

CURSO TUTORES 2 PREPA 3 UANL (Diciembre 2018)

Fechas: 7,10,11,12 y 13 de Diciembre

Horario: de 9:00 a 1:00 pm matutino y de 3:00 a 7:00 vespertino

El día 12 solo habrá curso en el turno matutino

Objetivo:

Los participantes podrán identificar claramente las etapas del desarrollo de Erikson, especialmente las que tienen que ver con productividad vs estancamiento e Integridad Vs desesperación, podrán identificar mínimo tres creencias irracionales que obstaculizan la potencialización de nuestros valores y virtudes, se analizará la importancia de tener un sentido y significado y definirán sus metas personales en un nuevo contrato personal para el siguiente año.

Temática

- Avances y resultados del contrato personal
- Experiencias de aprendizaje del ciclo actual
- La importancia del autoconocimiento
- Aspectos socioculturales actuales
- Etapas de Erikson: productividad vs estancamiento. Integridad vs desesperación
- Creencias irracionales
- La importancia del sentido y significado en nuestra vida
- Elaboración de nuevo contrato

Curso para Maestros de la Prepa 3

Test de personalidad:

<https://www.16personalities.com/es/test-de-personalidad>

Declaración de la Directora General de la OMS, Dra. Margaret Chan 1 de abril de 2009

La más reciente declaración pública de la OMS sobre la crisis financiera data de pocos días antes de la reunión del G20 en Washington. Reconociendo la gravedad de los problemas que afrontan los dirigentes del G20 y sus asociados en los gobiernos del mundo entero, en la declaración se afirmaba, además, que «no está claro aún lo que la actual crisis financiera significará para las economías de ingresos bajos y emergentes, pero muchas predicciones son particularmente pesimistas».

A lo largo de los últimos cuatro meses, a medida que las previsiones de crecimiento económico en todo el mundo se revisaban siempre a la baja, se ha ido corroborando la exactitud de aquellas predicciones. La crisis es ahora mismo verdaderamente mundial, y ha venido a golpear en un momento crítico para la salud en todas las partes del mundo.

- En los países de ingresos bajos, el impacto de la crisis se percibe en la disminución de la demanda de exportaciones, las condiciones más difíciles de acceso al capital y la disminución de las inversiones extranjeras directas y de las transferencias de fondos. Los afectados por el consiguiente desempleo muy a menudo carecen de protección social. Al disminuir los ingresos, se recurre preferentemente a los servicios del sector público en busca de atención de salud, precisamente en el momento en que los ingresos de los gobiernos para financiarlos están sometidos a una máxima presión. Aunque las informaciones son todavía fragmentarias, sabemos ya que a siete ministerios de salud de África (entre ellos, algunos de los más pobres) se les han anunciado recortes en los presupuestos de salud como consecuencia de la crisis. Otros aguardan ansiosamente el próximo ciclo presupuestario.
- Cuando las monedas locales se devalúan, el costo de las importaciones aumenta. Es posible que no se pueda disponer de medicamentos esenciales de importancia vital, o que resulten inasequibles. Sabemos que en crisis precedentes el costo de los medicamentos aumentó, y estamos presenciando ya ese efecto en el aumento de los precios, no sólo en África sino también en Europa y Asia central (de hasta el 30%). El impacto potencial va más allá de los individuos y las familias, y afecta al conjunto de la sociedad. Los gobiernos se han comprometido a que las personas afectadas por el SIDA sigan recibiendo tratamiento. Hemos de dar los pasos necesarios para que esas promesas se puedan cumplir. Los precios de los medicamentos aumentan en algunos de los países afectados por la tuberculosis farmacorresistente. Si no se logra atajar esa amenaza a la salud pública, las consecuencias desbordarán las fronteras nacionales.
- Muchos países de ingresos altos, con poblaciones que envejecen, han empezado a prepararse en previsión de un aumento del gasto en salud y en pensiones. Varios han emprendido reformas complejas y políticamente difíciles. Debe preocuparnos constatar que los planes para reservar recursos y crear un espacio fiscal para afrontar las necesidades sanitarias futuras de las personas de edad se están aparcando a medida que la crisis se va haciendo más profunda.

La salud es una preocupación mundial. Es una inversión vital en el desarrollo económico y la disminución de la pobreza. Es un elemento central de la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. El acceso a la atención de salud es un derecho fundamental y

una responsabilidad de los gobiernos del mundo entero. Disminuir la exclusión, ampliar las prestaciones universales y proteger a la población frente al empobrecimiento son elementos comunes de un número cada mayor de políticas nacionales de salud. Manejar las expectativas y contener la espiral de los costos de la atención de salud son aspectos decisivos para asegurar la solvencia de muchas economías del mundo industrializado. Mantener la integridad de los sistemas que nos protegen de las amenazas transfronterizas, que detectan los brotes epidémicos, las pandemias y las enfermedades emergentes, y les dan respuesta, interesa a todas las naciones. Los progresos realizados en una dirección dependen de todas las demás. Si transigimos en alguno de esos elementos, nos ponemos en peligro a todos.

- Una crisis de alcance mundial exige solidaridad y medidas mundiales. El mantenimiento de los niveles de salud y otros gastos sociales es esencial para proteger la vida y los medios de subsistencia e impulsar la productividad. Cuando los países carezcan de las reservas adecuadas y donde hayan disminuido los ingresos, la asistencia tendrá que cubrir el déficit. Habrá que manejarla con gran destreza para obtener el máximo provecho posible. Pero el punto esencial es que los compromisos para mantener los niveles de asistencia no son un plus adicional de la agenda de recuperación, sino un elemento integral del cual depende su éxito.
- El impacto de la crisis será distinto en cada país, pero existe un consenso cada vez más amplio acerca de lo que habrá que hacer para sostener los niveles de salud: necesitamos información de buena calidad, en tiempo real, para orientar la respuesta; hemos de ser capaces de identificar los grupos más expuestos; hay que asegurarse de que los programas de protección social estén bien orientados y lleguen hasta quienes más los necesitan; hay que mejorar la eficiencia del gasto donde sea posible; hay que reconocer que las crisis a menudo brindan la ocasión de efectuar reformas; hay que mantener los gastos en prevención (que a menudo son la primera víctima de los recortes); y donde se necesite asistencia externa, hay que velar por que sea lo más eficaz posible.
- La meta fundamental de la recuperación económica son las personas: lo que interesa a la OMS es la salud de las personas, pero la salud depende de muchos otros factores: el empleo, la vivienda, la educación. En algunos países, los paquetes de estímulo económico apuntan directamente a la salud de la población (se reducen los pagos del seguro de salud o se construyen dispensarios). Pero un programa de infraestructuras bien planificado ofrecerá múltiples beneficios: las carreteras rurales aumentan el acceso a los mercados, impulsan los ingresos de los agricultores, y reducen la mortalidad maternal. La ayuda prestada a los planes de microfinanciación también propicia que los niños vayan a la escuela y la mujer se emancipe, y multiplica las perspectivas a largo plazo de sus familias en materia de salud.

La crisis financiera ha mostrado la cruz de la interdependencia mundial. La respuesta tiene que mostrar la cara, es decir, los beneficios de la cooperación mundial. Hay signos positivos: varios países han anunciado públicamente su compromiso de mantener los niveles del gasto en los sectores sociales, y la mayoría de los donantes han prometido mantener sus gastos en concepto de asistencia. Muchos países, no obstante la crisis, han decidido seguir adelante con reformas que habrán de mejorar el desempeño de las funciones de sus sistemas de salud ante los importantes cambios demográficos y sociales

que afrontan. Las Naciones Unidas trabajan con ahínco para que la respuesta sea lo más conjunta posible. La equiparación entre crisis y oportunidad se ha convertido ya casi en un tópico. Sin embargo, opino que un planteamiento verdaderamente mundial de la recuperación económica, que otorgue la mayor importancia a la vida de las personas y a sus medios de subsistencia, propiciará el surgimiento de sistemas más robustos, más eficientes y más equitativos que los que ahora mismo están tan gravemente amenazados.

Tabla 2.17 Tipos de pérdidas

Pérdidas relacionales	<ul style="list-style-type: none"> • De seres queridos • De seres odiados • De relaciones de intensa ambivalencia • Consecuencias relacionales de la enfermedad, anomalía, trastorno o disfunción-biopsicosocial • Separaciones y divorcios • Abandonos (sobre todo en la infancia) • Privaciones afectivas • Deprivación afectiva • Abuso físico y/o sexual • Resultados relacionales de la migración
Pérdidas "intrapersonales"	<ul style="list-style-type: none"> • En toda pérdida significativa y, en particular: <ul style="list-style-type: none"> -en desengaños por personas - en desengaños por ideales o situaciones (p ej. el burn-out profesional) - tras pérdidas corporales o enfermedades limitantes -afectaciones del ideal del yo infantil o de la adultez joven -de la belleza o fortaleza física, sexual y/o mental -de capacidades cognitivas, del lenguaje, profesionales, etc.
Pérdidas materiales	<ul style="list-style-type: none"> • posesiones • herencias • "objetos tesoro" • objetos materiales con alto valor simbólico: banderas, condecoraciones etc.
Pérdidas evolutivas	<ul style="list-style-type: none"> • En cada "edad del hombre" y particularmente, <ul style="list-style-type: none"> -en las "fases" o períodos del desarrollo infantil" <ul style="list-style-type: none"> - en la adolescencia - en la menopausia y la andropausia - en la jubilación • En cada transición psicosocial importante para el sujeto.

