



Desarrollo de la autoconsciencia

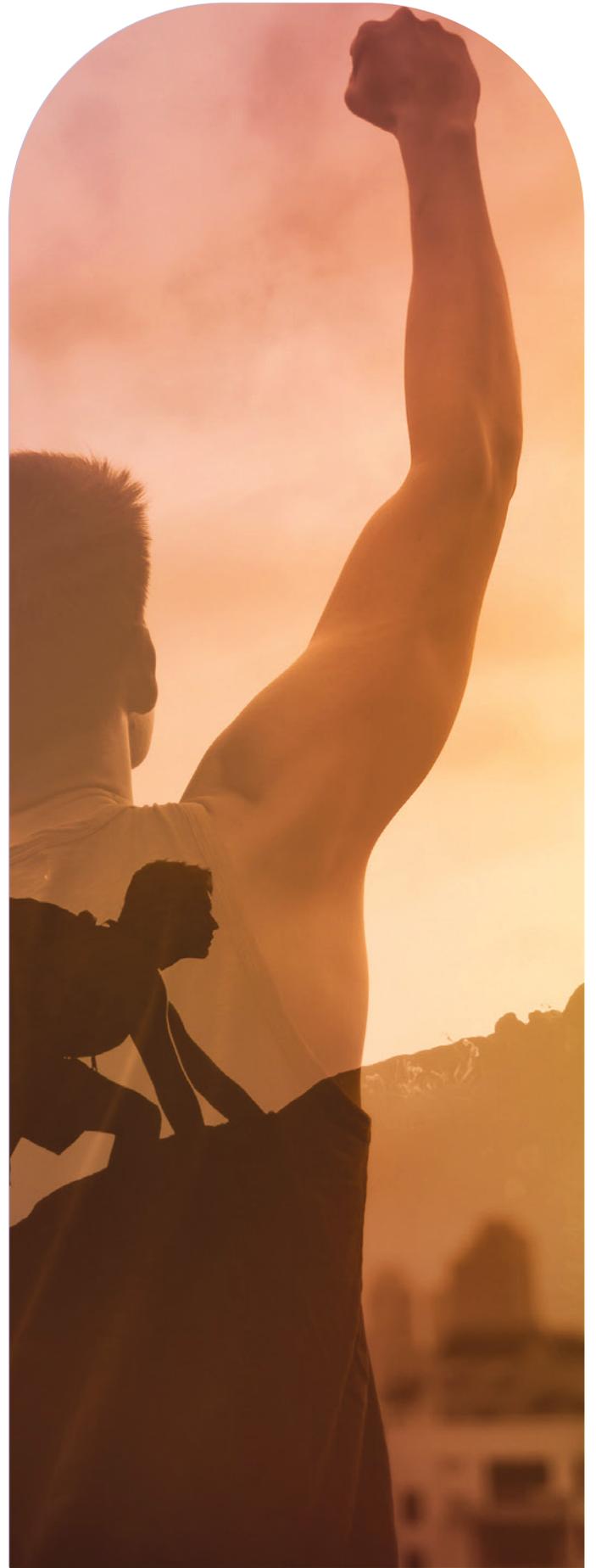
Tema 2. Humildad y responsabilidad

Introducción

Como persona en busca del éxito, podrías caer fácilmente en la trampa de confiar únicamente en tus talentos personales y profesionales. Pero esto, lejos de garantizarte el triunfo, podría dirigirte hacia el fracaso.

Te invitamos a explorar la responsabilidad y la humildad, dos cualidades trascendentales que pueden aportar una respuesta productiva ante diversas situaciones. Al cultivar estas virtudes, estarás fomentando la confianza, alineación y comprensión en tus relaciones tanto personales como profesionales.

A través de la responsabilidad, encontrarás un compromiso más profundo para realizar acciones, convirtiéndola en la base de toda ejecución exitosa.



a. La responsabilidad desde una postura de protagonista

Kofman (2022) define como "responsabilidad" a la capacidad de responder ante una situación, y considera que las respuestas no se determinan por las circunstancias externas ni por actitudes instintivas, sino que, en la medida en que el ser humano sea consciente de su autonomía, siempre tendrá la posibilidad de elegir y menor será el condicionamiento de nuestras respuestas.

El autor identifica a la respons-(h)abilidad como un rasgo característico de la humanidad y recalca que esto no implica que seamos responsables de nuestras circunstancias, pero sí de cómo actuamos ante ellas (Kofman, 2022).



