde dentro.</li> <li>• Se autoevalúa con sus propios criterios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo nivel de asertividad.</li> <li>• No mostrar preferencias.</li> <li>• Actitud sumisa y complaciente.</li> <li>• Indecisión.</li> </ul>
<b>Autoaceptación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud positiva hacia uno mismo.</li> <li>• Acepta aspectos positivos y negativos.</li> <li>• Valora positivamente su pasado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionismo.</li> <li>• Más uso de criterios externos.</li> </ul>
<b>Relaciones positivas con otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones estrechas y cálidas con otros.</li> <li>• Le preocupa el bienestar de los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déficit en afecto, intimidad, empatía.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad.</li></ul>	
--	--	--

Modelo de seis dimensiones del bienestar de Ryff. Tomado de Hervás (2009).

En el cuadro anterior, podemos identificar cuando tenemos un nivel óptimo de funcionamiento ante la felicidad o si tenemos un nivel deficitario, que estaría actuando como una baja autoestima. ¿En qué nivel deseas estar?, ¿qué puedes hacer para lograr el nivel óptimo?

Es importante siempre plantearte acciones por escrito para llegar o mantener tus actividades en un nivel óptimo de funcionamiento.

En este tema, pudimos darnos cuenta de la importancia que tiene la construcción de uno mismo, fortaleciéndonos con la opinión de los demás, así como de la relación con la realidad para lograr el bienestar. Todo esto contribuye a fortalecer la autoestima como base para cumplir cada una de las metas que tengas en la vida.

En el siguiente tema, el cual seguramente será de todo tu interés, conocerás las distintas formas en que se puede mejorar tu vida a través de tu autoestima.



### **Mi Reflexión**

Reflexiona a partir de las siguientes preguntas, hazlo con profundidad y sinceridad pues tienen la finalidad de ayudarte a aplicar estos aprendizajes a tu vida personal: ¿De qué manera las demás personas influyen en tu autoestima?

Por otro lado es importante conocerse a sí mismo, ¿cómo es tu concepto de ti mismo, positivo o negativo?, para verificar esto menciona al menos 5 características positivas y 5 negativas de ti mismo.

### ¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer **conceptos clave de la psicología positiva**, en: [http://eprints.ucm.es/10155/1/TEMA\\_5.pdf](http://eprints.ucm.es/10155/1/TEMA_5.pdf)
- Para conocer más sobre **la felicidad**, te recomendamos leer el libro:  
Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Madrid: Zeta Bolsillo.  
ISBN: 9788498725087

### Bibliografía

- Bradshaw, J. (2010). *Secretos de familia*. Obelisco: España.  
ISBN: 9788497774147
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3). Recuperado el 12 de marzo de 2015 en: [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1258587094.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf)
- Ribeiro, L. (2004). *Aumente su autoestima. Porque el modo como nos trata el mundo es un reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos*. México: Urano.

***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.***