Introducción a la Teoría de Erik Erikson

Datos personales de Erik Erikson, nació en Karlsruhe Alemania, el día 15 de junio de 1902. En su juventud estudió arte, terminando como profesor en una escuela de Viena que atendía los hijos de los pacientes de Freud, hecho que lo hizo aproximarse a los niños y al psicoanálisis. En este período conoció a Joan Serson, psicoanalista, con quien se casó. Estudió psicoanálisis en el Instituto Psiconalítico de Viena, llegando a ser psicoanalista infantil.

En 1933, emigró a los Estados Unidos donde, como profesor de la Universidad de Harvard, presentó la teoría del desarrollo psicosocial que abarca el ciclo vital completo de la persona, reconstruyendo las ideas de Freud a partir de la Antropología Cultural. Fue miembro de la Clínica Psicológica de Harvard y de otros Institutos, donde realizó sus investigaciones. Murió el 12 de mayo de 1994, a los 92 años de edad¹⁻³.

La formulación de la teoría Erikson reinterpretó las fases psicosexuales elaboradas por Freud^{4,5} y enfatizó, según Engler³ los aspectos sociales de cada una de ellas en cuatro aspectos principales: a) incrementó el entendimiento del 'yo' como una fuerza intensa, vital y positiva, como una capacidad organizadora del individuo con poder de reconciliar las fuerzas sintónicas y las distónicas, así como de solucionar las crisis que surgen del contexto genético, cultural e histórico de cada individuo; b) explicitó profundamente las etapas de desarrollo psicosexual de Freud, integrando la dimensión social y el desarrollo psicosocial; c) extendió el concepto de desarrollo de la personalidad para el ciclo completo de la vida, de la infancia a la vejez; d) exploró el impacto de la cultura, de la sociedad y de la historia en el desarrollo de la personalidad, intentando ilustrar este estudio como una presentación de historias de personas importantes.

En la formulación de la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, Cloninger⁶, destaca los siguientes aspectos:

a) *Diferencias individuales*: los individuos difieren en cuanto a las fuerzas internas; hombres y mujeres presentan diferencias de la personalidad debidas a las diferencias biológicas.

b) *Adaptación y ajustamiento*: un 'yo' fuerte es la llave para la salud mental; deriva de una buena resolución de las ocho fases de desarrollo del 'yo', con predominancia de las fuerzas positivas sobre las negativas (confianza sobre desconfianza, etc);

c) *Procesos cognitivos*: el inconsciente es una fuerza importante en la formación de la personalidad; la experiencia es influenciada por modalidades biológicas que se expresan por medio de símbolos y juegos.

d) *Sociedad*: modela la forma con que las personas se desenvuelven (de ahí el término 'desarrollo psicosocial'); las instituciones culturales dan soporte a las fuerzas del 'yo' (la religión da sustentación a la confianza y a la esperanza, etc).

e) *Influencias biológicas*: los factores biológicos son determinantes en la formación de la personalidad; las diferencias de sexo en la personalidad son fuertemente influenciadas por las diferencias del 'aparato genital'.

f) *Desarrollo del niño*: se hace a lo largo de cuatro fases psicosociales, cada una de ellas contiene una crisis que desarrolla una fuerza específica del 'yo'.

g) *Desarrollo del adulto*: los adolescentes y los adultos se desarrollan a lo largo de otras cuatro fases psicosociales; también ahí cada fase envuelve una crisis y desarrolla una fuerza específica del 'yo'.

Los procesos de organización antropológica

Basado en la experiencia humana y en los estudios antropológicos, Erikson dice que la existencia de un ser humano depende, en todos los momentos, de tres procesos de organización complementarios: a) el proceso *biológico*: que envuelve la organización jerárquica de los sistemas biológicos, orgánicos y el desarrollo fisiológico – *el soma*; b) el proceso *psíquico*: que envuelve las experiencias individuales en síntesis del 'yo', los procesos psíquicos y la experiencia personal y relacional – *la psique*; c) el proceso *ético-social*: que envuelve la organización cultural, ética y espiritual de las personas y de la sociedad, expresadas en principios y valores de orden social – el *ethos*. En cualquier abordaje clínico, formativo o educacional, estos procesos están integrados unos con otros, facilitando que por diferentes métodos puedan ser estudiados como tensión somática, psíquica o social”.

El principio epigenético

El principio epigenético afirma que “todo ser vivo tiene un plano básico de desarrollo, y es a partir de este plano que se agregan las partes, teniendo cada una de ellas su propio tiempo de ascensión, maduración y ejercicio, hasta que todas hayan surgido para formar un todo en funcionamiento”.

Este principio según el autor se aplica en los tres procesos complementarios: a) en el proceso biológico de la organización de los sistemas de órganos que constituyen un cuerpo (*soma*); b) en el proceso psíquico que organiza la experiencia individual a través de la síntesis del yo (*psique*); c) en el proceso social de la organización cultural e interdependencia de las personas (*ethos*).

Más adelante, el principio epigenético presupone que la persona se desarrolla de acuerdo con etapas estructuralmente organizadas y conforme a sus disposiciones y capacidades internas; y la sociedad interactúa en la formación de la personalidad en cuanto a los aspectos de las relaciones sociales significativas, así como en los principios relacionados de orden social y en las ritualizaciones vinculantes o desvinculantes.

Estadío psicosocial La perspectiva de Erikson fue organizar una visión del desarrollo del ciclo completo de la vida de la persona humana, -extendiéndolo en el tiempo, de la infancia a la vejez, y en los contenidos, el psicosexual y el psicosocial-, organizados en ocho estadios. Cada estadio integra el nivel somático, psíquico y ético-social y el principio epigenético; comprende un conjunto integrado de estructuras operacionales que constituyen los procesos psicosexuales y psicosociales de una persona en un momento dado. Los estadios son jerárquicos, esto es, integran las cualidades y las limitaciones de los estadios anteriores; el modelo epigenético de Erikson es también un modelo ontogenético. Los estadios

son procesales y en continuo desarrollo, implicando la transformación de las estructuras operacionales como un todo, en la dirección de la mayor diferenciación interna, complejidad, flexibilidad y estabilidad.

Crisis

La crisis según Erikson comprende el paso de un estadio a otro, como un proceso progresivo de cambio de las estructuras operacionales, o un proceso de estancamiento (o regresivo) en el mismo, manteniendo las estructuras operacionales. Comprende, también, la relación dialéctica entre las fuerzas sintónicas (virtudes o potencialidades) y las distónicas (defectos o vulnerabilidad) de cada estadio. De la resolución positiva de la crisis dialéctica emerge una fuerza, virtud o potencialidad, específica para aquella fase.

De su no resolución emerge una patología, un defecto o fragilidad específica para aquel estadio. Las fuerzas sintónicas y distónicas pasan a hacer parte de la vida de la persona, influenciando la formación de los principios de orden social y las ritualizaciones (vinculantes o desvinculantes) así como todos los contenidos y procesos afectivos, cognitivos y comportamentales de la persona, asociados a su interacción social y profesional. Contenido de cada estadio Para cada estadio, Erikson atribuye una característica central básica y una crisis básica psicosocial dialéctica. Cada estadio tiene una potencialidad sintónica específica 20 para superar el potencial de su antítesis. Las fuerzas se contraponen dialécticamente, de forma que la resolución de cada crisis resulta en la emergencia de fuerza básica o cualidad. A su vez, la fuerza simpática también presenta una contradicción antipática que permanece como constante amenaza para la persona y para el orden social.

En el curso de la historia, la humanidad trata de universalizar las tendencias humanas simpáticas en ritualizaciones específicas para cada edad y adecuarlas a los estadios. Pero siempre que el 'yo y el ethos' pierden su interconexión viable, estas ritualizaciones amenazan en transformarse en ritualismos. En este sentido, hay una afinidad dinámica entre las perturbaciones nucleares individuales y los ritualismos sociales.

Por tanto, cada ser humano recibe e internaliza la lógica y la fuerza de los principios de orden social y desarrolla la prontitud para seguirlos y transmitirlos en condiciones favorables, o de vivenciarlos como crisis individualmente no resueltas, o como una patología social de la descomposición ritualista.

Los estadios psicosociales

Erikson describe los estadios psicosociales del Ciclo Completo de la Vida en diversas obras, destacándose: Infancia y Juventud (1971), Identidad, Juventud y Crisis (1987), Un Modo de ver Las Cosas (1994) y el Ciclo Completo de la vida (1998). Aquí presentamos una síntesis de cada uno de los estadios psicosociales.