Resulta esencial afrontar las situaciones desde una postura de **protagonista** que afirme la capacidad incondicional de respuesta que tiene el individuo ante cualquier situación, promoviendo los logros y disminuyendo el uso de respuestas pasivas que llevan al fracaso. Una persona protagonista enfoca su atención en los factores en los que puede influir, visualiza respuestas a las circunstancias externas, cuenta con una autoestima fomentada por un trabajo bien realizado, se involucra en sus explicaciones porque comprende que ha contribuido en la situación y, cuando las cosas salen mal, busca corregir, eligiendo las explicaciones que le conceden poder y control de la situación (Kofman, 2022).

En contraste, una persona que asume el rol de **víctima** solo enfoca su atención en los factores en los que no puede influir y en los que sufre las consecuencias de circunstancias externas, nunca se incluye en explicaciones y adopta un rol de inocencia porque no reconoce tener contribución en la situación que vive.

Y, cuando las cosas salen mal, busca a quién atribuir la culpa y señala con el dedo los errores de otras personas. Para la víctima, los problemas siempre son consecuencia de las acciones de los demás, y sus propias explicaciones le permiten mantener la ilusión de su inocencia cuando se enfrenta a la realidad del fracaso (Kofman, 2022).

Algunos ejemplos del lenguaje que utiliza la postura protagonista vs. la postura de víctima son:

Protagonista	Víctima
No consideré que podría haber mucho tráfico.	Llegué tarde porque había mucho tráfico.
No respaldé la información.	Entregué tarde la información porque se descompuso la computadora.
No logré comprender la necesidad del cliente.	Perdí la venta porque el cliente era muy difícil.
Yo podría hacerlo.	Alguien debería hacerlo.
Decido no hacerlo.	No se puede hacer.

1.2 Apropiarse de la responsabilidad

Desde la perspectiva de Kofman (2022), la libertad esencial es una condición básica del ser humano que permite responder a diversas situaciones de la manera que se elige hacerlo, especialmente desde la postura de **protagonista**. Los resultados de esta respuesta serán la consecuencia de la interacción entre la situación y la habilidad para enfrentarla. En tal caso, si la capacidad de respuesta es menor al desafío de la situación, el resultado será negativo o de fracaso. Por el contrario, si la capacidad de respuesta es mayor al desafío de la situación, el resultado será positivo o de éxito. En este sentido, la manera de incrementar las posibilidades de éxito sería aumentando la capacidad de dar respuesta o reduciendo el nivel del desafío de esta.

Por ejemplo, piensa en un escenario donde tu capacidad de respuesta sea menor al desafío presentado; el resultado probablemente sería negativo o incluso un fracaso. Por el contrario, si tu capacidad de respuesta supera al desafío, el resultado sería positivo.

Recuerdo una situación en el aula que ilustra perfectamente este concepto. Un alumno no entregó su proyecto final, argumentando que su equipo no le informó sobre la fecha de entrega. A pesar del grave desafío que enfrentaba, su respuesta fue insuficiente, limitándose a culpar a otros en lugar de buscar una solución proactiva. ¿Podría haber tomado una postura más responsable y haber buscado una solución?

Apropiarse de la responsabilidad no es solo una obligación, sino una elección consciente que lleva consigo un precio. Implica reconocer tu contribución a una situación, sin necesariamente asumirse como culpable. Al asumir una postura de protagonista, no solo reconoces tu participación en el desarrollo de la situación, sino que también te das la oportunidad de identificar formas más efectivas y dignas de actuar en el futuro (Kofman, 2022).



La responsabilidad como virtud

Wong (2019) argumenta que la responsabilidad es la virtud 'maestra', responsable del resto de las virtudes (coraje, justicia, humanidad, sabiduría, templanza y trascendencia) identificadas por Peterson y Seligman (2004), y la considera clave para vivir una vida significativa y productiva de acuerdo con tres enfoques principales de aplicación:

1. **Responsabilidad hacia uno mismo:** Tomar la propiedad y el derecho a la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad al aprovechar el tiempo, el talento y el potencial personal, incrementar el involucramiento con la vida, descubrir el significado y el sentido de vida. Implica tomar en cuenta:

- Las decisiones importantes de la vida, el tipo de persona que quiere ser y el futuro que quiere crear.
- El propio bienestar: físico, psicológico, social y espiritual.
- Asumir los fracasos en lugar de utilizar excusas o culpar a factores externos.

