PROPÓSITO:

Guía No. 30: Desarrollo Personal.

Promover la interacción idónea, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“La píldora mágica. Si llevas bastante tiempo suscrito a este canal, probablemente has notado que hablo sy obre muchos temas. Hablamos a cerca de la meditación, leer libros, ejercitarse, alimentarse bien, habilidades sociales, seducir, entre muchas otras cosas. Y muchas personas me dicen, píldora, hay tanta información en todos lados, quiero mejorar, pero, por donde debo comenzar. Y eso es de lo que hablaremos en este video. Antes de empezar por lo que deberías hacer, debemos hablar de algo llamado sobrecarga de información. Esto sucede cuando recibimos demasiada información de una sola vez, entendemos que debemos meditar, ducharnos con agua fría, leer cada día, cambiar nuestra dieta, ir al gimnasio, practicar habilidades sociales y cuando hay tanta información a la vez, nos paralizamos. Aparecen muchos obstáculos que superar y todo a la vez, se siente como una gran montaña que debemos escalar y se siente imposible. O al menos, muy difícil de lograr. Y al día siguiente nos levantamos y hacemos lo mismo de siempre, nos decimos, no te preocupes, lo haremos luego y no lo cumplimos. Entonces, par combatir esto, te diré exactamente dónde comenzar. La primera cosa que necesitas para empezar a mejorar es, tambores por favor, organizar tu cuarto. Sí. Organizar tu cuarto. Te lo explicaré. En el desarrollo personal, todo se trata de superar obstáculos. ¿Quiere ser más atractivo? Bueno, debes ir al gimnasio regularmente y resistirte a comer cierta comida; ¿Quieres ser más feliz? Bueno, tienes que hacer de la meditación un hábito, lo cual implica obligarte a ti mismo a sentarte 10 minutos cada día sin hacer nada; ¿Quieres encontrar pareja? Bueno, tienes que enfrentar ese mido a ser rechazado del que has estado huyendo toda tu vida. Cada uno de estos obstáculos no son una broma. Hay cientos de millones de personas que fallan al querer superarse todos los días. Es algo bastante difícil. El problema con la mayoría de las personas es que intentan superar el obstáculo más grande primero y esa no es la mejor estrategia, porque, si has jugado algún video juego sabes que hay que matar primero a los enemigos débiles, para subir de nivel y poder enfrentar al enemigo mas fuerte al final del juego. Y lo mismo aplica para el desarrollo personal. Necesitas empezar con lo más simple, fácil y sencillo, pero aún así, importante entre los

obstáculos, lo cual es limpiar y ordenar tu entorno, ya que cada prenda, cada basura en el suelo, es un pequeño obstáculo que puedes superar y cada vez que lo superas, cada vez que sacas tu ropa sucia o tiras basura o tiendes tu cama, ése pequeño músculo llamado disciplina, motivación y ética de trabajo se fortalece en tu cerebro. Se vuelve mas sencillo realizar tareas comprometedoras como ir al gimnasio cada día; Ordenar tu cuarto también es importante por otra razón: te da claridad mental. El cerebro trabaja automáticamente, escanea nuestro entorno para asegurarse de que todo esté ordenado. Busca problemas que podemos resolver, nos mantiene alerta cuando caminamos solos en la noche, percibimos algún posible peligro. Talvez no te des cuenta, pero cuando vives en el desorden, cuando hay mucho alboroto en tu cuarto, a tu mente le costará estar concentrada en una tarea, hay demasiadas cosas alrededor, muchas distracciones, muchos problemas bloqueando tu cerebro. Con un lugar ordenado tendrá menos problemas de los que preocuparte y eso te permitirá dedicar más tiempo a las cosas que realmente importan. Entonces, para los que no saben por donde empezar, empiecen por limpiar su cuarto…Eso es todo, chicos.”

EXPLICACIÓN:

Nietzche, desde su filosofía, planteaba la existencia de un «superyó», una versión magnífica y superior a la cual todos los hombres debían aspirar. Quizá sin saberlo, estaba planteando el concepto del desarrollo personal, coincidiendo con la «autorrealización» de Maslow. De alguna u otra manera, ambos giran en torno al hecho de que el hombre siempre puede cambiarse a sí mismo para mejorar sus condiciones de vida. A través del desarrollo personal, los seres humanos toman las riendas de su vida y de manera consciente y activa buscan mejorar ellos y su entorno. Si en este momento no estás conforme con tu vida, sigue leyendo para entender de dónde viene el concepto de desarrollo personal y obtener un plan de acción para aplicarlo y mejorar tu calidad de vida. Consiste en las acciones que toman las personas para desarrollar sus destrezas y habilidades, lo cual les permite mejorar sus relaciones interpersonales y su toma de decisiones. De manera sencilla, es la maravillosa capacidad humana de cambiar en busca de ser más felices y plenos. Abraham Maslow explica su teoría sobre el desarrollo personal en su libro Motivation and Personality (1954). Ahí, Maslow plantea que existe una jerarquía entre las motivaciones de los seres humanos y cómo esta estructura jerárquica se va alcanzando al cumplir con la categoría inmediatamente inferior.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. ¿Qué habilidades debemos desarrollar en nuestra vida social y profesional?

3. ¿Cuáles son los cinco niveles en la pirámide de Maslow?

4. ¿Cómo planificar mi desarrollo personal?

5. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.sanarai.com/blog/desarrollo-personal-claves-beneficios