Estadio: intimidad versus aislamiento – amor

Joven Adulto: de 20 a 30 años

La madurez psicosexual del adolescente tiene su culminación en lo que la psicoanálisis llama momento de la genitalidad, que consiste en la capacidad de desarrollar una relación sexual saludable, con un partícipe amado del otro sexo, con quien pueda y quiera compartir con confianza mutua y regular, los ciclos de vida de procreación, de trabajo y ocio, a fin de asegurar a la descendencia futura unas mejores condiciones de vida y de trabajo. La intimidad es la fuerza sintónica que lleva al joven adulto a confiar en alguien como compañero en el amor y en el trabajo, integrarse en afiliaciones sociales concretas y desarrollar la fuerza ética necesaria para ser fiel a esos lazos, al mismo tiempo que imponen sacrificios y compromisos significativos. El reverso de esta situación es el aislamiento afectivo, el distanciamiento o la exclusividad que se expresa en el individualismo y egocentrismo sexual y psicosocial, individual o los dos. Un justo equilibrio entre la intimidad y el aislamiento fortalece la capacidad de la realización del amor y el ejercicio profesional. Los principios relacionados de orden social que nacen de este contenido se expresan en las relaciones sociales de integración y compromisos en instituciones y asociaciones culturales, políticas, deportivas y religiosas. La virtud sincrónica que emerge de la resolución de la intimidad por el aislamiento es el amor y la oblatividad, como dedicación y donación a los otros y a sociedad. La fuerza del amor transforma la expresión de la dialéctica de los estadios anteriores del “yo soy” a “nosotros somos”, así expresa: “Nosotros somos lo que amamos”, el nosotros, nuestros hijos, nuestro trabajo y las asociaciones a las que pertenecemos. La capacidad de amar y trabajar se transforma en corrientes de asociaciones de solidaridad (ritualizaciones integrantes), en cuanto que los sistemas elitistas (ritualizaciones desintegrantes) se forman a partir del aislamiento afectivo y social, del cultivo del narcisismo y de los gruposesnobistas.

Estadio: generatividad versus estancamiento
– cuidado y celo
Adulto: de 30 a 50 años

En este estadio, la prevalencia del modo psicosexual es la cualidad de la generatividad que es, fundamentalmente, el cuidado y la inversión en la formación y la educación de las nuevas generaciones, de los propios hijos, los hijos de los otros y de la sociedad. La crisis psicosocial del adulto se caracteriza por el conflicto de la generatividad versus el estancamiento.

Después de la paternidad (maternidad) el impulso generativo incluye la capacidad de la productividad, el desarrollo de nuevos productos por el trabajo, por la ciencia y tecnología; y la creatividad, esto es, la generación de nuevas ideas para el bienestar de las nuevas generaciones.

Esta dialéctica representa la fuerza de generación y de desarrollo de la vida humana o a su extinción, por eso ella se vuelve, para cada persona, la más esencial y significativa cualificación, determinando su experiencia de vida o de muerte.

Es importante la superación de esta dialéctica para que la persona sea capaz de amar y trabajar para el bien de los otros, más delante de aquellos de su círculo familiar. La virtud propia de ese período es el cuidado y el amor, este sentimiento de responsabilidad que trasciende la atención a la propia familia y trabajo. Un sentimiento de responsabilidad universal para todos los hijos y por todo producto del trabajo humano.

De la resolución de la crisis de la generatividad nace la experiencia de la caridad: la virtud de cuidado y celo. Es la capacidad de donación de sí en el amor y en el trabajo, en beneficio de los otros y de los valores universales de la humanidad, expresados en la frase: "Yo soy el que cuido y celo". Siempre que la fuerza generativa fracasa surge un sentimiento de estancamiento, depresión, de narcisismo que imposibilitan la eficiencia y eficacia del amor (vida matrimonial) y del trabajo (profesión). El estancamiento representa una regresión psicosocial y la necesidad obsesiva de pseudo-intimidad, acompañada de sentimientos de infecundidad personal y social, sentimiento percibido en la incapacidad de generar, de producir y de criar.

El rechazo es un sentimiento de aislamiento y alejamiento de los otros, puede percibir las personas, los grupos, las culturas, naciones y la misma humanidad como una amenaza para ellos, el que puede conducir a las personas, los grupos y las naciones a que se odien y se destruyan mutuamente. Cuando el rechazo social es inhibido se puede volver contra la propia persona, como auto-rechazo. Los principios de orden social ligados al cuidado y celo son las corrientes de educación y tradición, que preconizan la necesidad de la crear y desarrollar instituciones que puedan garantizar la calidad de vida de las nuevas generaciones, dándoles continuidad y consistencia. El ritualismo, potencialmente intransigente de la edad adulta, puede transformarse en autoritarismo, por el uso exagerado del poder generativo al imponerse en la vida familiar, en la vida profesional o por la imposición de las ideologías en los procesos psicosociales.

Estadío: integridad versus desespero - sabiduría

Vejez: después de los 50 años

El trazo sintónico de este estadío es el de la integridad. En ella, los modos y los sentidos anteriores son resignificados a la luz de los valores y de las experiencias de ese momento, sean los sanos o los patológicos. La suma de los modos psicosexuales tiene un significado integrador. La palabra que mejor expresa ese momento es integridad, que significa: a) la aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; b) la integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas; c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo; d) una convicción de su propio estilo y historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; e) una confianza en sí y nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, las cuales se sienten tranquilos para presentarse como modelo por la vida vivida y por

la muerte que tienen que enfrentar. La falta o la pérdida de esa integración o de sus elementos se manifiestan por el sentimiento de desespero, con la ausencia de sus valores. La palabra clave para expresar esta fuerza básica es sabiduría, que recuerda el saber acumulado durante toda la vida, la capacidad de juicio maduro y justo, y la comprensión de los significados de la vida y la forma de ver, mirar y recordar las experiencias vividas, así como de escuchar, oír y recordar todos los sus significados, que se expresa en esta síntesis: “Yo soy el que sobrevive en mí”. La falta, la pérdida o la debilidad de la integración se presentan por el temor a la muerte, por la desesperanza, por el desespero y por el desdén. La ritualización que culmina la vida humana y da sustento a la sabiduría y a la filosofía, que mantienen el significado esencial e integrador de la vida, de los sentimientos, de las ideas y de los comportamientos y da esperanza en la sabiduría. Contraponiendo a los sistemas filosóficos y religiosos, el ritualismo desvinculante de este estadio es el dogmatismo. Basado en el poder totalizante, que puede transformarse en dogmatismo coercitivo.

El diagrama epigenético del Adulto

El Diagrama Epigenético del Adulto es elaborado a partir de los contenidos de la obra Ciclo Completo de la Vida (1998), presentado por Erikson a la luz del Diagrama epigenético del adolescente en Identidad, Juventud y Crisis (1987). El diagrama “presenta una doble entrada, como dice Erikson, significando una secuencia de fases y un gradual desarrollo de las partes que la componen; en otras palabras formaliza una progresión en el tiempo de una diferenciación en las partes. Esto indica (1) que cada ítem de la personalidad vital a ser examinada se relaciona sistemáticamente con todos los otros y que todos ellos dependen del desarrollo adecuado en la secuencia propia de cada ítem; y (2) que cada ítem existe, en alguna forma, antes de la llegada normal de ‘su’ tiempo decisivo y crítico.

El adulto siente y ve integrado el conflicto de la confianza versus desconfianza (1er Estadio) básico en la consolidación de su confianza y esperanza en el amor, en la constitución de una familia, en la realización de un trabajo (profesión) que escoge y ejerce, y en la asunción de una vivencia religiosa. A su vez, las fuerzas distónicas pueden prevalecer en el proceso de desarrollo y configurar los elementos de carencia afectiva, inseguridad personal y profesional y la vivencia religiosa formalizada en idolatría.

Cuando el conflicto autonomía versus vergüenza y duda, (2o Estadio) el adulto alcanza un grado de autonomía y de libertad, fortalecido por la voluntad, mediante la Ley y el Orden, que le posibilitan actuar basado en los principios éticos universales, superando el juzgamiento moral orientado para el castigo o la recompensa. También supera el legalismo en la orientación de las normas y juicios. Puede, todavía, permanecer bajo el yugo de la heteronimia, actuando siempre por coerción o recompensa, apenas para buscar recompensa o evitar los castigos.

El adulto tiene fortalecida su profesión como un propósito deseado y elaborado durante su proyecto de formación personal y profesional, solidificando el ejercicio de la iniciativa versus culpa y miedo, (3er Estadío) iniciado en los años preescolares o en las experiencias lúdicas como niño. Continúa su proceso de establecimiento de esas cualidades, superando los problemas y ansiedades propias del proceso dialéctico presente en este estadío. Como adulto, busca siempre más el consenso en los procesos decisivos y en los juzgamientos morales, trascendiendo los moralismos insertados tanto en la formación del niño y del joven, como en la relación social comunal.

Como adulto se presenta como un profesional cualificado y eficiente en sus métodos y prácticas pedagógicas. Hace las relaciones interpersonales con cuidado para superar el hedonismo instrumental y los formalismos ritualistas, que reflejan su hacer presente, tanto en la vida personal como social. Ejercitándose en el empleo de las tecnologías educacionales, puede superar la inercia ligada a los sentimientos de inferioridad específicos de este momento de la vida.

Esos elementos garantizan la superación del conflicto industria versus inferioridad (4º Estadío) para mostrar la competencia profesional. La identidad envuelve, esencialmente, las dimensiones de la identidad sexual, la profesional y religiosa, cuya plenitud de cierta forma nunca se llega a alcanzar. La superación de la dialéctica identidad versus confusión de roles, (5º Estadío) en el adulto, se realizase en la fidelidad de los valores del amor, vivenciados en la experiencia afectiva madura, en la cualificación de la misión, profesionalmente asumida, y en la experiencia de fe, comunitariamente participada. Siempre, permanecen elementos de confusión teórica y vivencial de estos contenidos. En los aspectos de fe, muchos de ellos son ritualizados en fanatismos religiosos, regresivos y complacientes. El ejercicio de la búsqueda del consenso en los procesos ideológicos, filosóficos, sociales y religiosos, basados siempre en la verdad y en la ley, puede ayudar en la internalización de los valores propios de este momento personal y social, tan importante para la persona y con efectos significativos para la humanidad.