2. **Responsabilidad hacia los demás:** Funcionar y existir en armonía y contribución al bienestar de todos los involucrados con los cuales se coexiste en los diferentes ámbitos, al tomar responsabilidad del impacto de las palabras y acciones. Considerando:

- Todo lo que se dice o hace y el daño que se puede causar a otras personas.
- Corresponsabilidad de la familia, la sociedad, el mundo y el planeta Tierra, en la medida de la capacidad e influencia.

3. Responsabilidad humana hacia un poder superior: Reconocer con humildad que una autoridad superior otorga la condición de seres humanos y la responsabilidad de los comportamientos de los que depende la supervivencia humana. Teniendo en cuenta

- Hacer lo mejor que se puede cada día.
- Tener una conciencia tranquila y paz interior sabiendo que se ha hecho lo mejor posible.

1.3 Responsabilidad y resultados

Es fundamental apropiarse de la responsabilidad, pero lo es mucho más fomentarla. Una manera de comenzar a hacerlo es estableciendo objetivos e indicadores claros y específicos, considerando las consecuencias positivas y negativas, y recibiendo la retroalimentación de lo que funciona, lo que no y lo que hay que mejorar (Gutiérrez, 2020).

En los últimos años, los diferentes entornos globales han comenzado a demandar el desarrollo de nuevas habilidades y talentos en las personas. Una de estas habilidades es el renovado término 'Accountability', que significa ir más allá de la responsabilidad de algo que es asignado y asumir la responsabilidad de manera personal y activa por los resultados a lograr (Aguilar, 2022).

Considera la dinámica en un equipo de trabajo al destacar el valor de cada contribución, de tal forma que no solo promuevas una mayor responsabilidad, sino que también fomentes un ambiente de respeto y colaboración. Esto, a su vez, puede llevar a resultados más positivos y satisfactorios para todos los involucrados.



Algunas de las principales razones por las cuales las personas no dan resultados, mencionadas por Aguilar (2022), están relacionadas con:

- Ignorar lo que se tiene que alcanzar. Por ejemplo: "No sabía que tenía que hacerlo".
- Racionalizar y buscar explicaciones de por qué no se lograron los resultados. Por ejemplo: "Soy nuevo en el puesto de trabajo".

- Negar saber cuál era el resultado que se tenía que alcanzar. Por ejemplo: "No estaba claro el objetivo".

- Culpar a los demás. Por ejemplo: "No me avisaron con tiempo de la junta", "No llegó el pedido".

- Usar cualquier excusa. Por ejemplo: "No me llegó el correo", "Llegó la pandemia".



Los cuatro pasos para ser 'accountable', según Aguilar (2022), son: la planeación, ejecución, evaluación y reconocimiento. Cada uno de estos pasos es igual de importante, se van uniendo y son dependientes unos de otros:

- 1 Planeación:** Identificar el qué y para qué es necesario lograr cada objetivo.
- 2 Ejecución:** Determinar qué se hará para lograr los objetivos.
- 3 Evaluación:** Evaluar lo realizado y ser receptivo a lo que se puede mejorar.
- 4 Retroalimentación:** Positiva o apreciativa, para conocer qué está bien y qué tiene oportunidad de mejora.

Comprender cómo la responsabilidad personal puede afectar el enfoque de la vida permite reconocer que las acciones y decisiones influyen significativamente en los resultados de cada situación. En lugar de culpar a los demás, uno debería cuestionarse: '¿Qué podría hacer yo para cambiar la situación?' Un ejemplo es la historia de J. K. Rowling, autora de la serie de libros de Harry Potter. Después de haber sido despedida de su trabajo y haber pasado por una difícil separación de pareja, en lugar de culpar a los demás por sus circunstancias, decidió tomar la responsabilidad de su vida y orientar su carrera hacia el ámbito de la escritura, lo que resultó en la creación de su ahora reconocida saga (Steiner, 2023).

Una forma en la que se puede asumir la responsabilidad personal es pensar en las decisiones que se toman y las circunstancias que éstas han generado, aceptar y reconocer las elecciones, dejar de poner excusas, enfocarse en lo que se puede hacer para cambiar la situación, así como tomar medidas concretas para mejorar las habilidades y conocimientos, y establecer metas claras y alcanzables (Steiner, 2023).