Una vez alcanzada la madurez y la identidad, la persona normalmente actúa, también con una individualidad propia, única y personal, síntesis de su propia historia consciente e inconsciente. Asumir esa individualidad es necesario para la vivencia de la intimidad afectiva, expresada en la intimidad sexual en un estado de donación mutua, sin proyecciones y otros mecanismos de defensa. La experiencia de intimidad se percibe, también, en la capacidad de amor universal, que es la expresión mayor que ser el humano puede desarrollar. Esta lucha es permanente contra el aislamiento afectivo y el rechazo, que pueden llegar, algunas veces, a configurarse en expresiones de odio a si mismo y a los otros, personalmente en las dolencias psicosomáticas, y socialmente en las guerras. Ese conflicto de la intimidad versus aislamiento (6º Estadío) en la busca del amor tal vez sea el más central de la vida humana, con el empeño de las más profundas energías, tanto para vivirlo como para contraponer la fuerza del desamor.

El conflicto de generatividad versus estancamiento (7º Estadío) tiene su contenido de estadio adulto. Potencialmente consiste en la capacidad de procrear, generar vidas nuevas y de dar continuidad a especie. También significa ser capaz de generar bienes culturales, sociales, en ciencia y tecnología, asumidos en vista de valores universales y trascendentes. Pueden, sin embargo, significar un sacramento de derrota y vulnerabilidad cuando no consiguen soportar y superar las exigencias que la vida impone. El cuidado puede significar una exagerada complacencia para suplir las carencias afectivas, bien como la productividad puede esconder una necesidad de afirmación generada por la inferioridad inconsciente. El uso del poder, tanto profesional como institucional, puede ser ejercido como un servicio, mas también puede representar una forma de superar la incapacidad de productividad, por el autoritarismo exagerado. Un rito puede esconder un poder a servicio de las inconsistencias inconscientes.

La síntesis final de la vida está en la integridad que se confronta con la desesperanza, (8º Estadío) sobresaliendo la sabiduría como forma de ver y sentir la vida. Será la mirada feliz del anciano que contempla la vida, el mundo, la realidad con un sentido de plenitud y sacralidad. Todo muestra una forma trascendente de ser, sentir y considerar el pasado y el presente, porque un futuro nuevo se presenta. No vivido aún, más sentido por el significado encontrado en la historia de vida. Como todo es procesal, acumulativo, interdependiente, la vida puede no tener esa síntesis, ser desesperadamente no deseada, pues trae, en su contenido, todos los elementos distónicos y ritualizaciones desintegrantes.

Conclusiones

Cada estadio psicosocial envuelve una crisis y un conflicto centrado en un contenido antropológico específico. La crisis es considerada una oportunidad para el desarrollo del individuo, un momento de escogencia, o un momento de regresividad. De la resolución positiva de la crisis entre las fuerzas sintónicas e distónicas emerge una potencialidad (fuerzas básicas), que pasan a hacer parte de la vida de la persona. De la no resolución de la crisis emerge una patología básica que, a su vez también pasa a ser parte de la vida de la persona. La resolución de la crisis entre la confianza y la desconfianza genera la esperanza.

La resolución de la crisis entre la autonomía e la vergüenza, genera la voluntad. Y así se sigue hasta la sabiduría que nace de la resolución positiva de la crisis entre integridad e el desespero.

Ahora sabemos que cada fuerza tenía su propio período de crisis, de aparecer y desarrollarse, en un momento específico de la vida, las experiencias preparan el camino para la emergencia de la fuerza siguiente y de la experiencia posterior puede, hasta cierto punto, ayudar en la resolución de las crisis que las preceden. Así cada crisis está ligada con las otras tanto en el sentido prospectivo como retrospectivo. También tienen efectos sobre otros contenidos de los estadios psicosociales, tanto sobre las fuerzas como sobre los defectos. Otra consecuencia que transcurre en la resolución positiva de las crisis básicas es la capacidad de

establecer relaciones positivas con otras personas desde los miembros de su familia (estadios 1, 2 y 3) y con otros miembros de grupos sociales y del trabajo (estadios 4 a 6), además de la sociedad y la humanidad como un todo (estadios 7 y 8). Estas relaciones establecidas de forma consistente son importantes para poder construir relaciones de cooperación, participación e integración. Volviéndose así semillas de los valores de amor, de la fraternidad y de la solidaridad entre los hombres.

Tres fuerzas surgen como ejes en la vida de las personas, que emergen de los estadios cruciales de la vida humana: la esperanza, en la infancia, a partir de la antítesis entre la confianza x desconfianza; la fidelidad y la fe, en la adolescencia, a partir de la superación de la dialéctica de la identidad por confusión de identidad; el amor en la vida adulta, como síntesis existencial de la superación de la generatividad por estancamiento. De su eficacia depende la calidad de vida de las personas y de la sociedad en el tiempo y en la eternidad..

LAS 11 CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS DE ALBERT ELLIS

Albert Ellis, es el creador de la Terapia Racional Emotiva (TRE). Su método terapéutico intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y con ello sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que son consecuencia de los esquemas mentales distorsionados. Ellis parte de la hipótesis de que no son los acontecimientos (A) los que nos generan los estados emocionales (C), sino la manera de interpretarlos (B). No es A quien genera C, sino B. Por tanto, si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales (D) seremos capaces de generar nuevos estados emocionales (E) menos dolorosos y más acordes con la realidad, por tanto, más racionales y realistas.

Creencia Irracional

Idea irracional 1: "Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"

Porqué es irracional

El exigir ser aprobado por todos es una meta inalcanzable. Si se necesita de forma extrema la aprobación siempre se generará una preocupación por el cuánto le aceptarán a uno. Es imposible que uno sea siempre simpático o agradable cara a los demás.

Aunque uno pudiera alcanzar la aprobación de los demás, eso exigirá una enorme cantidad de esfuerzo y energía. El intentar ser aprobado por los demás generaría un servilismo donde se tendría que abandonar las propias necesidades.

La incertidumbre de no conseguir la aprobación de los demás generaría un comportamiento inseguro y molesto perdiéndose con ello el interés de los demás.

Alternativas racionales

Es preferible que no intentes erradicar todos tus deseos de aprobación, sino las necesidades excesivas de aprobación o de amor.

Es adecuado que busques más la aprobación por tus hechos, actividades y comportamientos que por tí mismo.

El no ser considerado por los demás es algo frustrante pero no horroroso o catastrófico. Es bueno que te preguntes: ¿Qué quiero hacer en el curso de mi relativamente corta vida?, más que ¿Qué creo que les gustaría a los demás que hiciera?

Para conseguir el amor de los demás, una de las mejores formas es darlo.

Idea irracional 2:

"Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".

Porqué es irracional

Ningún ser humano puede ser totalmente competente en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos.

Intentar tener éxito está bien, pero el exigirse que se debe tener éxito es la mejor manera de hacerse sentir incompetente e incapaz. Forzarse más de la cuenta acarrea estrés y enfermedades psicosomáticas.

El individuo que lucha por el éxito total está en continua comparación con otros ante los que se siente invariablemente inferior. El ambicionar el éxito conlleva el querer ser superior a los demás, con lo que invariablemente se entra en conflicto con los otros.

El buscar el éxito distrae al individuo de su auténtico objetivo de ser más feliz en la vida.

La preocupación por el éxito acarrea el miedo al fracaso y a cometer errores, con lo que es fácil generar un disgusto por el trabajo y una tendencia al fracaso real en éste.

Alternativas racionales

Concéntrate en disfrutar más del proceso de actuar más que del resultado.

Cuando intentes actuar bien es más para tu propia satisfacción, que para agradar o ser mejor que los demás.

Debes cuestionarte con frecuencia si estás luchando para alcanzar un objetivo propio, o para agradar a otros.

En la lucha por alcanzar tus objetivos debes aceptar tus propios errores y confusiones en vez de horrorizarse por ellos.

Debes aceptar la necesidad de practicar y practicar las cosas antes de conseguir el éxito.

Te debes forzar a hacer de vez en cuando aquello en lo que temes fracasar, aceptando el hecho que los seres humanos no somos perfectos.

Idea irracional 3:

"Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad".

Porqué es irracional

Las personas somos seres limitados que la mayoría de las veces actuamos de manera automática e inconsciente sin una "maldad consciente".

El individuo que actúa mal en la mayoría de los casos, es una persona ignorante o perturbada que no es consciente de las consecuencias de sus comportamientos para los demás y para si misma.

El castigar o culpabilizar severamente al que comete errores normalmente le conduce a seguir cometiéndolos, por el contrario una actitud más tolerante y racional a la hora de considerar sus errores le favorece más el cambio positivo.

El culpabilizarse uno genera depresión, angustia o ansiedad, y el culpabilizar a los demás rabia y hostilidad, todo esto no conduce a otra cosa más que al conflicto personal o social.

Alternativas racionales

No debes criticar o culpar a los otros por sus fallos, sino comprender que éstos son cometidos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional.

Cuando alguien te culpabilice de algo, deberás preguntarte si realmente lo hiciste mal, y si es así, intentar mejorar tu conducta, pero si no lo has hecho, comprender que la crítica de los demás es un problema de ellos, por algún tipo de defensa o perturbación.

Es positivo comprender por qué la gente actúa como lo hace desde su punto de vista, y si hay una manera calmada de hacerle entender sus errores, practicarla. Si no es posible tendrás que decirte "esto es malo, pero no necesariamente catastrófico".

Deberás intentar comprender que tus propios errores como los de los demás son el resultado de la ignorancia o de la perturbación emocional.

Idea irracional 4:

"Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".

Porqué es irracional

No hay razón para pensar que las cosas deberían ser diferentes a lo que realmente son, otra cosa es que nos agrade o no.

El estar abatidos por las circunstancias no nos ayudará a mejorarlas, y sí es posible que de esta forma las empeoremos.

Cuando las cosas no nos salen, está bien luchar por cambiarlas, pero cuando esto es imposible, lo más sano es aceptar las cosas como son.

Aunque nos veamos frustrados o privados de algo que deseamos, el sentirnos muy desdichados es sólo consecuencia de considerar erróneamente nuestro deseo como una necesidad fundamental.

Alternativas racionales

Debes discernir si las circunstancias son realmente negativas, o si estás exagerando sus características frustrantes.

El sentido catastrófico se lo das a veces con estas expresiones: 'Es terrible', 'Dios mío', 'No puede soportarlo'. Haz de aprender a cambiar estas expresiones por otras más racionales y realistas: 'Son negativas pero no catastróficas', 'Estoy convencido de que puedo soportarlo'.

Haz de intentar tomar las situaciones difíciles como un desafío del que tienes que aprender.

Idea irracional 5:

"La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones"

Porqué es irracional

Los ataques verbales de los demás nos afectarán sólo en la medida en que con nuestras valoraciones e interpretaciones le hagamos caso.

La expresión "me duele que mis amigos no me hagan caso" esta mal dicha, ya que lo que me duele es que yo me lo diga dándole una valor de terrible o insoportable.

Aunque la mayoría de la gente pueda creer que las emociones negativas no se pueden cambiar y simplemente hay que sufrirlas, la experiencia demuestra que es factible el poderlas cambiar.

Alternativas racionales

Cuando experimentes una emoción dolorosa, debes reconocer que eres el creador de dicha emoción, y que como la originas, también puedes erradicarla.

Cuando observes de forma objetiva tus emociones dolorosas descubre los pensamientos y frases ilógicas que están asociados con esa emoción.

Y cuando eres capaz de cambiar tus propias verbalizaciones de forma radical, podrás transformar las emociones autodestructivas.

Idea irracional 6:

"Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra"

Porqué es irracional

Si se está muy preocupado por un asunto de riesgo, el nerviosismo impide ver realmente la gravedad del asunto.

La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, impide afrontarlo con eficacia cuando realmente ocurre.

El preocuparse mucho de que algo suceda no solo no evita que ocurra, sino que a menudo contribuye a su aparición. El inquietarse por una situación peligrosa conlleva el exagerar las posibilidades que ocurra, aunque sea esto muy improbable.

Cuando han de venir acontecimientos inevitables como la enfermedad o la muerte de nada sirve el preocuparse anticipadamente por ellos.

La mayoría de los hechos temidos y peligrosos (como las enfermedades) son mucho menos catastróficos cuando ocurren de verdad, pero la ansiedad o el miedo de que sobrevengan si constituye algo incluso más doloroso que la propia situación temida.

Aunque a veces resulta cómodo abandonar determinadas actividades por considerarlas desagradables, esto trae grandes consecuencias negativas, por ejemplo el dejar de estudiar, de trabajar o de realizar cualquier actividad que requiere esfuerzo físico o psíquico.

El proceso de tomar la decisión de no hacer algo que se considera difícil pero provechoso, habitualmente es largo y tortuoso y suele conllevar más sufrimiento que el hacer la actividad desagradable.

La confianza en uno mismo sólo proviene de hacer actividades y no evitarlas. Si se evitan, la existencia se hará más fácil pero a la vez aumentará el grado de inseguridad y desconfianza personal.

Aunque mucha gente supone que una vida fácil, evasiva y sin responsabilidades es algo apetecible, la experiencia demuestra que la felicidad del ser humano es mayor cuando está comprometido en un objetivo difícil y a largo plazo.

Alternativas racionales

Debes comprender que la mayoría de las preocupaciones no las causan los peligros externos, sino la manera que tienes de hablarte a tí mismo.

Te tienes que dar cuenta que los miedos no nos ayudan a evitar los peligros, más bien todo lo contrario.

Debes comprender que la mayoría de los miedos tienen en su origen el miedo a lo que los demás piensen de mí. Por tanto date cuenta de lo irracional de este argumento.

Deberás, de vez en cuando, hacer las cosas que más miedo te dan (como hablar en público, defender tus derechos o mostrar tus puntos de vista con superiores) para demostrarte que no son tan terribles esos miedos.

No deberás afectarse de que miedos que parecían ya superados vuelvan a aparecer de nuevo, deberás trabajar para erradicarlos afrontándolos hasta que ya no te afecten.

Idea irracional 7:

"Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida"

Porqué es irracional

Aunque a veces resulta cómodo abandonar determinadas actividades por considerarlas desagradables, esto trae grandes consecuencias negativas, por ejemplo el dejar de estudiar, de trabajar o de realizar cualquier actividad que requiere esfuerzo físico o psíquico.

El proceso de tomar la decisión de no hacer algo que se considera difícil pero provechoso, habitualmente es largo y tortuoso y suele conllevar más sufrimiento que el hacer la actividad desagradable.

La confianza en uno mismo sólo proviene de hacer actividades y no evitarlas. Si se evitan, la existencia se hará más fácil pero a la vez aumentará el grado de inseguridad y desconfianza personal.

Aunque mucha gente supone que una vida fácil, evasiva y sin responsabilidades es algo apetecible, la experiencia demuestra que la felicidad del ser humano es mayor cuando está comprometido en un objetivo difícil y a largo plazo.

Alternativas racionales

Deberás esforzarse en realizar las cosas desagradables que sea necesario hacer y terminarlas lo más pronto posible.

No debes suponer que detrás de cada evasión de nuestros problemas existe una actitud indolente 'por naturaleza', sino suponer que ésta es el resultado de creencias irracionales que debes descubrir y cambiar.

No deberás imponerte una autodisciplina rígida ni exagerada pero sí planificar las actividades y objetivos de un modo razonable, estableciendo metas a corto, medio y largo plazo.

Un individuo racional acepta la vida con lo que ésta conlleva de dificultades, el descansar o evitar los problemas sólo sirve para agradecerlos.

Idea irracional 8:

"Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar"

Porqué es irracional

Aunque en normal el tener un cierto grado de dependencia de los demás, no hemos de llegar al punto de que los demás elijan o piensen por nosotros. Cuanto más se depende de los demás, menos se elige por uno mismo y más se actúa por los demás con lo que se pierde la posibilidad de ser uno mismo. Cuanto más se dejan las decisiones en los demás, menos oportunidad tiene uno de aprender. Por lo que actuando así se genera más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima. Cuando se depende de los demás se queda uno a merced de ellos, y esto implica que la vida toma un cariz incontrolable ya que los demás pueden desaparecer o morir.

Alternativas racionales

Debes aceptar el hecho de que estás solo en el mundo, y que no es tan terrible apoyarte en ti mismo y tomar decisiones. Comprende que no es terrible el fracaso en la consecución de los objetivos, y que los fracasos no tienen que ver con la valía como ser humano. Es preferible arriesgarse y cometer errores por elección propia que vender el alma por una ayuda innecesaria de los demás. No debes, de forma rebelde o defensiva, rechazar cualquier ayuda de los demás, para probar lo 'fuerte' que eres. Es positivo que aceptes la ayuda de los demás cuando sea necesaria.

Idea irracional 9:

"La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente"

Porqué es irracional

Aunque una persona haya tenido que sufrir los excesos y condicionamientos de otros, por ejemplo ser excesivamente complaciente con los padres, eso no quiere decir, que por ejemplo 20 años después haya que seguir siéndolo.

Cuanto mas influenciado se está por el pasado , más se utilizan soluciones a los problemas que fueron utilizadas entonces pero que hoy pueden ser ineficaces y por tanto se pierde la oportunidad de encontrar otras actuales y más útiles.

El pasado se puede utilizar de excusa para evitar enfrentarse a los cambios en el presente y de esa manera no realizar el esfuerzo personal requerido.

Se exagera la importancia del pasado cuando en vez de decir "por mi pasado me resulta difícil cambiar", se dice "por mi pasado me resulta imposible cambiar".

Alternativas racionales

Un individuo racional acepta el hecho de que el pasado es importante y sabe de la influencia de éste en el presente, pero sabe a la vez que su presente es el pasado del mañana y que esforzándose en transformarlo, puede conseguir que su mañana sea diferente, y presumiblemente más satisfactorio.

En lugar de realizar los mismos comportamientos del pasado de forma automática, deberás parar y desafiar esos comportamientos tanto verbal como activamente.

En vez de rebelarte con rencor contra todas y la mayoría de las influencias pasadas, debes valorar, cuestionar, desafiar y rebelarte sólo con aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales.

Idea irracional 10:

"Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás"

Porqué es irracional

Los problemas de los demás con frecuencia nada o poco tienen que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la que debamos estar preocupados por ellos.

Aunque los demás realicen comportamientos que nos perturban, nuestro enojo no proviene de su conducta sino de lo que nos decimos a nosotros mismos.

Por mucho que nos disgustemos por la conducta de los demás, esto probablemente no la cambiará, hemos de aceptar que no tenemos el poder de cambiar a los demás. Y si acaso lo conseguimos, hemos pagado un alto precio con nuestra perturbación, y hemos de buscar otras formas menos destructivas de intentar, sin alterarnos, que los demás corrijan sus errores.

El involucrarnos en los problemas de otros a menudo se usa como una excusa sutil para no afrontar nuestros propios problemas.