1.4 La humildad desde una postura de aprendiz

La conducta de la **humildad** fue definida por Kofman (2022), desde el punto de vista ontológico, como la comprensión de las diferentes perspectivas que pueden tener las demás personas sobre la realidad o la verdad, considerando que son igual de válidas que las propias y, por tal, merecen respeto. A menudo nos enfrentamos a factores que están fuera de nuestro control, y afrontar este tipo de situaciones en las cuales las personas suelen estar en desacuerdo por la forma particular en la que ven el mundo, marca una diferencia importante en el modo en

el que se actúa frente a esas discrepancias un modo efectivo es adoptar una postura de **aprendiz**, en lugar de la actitud de **controlador** o **sabelotodo**. Una persona que adopta una postura de **aprendiz** demuestra curiosidad y humildad ante los hechos, con menor certidumbre sobre cómo actuar en consecuencia. Esta persona considera con apertura las opiniones y perspectivas de los demás sin imponer las propias, comparte sus puntos de vista y, en las discrepancias, busca el consenso, promoviendo el aprendizaje mutuo (Kofman, 2022).

Por el contrario, adoptar una postura de **sabelotodo** demuestra arrogancia al querer tener siempre la razón y convencer a los demás de ello. Se manifiesta en saber cómo son y deben ser las cosas, en dar órdenes, imponiendo opiniones como la verdad absoluta y desacreditando cualquier otro punto de vista por considerarlo equivocado (Kofman, 2022).

La humildad no es manifestar una actitud sumisa o pasiva, sino expresar disposición para guiar y ser guiado, demostrar interés por aprender, crecer y expandirse, y esforzarse constantemente por dar lo mejor de uno mismo, apoyando a los demás para que hagan lo mismo (Gutiérrez, 2020).





- 4 **Reconocer al equipo versus halagarse a sí mismo:** Atribuir el mérito al equipo y a las contribuciones colectivas, en lugar de buscar autoelogio.

Gutiérrez (2020) señala que 'la humildad es la nueva inteligencia', ya que no es posible influir en otras personas sin la disposición a fluir personalmente. Algunos de los principios de una persona humilde son:

- 1 **Determinar lo correcto versus tener razón:** Priorizar lo que es ético y beneficioso para todos, en lugar de solo insistir en la propia opinión.
- 2 **Implementar buenas ideas versus tener buenas ideas:** Valorar la ejecución práctica de ideas útiles, no solo la posesión de ellas.
- 3 **Asumir una nueva verdad versus defender posiciones:** Estar dispuesto a cambiar de opinión y adoptar nuevas perspectivas cuando la evidencia lo justifica.

1.5 Modelos mentales

Las percepciones que se generan respecto a cada situación que vivimos están condicionadas por nuestro modelo mental, construido por las creencias, educación, vivencias, valores, etc., que dan un sentido personal y desarrollan una comprensión de la experiencia. Esto significa que otras personas pueden tener percepciones diferentes. Sin embargo, la humildad no implica invalidar la propia perspectiva, sino considerar que todos los puntos de vista son igual de válidos; es decir, reconocer que "mi verdad" es tan solo mi verdad y no "la verdad".

De acuerdo con Kofman (2022), la humildad requiere comprender nuestros modelos mentales y su influencia en las vivencias y acciones de las personas, utilizando cuatro tipos de filtros con los que se atribuye sentido a las experiencias:

1. Biológico: Relacionado con las limitaciones fisiológicas que determinan nuestras percepciones y restringen el rango que nuestro sistema nervioso puede captar y accionar.

2. Lingüístico: Percibimos las cosas tal como son y luego les aplicamos una etiqueta. Básicamente, el lenguaje determina nuestras experiencias, ya que no hablamos acerca de lo que vemos, sino que vemos solo aquello de lo que podemos hablar. El lenguaje permite vivir en un mundo compartido, comunicarnos y coordinar nuestras acciones.

3. Cultural: Las experiencias compartidas crean puntos de vista comunes. Los grupos de cualquier índole desarrollan patrones habituales de interpretación y acción y, a medida que el tiempo avanza, estas prácticas compartidas se instituyen como la cultura del grupo que se transmite a las nuevas generaciones.

"La manera en que un grupo ha respondido eficazmente a las dificultades en el pasado" se convertirá en "la única manera correcta de responder a las dificultades presentes y futuras".

4. Personal: Somos una combinación única de raza, sexo, religión, nacionalidad y familia. Cada persona tiene recuerdos singulares y una historia que predispone a percibir y sentir ciertas cosas más que otras, dando origen a nuestra comprensión del presente y a las decisiones y acciones por medio de las cuales será diseñado el futuro.