Alternativas racionales

Debes preguntarte si realmente merece la pena preocuparte por los comportamientos de los demás, y debes interesarte sólo cuando te preocupen lo suficiente, cuando pienses que puedes ayudar a cambiar o que tu ayuda puede ser útil realmente.

Cuando aquellos que te preocupan estén actuando erróneamente, no debes preocuparte por sus comportamientos y hacerles ver de forma tranquila y objetiva sus errores.

Si no puedes eliminar la conducta autodestructiva de otros, debes al menos no estar enojado contigo mismo por no conseguirlo y renunciar a la ideas de mejorar esa situación.

Idea irracional 11:

"Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe"

Porqué es irracional

No existe ni seguridad ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. La búsqueda de seguridad sólo genera ansiedad y expectativas falsas.

Los desastres que la gente imagina que le sobrevendrán si es que no consiguen una solución correcta a sus problemas, no tienen una existencia objetiva sino que son desastres creados en su mente, que en la medida en que se los crean le ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o de desesperanza).

El perfeccionismo induce a resolver los problemas de forma mucho menos "perfecta" que si no se fuera perfeccionista.

Alternativas racionales

Un individuo racional no comete la estupidez de decirse que se debe conocer la realidad totalmente, o tiene que controlarla, o deben existir soluciones perfectas a todos los problemas.

Cuando se enfrenta a un problema, un individuo racional pensará en varias soluciones posibles a elegir, y elegirá la más factible y no la 'perfecta', sabiendo que todo tiene sus ventajas e inconvenientes.

Deberás buscar entre las opciones extremas (blanco o negro) los puntos intermedios y moderados (grises).

Debes saber que errar es de humanos y que tus actos no tienen nada que ver con tu valor como ser humano.

Sabiendo que sólo aprendemos de realizar intentos y equivocaciones, deberás experimentar una y otra vez hasta dar solución a tus problemas.

“Experiencias de Aprendizaje en el Ciclo Actual”

Objetivo: Identificar y promover acciones concretas en el proceso del tutoro que fomenten una mayor eficacia y satisfacción en el rol del tutor a través de compartir experiencias significativas de los docentes en equipos y plenario.

* Identifica una situación que haya dejado un aprendizaje importante para tu experiencia como tutor, puede ser satisfactoria o desagradable, pero al final obtuviste un aprendizaje importante para ti.

Contesta en las siguientes preguntas:

1. ¿En qué lugar inició esta intervención?
2. ¿En qué momento se dio: antes de una clase, durante, después, o fuera de horario escolar?
3. ¿En qué tiempo del semestre? ¿Inicio, durante, o en finales?
4. ¿El alumno(a) me buscó o yo le pedí que me escuchara?
5. ¿Identifiqué qué necesitaba en una primer instancia o lo descubrí o entendí después?
6. ¿Cómo identifiqué su necesidad?
7. ¿En qué recursos me apoyé para poder hacer más efectiva mi función como tutor?
8. ¿Me apoyé en especialistas en este caso?
9. ¿Este caso requirió diálogo con sus padres? ¿Cómo se dio este diálogo?
10. ¿Qué emociones pude identificar en el alumno (a) en este caso?
11. ¿Qué emociones puede identificar en mi en este caso?
12. ¿Concretizamos acuerdos para buscar una mejoría? ¿Cuáles fueron?
13. ¿Si hubo acuerdos, se cumplieron dichos acuerdos?
14. ¿Qué aprendí de esta experiencia como tutor?
15. ¿Cómo me sentí después de ver los resultados de esta intervención?
16. ¿Qué fue lo más valioso para ti en esta experiencia?

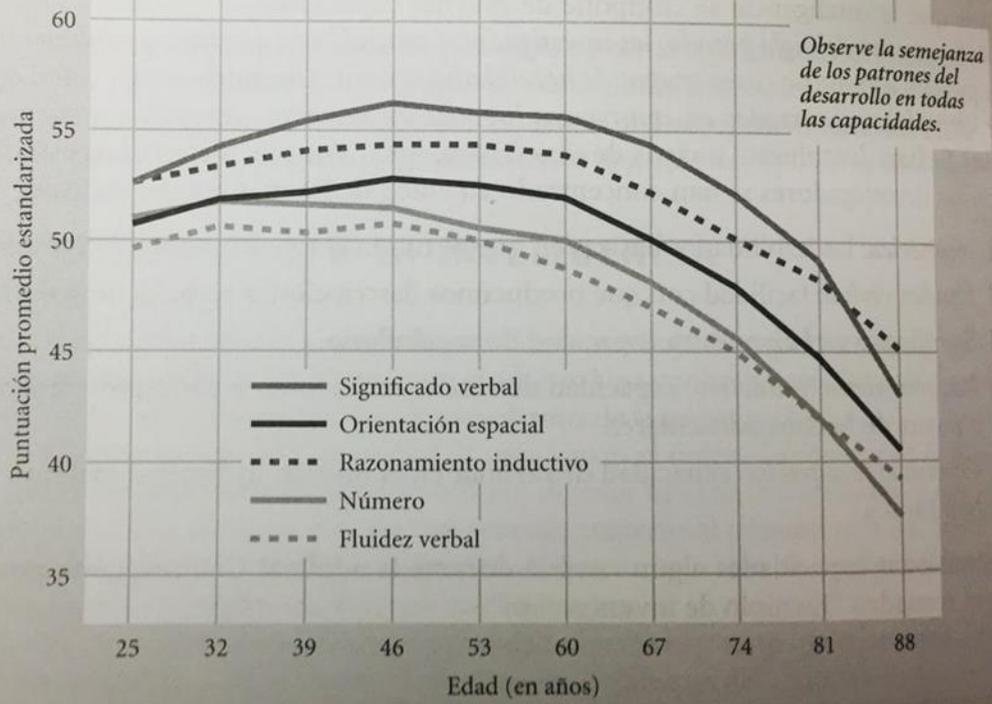
Tus experiencias pueden aportar enseñanzas valiosas a tus compañeros docentes, gracias por escuchar y compartir.

Mr. Holland Opus (Película)

Esperanza, Resiliencia y Transcendencia Humana.

Análisis Fílmico Mr. Holland's Opus

- 1 ¿Cuál sería el resumen de esta película?
- 2 ¿Cuáles son los temas centrales de la película para usted?
- 3 ¿Qué relevancia tiene el tema para su vida en esta etapa de su ciclo vital?
- 4 ¿Cuáles son las lecciones aprendidas a partir de esta película?
- 5 Mencione los símbolos usados en la película y el significado de éstos para usted
- 6 ¿Cuáles son sus reacciones emocionales a través de la película?
- 7 ¿Cuáles aspectos de su fe, valores, creencias e ideas preconcebidas acerca de la vida y del mundo fueron desafiadas en esta película?
- 8 ¿Cuáles son las propuestas que esta película hace acerca del género?
- 9 Identifique los momentos de la película donde usted se sintió más esperanzando
- 10 ¿En qué escenas considera usted que se evidencia la resiliencia?
- 11 Identifique una escena crítica o de suma desesperanza manifestada por el protagonista.
- 12 ¿Cuál sería su aportación como conclusión?



FUENTE: Según "The Course of Adult Intellectual Development" de K. W. Schaie, 1994, *American Psychologist*, 49, 304-313. Copyright © por American Psychological Association. Figura reimpresa con autorización.

Contrato personal

ÁREAS	QUÉ	PARA QUÉ	CÓMO	PARA CUÁNDO
1. DIMENSIÓN FÍSICA (AUTOCUIDADO)				
2. DIMENSIÓN FAMILIAR				
3. DIMENSIÓN SOCIAL				
4. DIMENSIÓN LABORAL				
5. DIMENSIÓN ESPIRITUAL				

Las generaciones y su impacto social

Antecedentes

Las nuevas generaciones se han transformado en las últimas décadas, debido a que el patrón educativo de los padres cambio de una figura de padre imperativo a padre excesivamente permisivo.

Esto a su vez ha derivado en la formación de hijos apáticos, individualistas, demandantes, egocéntricos, es decir una generación que persigue el menor esfuerzo posible y no acepta imposiciones.

La nueva generación necesita de un nuevo trato.

Tipos de generaciones

Baby Boomers: nacidos entre 1946 y 1964

Generación X: nacidos entre 1965 y 1979

Milennials o Generación Y: nacidos entre 1980 y 1999

Centennials o Generación Z: nacidos a partir del 2000

Generación Baby Boomers

Baby Boomers es un término utilizado para describir personas que nacieron entre el año 1946 al 1964.

Aunque existía la creencia en marketing que no era un segmento que valiera la pena. Hoy en día, las cosas han cambiado y las empresas han visto el gran potencial de este grupo. Por ello, empresas de planes de seguros, farmacéuticas, cirugía estética, tratamientos anti edad, coches de lujo, alimentos saludables, entre otros, realizan cada vez más estrategias y campañas de publicidad enfocadas en este sector.....Veamos sus principales características:

- Les gusta ver, escuchar y leer noticias a través de la TV o periódico impreso. A nivel tecnológico han vivido el nacimiento de la televisión y el cambio de blanco y negro, la lavadora eléctrica, el fax, los móviles, ordenadores e Internet.
- En la televisión les gusta principalmente ver programas de concursos, noticias, documentales, la historia y la política.
- Leen mucha prensa escrita, novelas y libros de superación personal.
- Les gusta estar en casa más que salir a la calle. Por lo general, son miembros de familias numerosas y les gusta pasar el tiempo con ella.
- Al vivir de una pensión o de ahorros, no suelen realizar compras impulsivas, aunque tienen la capacidad económica de darse algunos lujos. Son lentos en la toma de decisiones, pero a la vez muy leales a la marca.
- Preocupados por la salud e interesados en el mundo digital, aunque no muy habituados a su uso. Pero, las redes sociales favoritas por esta generación son Facebook, Google y WhatsApp.

Generación "X"

La generación X (Robert Capa) o también llamados inmigrantes digitales, Gen X, Generación MTV o Generación Jones (Jonathan Powell), son aquellos nacidos entre los años 1965 al 1979 y actualmente son los que mueven el mundo a nivel laboral y económico.

Tienen un poco de su generación anterior, Baby Boomers, y otro poco de su generación venidera por su vida analógica en su infancia y digital en su madurez.

La Generación X considera el ser emprendedor, gracias a que su nivel educativo es mayor que el de los Baby Boomers y muestran normalmente cierta rebeldía hacia modelos clásicos de negocio. Cómo su generación anterior son responsables, trabajadores y con alta referencia de la familia.

Aunque les gusta la tecnología, al segmento más longevo de esta generación, les resulta bastante ajeno internet, las redes sociales o el comercio electrónico. Han vivido su nacimiento en los 90's, pero sin embargo se resisten a utilizarlo.

Preocupados por su preparación, buscan estudiar algo más que la universidad, por ello los MBA Master of Business Administration) son ahora tan populares para este segmento.

Les gusta tener éxito y mostrarlo, a través de, gadgets, accesorios, viajes o propiedades como restaurantes o bares.

Se dejan guiar por las recomendaciones de amigos, la publicidad y la TV. Interesándoles principalmente temas de salud, familia y finanzas.

A la hora de tomar decisiones de compra, son lentos, pero no tanto como su generación anterior.

Milennials o Generación “Y”

Nacidos entre 1980 al 2000. Es una generación liberal desde el punto de vista familiar. Son la generación mas protegida de toda la historia, optimistas y confiados, sin preocupaciones.

Prefieren aprender de manera autodidacta, son educados y preparados, por ello los tutoriales de internet son su fuente de conocimiento. Les encantan los videos ya que pueden visualizarlos en cualquier momento. Y ya no les gusta tanto ni la radio ni la TV.

Nacieron con Internet, y por ello les encanta comunicarse a través de redes sociales, videos, blogs o entretenerse con video juegos o juegos en línea a través de smartphones y tablets.

Son lideres que no saben obedecer, saturados de distractores y opciones (MTV, YouTube, Myspace, Blogs, IPods, Celular, MP3, E-Bay, Messenger, Internet, Facebook, WhatsApp, etc..)

Son emprendedores que buscan abrir sus propias empresas o trabajar desde casa, ya que no se sienten cómodos con los horarios de las oficinas. Duran poco en el trabajo, ya que buscan la autorrealización es su máxima prioridad, buscan su felicidad, que los reten y horarios flexibles para dedicarse a sus hobbies o para emprender. Son personas cuyos ideales buscan cambiar el mundo.

No les interesan ni los medios de comunicación ni las noticias. No les gusta leer ni tampoco tienen interés en profundizar en la información que les llega, a través de las redes sociales.

Son susceptibles a comprar productos a los que siguen en internet demandando que dicha marca sea transparente y honesta. Se fían más de informaciones encontradas en internet que de los anuncios.

Se observa un brillo de la mujer (primeros lugares y visión a futuro) y la decadencia del hombre.

¿Cuál es la diferencia de los Millennials con las otras generaciones?

-Dinero vs metas. Los *Milennials* se motivan por metas mientras que los *Boomers* lo han hecho tradicionalmente por seguridad financiera.

-Trastorno Obsesivo Compulsivo vs déficit de atención. Generaciones pasadas tienden a quedarse en su empleo por más de siete años. Los *Millennials* disfrutan los retos por lo que permanecen por año y medio aproximadamente.

-Lugar vs idea. Los empleados de esa generación buscan horarios flexibles y disfrutan de espacios que les permitan colaborar con sus colegas más abiertamente en la oficina.

-Reglas vs juicios. A los *Millennials* no les gustan las reglas y prefieren que se confié en ellos y se les trate como adultos en lugar de tener un manual de reglas.

Muchas empresas en el mundo -especialmente las *startups* tecnológicas- han descubierto el valor de sumar a los *Millennials* a su equipo de trabajo, e incluso, de convertirlos en la principal fuente de talento. Por otro lado, se dice que un 89% de esta generación considera que es importante aprender constantemente en el trabajo, mientras que más del 50% prefiere no tener empleo a estar en un trabajo que odien. (Pueden seguir viviendo en casa de sus padres).

Tres recomendaciones según el rango de edad en la que se encuentren.

- 15 a 17 años (life explorer). ¡Gasta lo que tengas!
- 18-24 años (life embarker). ¡Disfruta lo que ganes!
- 25-29 años (life establishers). ¡Invierte más de lo que ganas!

Los Millennials están definiendo la manera en que vamos a trabajar en el futuro.

Personas que piensan más en disfrutar del camino que en llegar al destino final, por ello buscan trabajar en cosas que los apasionen.

Educados para la dependencia y no para la libertad. Lo ideal es que los papás aprendan a no sobreproteger tanto a sus hijos, y los ayuden a ser libres y autónomos. El primer paso para lograrlo es dejar de consentirlos y, en caso de que vivan con ellos, exigirles que asuman más responsabilidades en el hogar y empezar a mostrarles sutilmente la puerta de salida.

Tienen baja autoestima, necesitan un “like” para sentirse reconocidos, es la generación mas propensa al suicidio.

Se considera una generación narcisista, reacia a las críticas y a aceptar opiniones distintas a las suyas. No asumir responsabilidades ni tomar decisiones trascendentales en sus vidas. Para ellos la independencia es sinónimo de estar libres de ataduras y compromisos y por ningún motivo quieren salir de esa zona de confort.

Carentes de modales y cortesía, frases de agradecimiento y de humildad es raro escucharlos, así como decir por favor y gracias.

Muchos de ellos empiezan a consumir alcohol a temprana edad, presentan problemas de poco sueño, prefieren vivir de noche y dormir de día.

Según un estudio de Deloitte, el 75% de los milenials piensan dejar su trabajo en menos de cinco años; esto no solo frena el crecimiento de la economía, también plantea un reto para las empresas de replantear sus estrategias de captación de talento humano e implica sobre costos en términos de indemnizaciones y terminaciones de contrato.

Sin embargo, esto no se debe a que se aburran fácilmente en sus trabajos sino que buscan crecer profesionalmente y por eso cada vez que encuentran una mejor oportunidad laboral o de aprendizaje no dudan en tomarla. Fin de la lealtad.

Los Peter Pan del siglo XXI, su pensamiento es *“Quizás algún día me case y tenga hijos, pero no quiero pensar en eso aún”*. los milenials se casan con una edad promedio de 30 años no quieren valerse por sí mismos, sino depender de sus padres. Viven en un limbo entre la adolescencia y la adultez.

Implica un retraso en su adquisición de bienes y servicios; mucho más servicios de banca personal e inicio de su vida crediticia.

No solo quieren seguir disfrutando de las ventajas económicas de vivir con sus padres, sino que están postergando asumir responsabilidades importantes como un trabajo estable o una relación romántica. Margarita, por ejemplo, a sus 27 años, no ha tenido novio ni trabajo estable y cuando tiene ofertas para salir con alguien prefiere irse con sus padres a jugar tenis o a comer. Luisa, otra profesional con una amplia educación académica, ha tenido puestos de poco nivel y cuando logra ahorrar un monto suficiente lo deja para irse a viajar.

Generación Centennials

La generación Z o también conocidos como los Centennials son aquellos nacidos a partir del 2000. Veamos algunas de sus características:

Es la generación multicanal, capaz de interactuar con las marcas y realizar el proceso de compra utilizando varios canales. Internet es parte de su vida y de su rutina diaria, estando conectados durante aproximadamente 20 horas a la semana.

Reconocen que pasan demasiado tiempo al día conectados a los dispositivos electrónicos. Por ello, es sencillo llegar a ellos, pero también es vital diferenciarse de la competencia e imprescindible contar con un buen posicionamiento e imagen de marca.

Sus redes favoritas son Instagram, Snapchat o Youtube.

Demandan inmediatez y personalización, tener acceso en tiempo real al producto por ello es imprescindible en la decisión de compra, así como, un trato personalizado que les haga sentirse especiales y únicos.

Aun son un misterio para el sector laboral, de consumo y educativo.

Los modelos-esquemas de enseñanza deben adaptarse a los gustos, intereses y demandas de la generación en curso.

Seguimos con los Centennials

Es una de las más conservadoras y pragmáticas de los últimos 70 años.

Los gen-z (como se les conoce a los individuos de esta generación) tienen una orientación mayor a la seguridad cibernética, a proteger su reputación online y con menos orientación a luchas colectivas por libertades civiles.

Nacieron y crecieron en épocas de veloces cambios tecnológicos, políticos, culturales, sociales y económicos. Han sido testigos de la recesión e inestabilidad económica y ataques terroristas.

Tienden a ser más sensibles con las realidades medioambientales y las crisis humanitarias. Son conscientes de las manipulaciones de los medios masivos de comunicación y del marketing y, por lo tanto, ponen un reto a la eficiencia de la publicidad masiva.