1.6 Transformar la arrogancia en humildad

Kofman (2022) considera dos modelos mentales opuestos, las bases que lo originan, los supuestos que se producen y las estrategias que ayudan a transformar la postura del sablotodo en postura de aprendiz:

Modelo	Aprendizaje mutuo	Unilateral de control
Bases	Humildad ontológica	Arrogancia ontológica
Supuestos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mi racionalidad es limitada. 2. Mi modelo mental condiciona mis percepciones e interpretaciones. 3. Mi punto de vista es siempre parcial 4. Los errores son oportunidades de aprendizaje. 5. Los otros puntos de vista son complementarios 6. Mis creencias son solo hipótesis, siempre sujetas a contradicción 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mi punto de vista es objetivo. 2. Ningún modelo mental filtra mi percepción. 3. La mayoría de las personas no son totalmente racionales. 4. Los errores merecen ser castigados. 5. El temor al fracaso promueve el éxito.

Estrategias

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ganar junto con los demás: Entender que la implementación requiere colaboración y flexibilidad, buscando el éxito colectivo en lugar del individual. 2. Compartir sus opiniones y escuchar las opiniones de los demás: Fomentar un intercambio abierto de ideas y respetar las perspectivas diversas. 3. Maximizar el compromiso interno mediante elecciones libres e informadas: Animar a las personas a tomar decisiones basadas en información completa y sin coacción, para aumentar su compromiso y participación. 4. Reconocer la validez de los sentimientos: Aceptar que los seres humanos son emocionales y que los sentimientos son componentes fundamentales de nuestra conducta y decisiones. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Definir objetivos unilateralmente: Establecer metas sin buscar la opinión o el consenso de otros. 2. Derrotar a los otros: Ver la implementación de objetivos como una competencia, enfocándose en la determinación por encima de la colaboración. 3. Considerar el cambio de idea como signo de debilidad: Cooperar solo con personas que ayudan a lograr objetivos y descalificar a quienes no lo hacen. 4. Manipular la información: Exponer solo hechos y opiniones que apoyen el argumento propio, ocultando o tergiversando otros datos. 5. Apelar a motivaciones externas: Usar amenazas para imponer instrucciones y recompensas para lograr obediencia, creando un ambiente de miedo y sumisión. 6. Suprimir los sentimientos: Considerar las emociones como una distracción y un signo de incompetencia, promoviendo el pensamiento riguroso por encima de la expresión emocional. |
|---|--|

Cuando las personas son conscientes de cómo sus modelos mentales afectan su experiencia y comprenden cómo los puntos de vista de otras personas contribuyen a una comprensión más enriquecida de una situación, logran el aprendizaje mutuo, afrontan eficazmente situaciones difíciles, fortalecen sus vínculos y mejoran su calidad de vida (Kofman, 2022).

Conclusión

Como ya mencionaba Naranjo (2014), "La responsabilidad no es un deber, sino un hecho inevitable. Somos los actores responsables de cualquier cosa que hagamos. Nuestra única alternativa es reconocer tal responsabilidad o negarla. Y percatarse de la verdad, nos cura de nuestras mentiras". Un aspecto fundamental para superar obstáculos y encaminarnos al éxito, tanto personal como profesional, es asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones y decisiones con humildad, con el fin de ayudar, inspirar y guiar a los demás. Además, es crucial adoptar una mentalidad de crecimiento, así como tener determinación y un enfoque en las soluciones.

Al reflexionar sobre estos conceptos, encontrarás un camino más claro y definido hacia el logro de tus objetivos, un camino marcado no solo por el talento y la habilidad, sino también por la responsabilidad consciente y la humildad auténtica.



Referencias

Aguilar, O. (2022). *Accountability: Hazlo sencillo: Asumir responsabilidad personal y activa por los resultados que tengo que lograr*. Somos Texto.

Gutiérrez, L. (2020). *EL LÍDER HUMILDE: ¿Para qué el liderazgo en esta nueva era?* México: Caligrama.

Kofman, F. (2022). *La empresa consciente: Cómo construir valor a través de valores (Versión ampliada)*. Hipertexto.

Naranjo, C. (2014). *La vieja y novísima Gestalt: Actitud y Práctica de un Experiencialismo Ateórico*. Cuatro Vientos.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.

Steiner, D. (2023). *Rompe las cadenas de la victimización: 6 pasos para tomar el control de tu vida y alcanzar el éxito*. Amazon.com.mx: Tienda Kindle. <https://a.co/d/dd0ggPL>

Wong, P. (2019). *What is the Greatest Need Today? Responsibility is the Key to Surviving and Thriving in Dangerous Times | Dr. Paul Wong*. Dr. Paul Wong. <http://www.drpaulwong.com/what-is-the-greatest-need-today-responsibility-is-the-key-to-surviving-and-thriving-in-dangerous-times/>