Esperan que las marcas sean leales a ellos, y no ellos a las marcas.

Debido a la intensiva exposición a información en cantidad y frecuencia, los gen-z son hábiles de procesarla más rápidamente, pueden corroborar y comparar datos a gran velocidad, pero al mismo tiempo su periodo de atención es más reducido.

Estos jóvenes son los protagonistas de dos generaciones y la cara de la revolución digital. Los *millennials* (quienes hoy tienen entre 19 y 35 años) y los *centennials* (de cero a 18 años), representan a 4.400 millones de personas en el mundo y para el 2020 sumarán la fuerza demográfica más trascendente del planeta (59% para ser preciso).

De allí que muchos de ellos prefieran utilizar apps para hacer una operación, pagos y domicilios, diseñar un recorrido y, en general, resolver nimiedades de la vida cotidiana. Sin embargo, hay que ser honestos. Las generaciones mayores nos sorprendemos por lo poco que conocen los *millennials* y *centennials* en materia de oficios que, para nosotros, eran cuestión del día a día a su edad, muchos de ellos no saben hacer reparaciones básicas del hogar, conducir vehículos de transmisión manual, cocinar o coser.

Los *millennials* y los *centennials* han llegado para darle un giro al sector educativo, pero en esa transición resulta fundamental encontrar un balance y enseñar a esta nueva generación de alumnos, no desde las asignaturas, sino desde las competencias, tanto duras como socioemocionales, entregando al tiempo un acompañamiento y orientación vocacional, que debe comenzar en las escuelas y continuar en las instituciones de educación superior.

Marc Prensky, considerado el mayor entendido en tecnología y aprendizaje del mundo, acuñó el término inmigrantes digitales y nativos digitales para definir a los *millennials* y los *centennials*, respectivamente. Los primeros son los que nacieron en una época analógica e inmigraron al mundo digital que ahora integran a su cotidianidad. Los segundos son “aquellas personas que nacieron en la era de la tecnología y crecieron con ella”,

Según cifras de la empresa eMarketer, los pertenecientes a las generaciones Y y Z revisan el celular en promedio 150 veces al día y son los responsables de enviar 6.000 millones de emoticonos y 50.000 mensajes de mensajería instantánea diariamente. La edad promedio en la que los niños adquieren su primer celular se establece en 10,3.

“Son más prácticos y filtran más la información que consumen. Enfocan sus esfuerzos y su pensamiento crítico solo a lo que les interesa”.

“El lema que decía estudia, consigue trabajo, cómprate una casa y construye una familia desapareció para siempre.

Los expertos los describen como personas un poco más inmaduras e incluso infantiles en ciertos aspectos, que los Peter Pan de generaciones anteriores. *“Tienen una inteligencia emocional muy frágil por la manera como los educaron, y necesitan acompañamiento para todo. Ese es en parte el choque generacional en las empresas porque están esperando el modelo de ayudarlos a triunfar de la casa y el colegio y al no recibirlo les queda una sensación de desamparo”*, dice Ana Sarmiento, experta en esta generación. Esto hace que busquen el refugio en sus padres, lo cual tiene otros efectos.

Por ejemplo a Mario, de 32 años, algunas mujeres con las que ha salido lo han rechazado porque no es independiente. *“Cuando uno va en plan de conquista o en cualquier reunión social de amigos o familiares siempre te preguntan por qué no vives solo y resulta muy incómodo. Pero a mí no me importa”.*

Para psiquiatra Keith Albow, gran parte del síndrome tiene que ver con la sobreprotección de los padres. *“Estos niños perpetuos crecieron en un entorno en el que sus padres los premiaron solo por participar (no por ganar) y los sobreprotegieron de los peligros del mundo”.*

Cambios a considerar en el sector educativo

- Uso de Tecnologías
- Debido a que nacieron con la tecnología y sabiendo que esta es una realidad indispensable para cualquier proceso de convivencia y aprendizaje. El sector educativo se enfrenta al reto de crear contenidos y herramientas digitales, que les permitan interactuar de manera orgánica con el alumnado (ejemplo: aulas inteligentes y revolución 4.0).
- Buscar Áreas de interés
- Los Centennials buscarán áreas prácticas que les permitan crear e innovar. Se prevé que las carreras más demandadas puedan ser ingenierías, publicidad, comunicación, administración o diseño, difícilmente una carrera de corte teórico será de su interés.
- Mente Abierta

- Los Centennials crecieron escuchando acerca de las leyes a favor de grupos vulnerables, debido a esto son más tolerantes, multiculturales y cuentan con una desarrollada conciencia social. Es por ello que esta generación buscará programas educativos que fomenten la diversidad, la espiritualidad y sobre todo la libertad.
- Emprendedores natos
- Esta generación creció en plena crisis económica por lo que buscar alternativas para salir adelante y emprender está en su ADN. De hecho se estima que el 42% de la generación Z espera trabajar de manera autónoma en un futuro.

Cambios a considerar en el sector educativo

- Aulas inteligentes (Ejemplo: Preparatoria Pablo Livas.).
- Desarrollar más el pensamiento analítico y solución de problemas, atención al detalle y habilidades comunicativas, ya que esto es lo que buscan los Gerentes en cada entrevista que realizan.
- Estimular su pensamiento innovador.
- Olvidar el concepto que había “Yo te hablo y tú te formas a partir de lo que te cuento”. Ahora hay que abogar por el aprendizaje centrado en el estudiante.
- Los profesores tienen que ser más proactivos y emprendedores. Debe ser un guía. Un trampolín a un futuro de posibilidades, y no un supervisor de exámenes.
- Ahora el interés está en un sistema participativo y colaborativo, que les permita potenciar sus intereses y pasiones y que esté conectado con la realidad
- No crear clones, actualmente todos reciben una misma formación. Las escuelas deberían ser capaces de extraer la singularidad de cada estudiante y, potenciar esas particularidades para conocer en qué es bueno cada uno, qué le apasiona, qué le hace feliz”,

Cambios a considerar en el sector educativo

Hay que preparar a los estudiantes para ser grandes oradores, creadores y consultores.

La tecnología es un medio no un fin.

Autocuidado: cómo ser responsables de nosotros mismos

Comúnmente asociamos este concepto al ámbito laboral, pero en realidad tiene que ver con mucho más que eso. Tomar conciencia de la importancia de nuestro propio cuidado es la clave que nos hará alcanzar un bienestar tanto físico como mental.

Hoy llevamos un ritmo de vida tan acelerado, que muchas veces no nos damos cuenta de las cosas que hacemos. De hecho, existen rutinas o hábitos que tenemos incorporados en nuestro día a día y que nos llevan a funcionar en lo que conocemos como “piloto automático”.

Por eso es importante tomarse un tiempo para reflexionar con calma sobre la forma en que nos comportamos en nuestro hogar, trabajo e incluso en la vía pública, para tener una mirada sobre qué valor le damos a nuestro propio cuidado y por qué llegamos a desarrollar la costumbre de no poner atención en ello.

Si no me cuido yo, ¿entonces quién?

Esta es una de las preguntas básicas que surgen cuando hablamos de autocuidado. Cobra mucho sentido si consideramos que nos rodean infinitas situaciones y elementos que pueden ser un riesgo en cualquier escenario y que no podemos controlar. Es así incluso en nuestro hogar, el lugar que consideramos más seguro. Entonces, si asumimos eso y comprendemos que hay un trabajo personal a realizar para que logremos y mantengamos nuestro bienestar, nos daremos cuenta de que cuidarnos a nosotros mismos es un acto que debemos incorporar y poner en práctica cada día.

Tres pasos para empezar a autocuidarnos:

1. Toma conciencia de tus actos

Supongamos que todos los días después de salir de tu lugar de trabajo cruzas a mitad de la calle. Lo convertiste en un hábito porque consideras que el semáforo está demasiado lejos y nunca has tenido un problema pero, ¿qué te hace creer que nunca te pasará algo? Muchas veces, y en todos los escenarios de nuestra vida, nos exponemos a riesgos innecesarios sin darnos cuenta de que los accidentes ocurren por descuidos, por la automatización de nuestros actos o porque simplemente le quitamos importancia a los peligros, creyendo que a nosotros nunca nos pasará nada.

2. Tu salud es tu responsabilidad

¿Tienes problemas de colesterol pero no cuidas tu alimentación? ¿Llevas meses sintiendo un dolor en el pecho y has dejado para “después” una visita al doctor? Entonces no te estás haciendo cargo de aspectos básicos de tu salud que no solo pueden derivar en patologías graves, sino también en sentirte mal y fatigado en el día a día; y exponiéndote a algún accidente en cualquier lugar. No atender a tiempo las señales que da el organismo sobre algo que no está bien o continuar con nuestros malos hábitos aun sabiendo que estamos enfermos, puede traernos consecuencias a largo plazo.

3. Aprende a pedir ayuda

Si estás en tu lugar de trabajo y debes usar una máquina pero no sabes cómo hacerlo, lo más prudente es que des aviso y pidas ayuda. Lamentablemente, no siempre actuamos bajo esa lógica. Si bien es solo un ejemplo, esta actitud también aplica para otras áreas de nuestra vida: muchas veces decidimos exponernos a un riesgo o solucionar problemas solos y sin pedir ayuda. Es importante entender que no sabemos, ni dominamos todo y que hay cosas de las que no podemos hacernos cargo. Para sentirnos protegidos o estar mejor, tenemos que entender que acudir a otros por consejo y apoyo es más que necesario. Impacto de la crisis financiera y económica mundial en la salud