

GACETA DESARROLLO *humano*

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Volúmen II



OFICIALÍA MAYOR
PCDMX

RECURSOS HUMANOS
PCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Miguel Ángel Brito Pulido
Dirección de Administración de Personal

Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal
Subdirección de Capital Humano

PAEP:

Jefatura de Unidad Departamental
de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnico Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria
Técnico Especializado

**Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero
Navarrete**
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnico Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

ÍNDICE

Editorial	5
Introducción	6
Iniciativa	8
Creatividad	10
Tolerancia a la frustración	12
Liderazgo	15
Empatía hacia los seres vivos y la naturaleza	18
Contemplación “El silencio me habita, contempló y luego... decido”	21
Trabajo en equipo	23
Administración del tiempo	26
Inclusión	30
Conciencia Social	33
Interdependencia	36
Referencias	38

EDITORIAL

Apreciados lectores y lectoras, el equipo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) traemos para ustedes en esta nueva edición de la Gaceta de desarrollo humano el **Volumen 2** del tema “**Habilidades Socioemocionales**” la intención de esta segunda parte es brindarles nuevas herramientas para desarrollar e identificar nuevas habilidades socioemocionales, por medio de reflexiones y metáforas literarias crearemos un punto de reflexión y el autoconocimiento.

Comprometidos con nuestra labor como profesionales de la salud mental dentro de la institución creemos que estas herramientas les van a brindar la ayuda necesaria para mejorar en su desarrollo humano.

Esperamos que sea de su agrado y tengan una feliz lectura.

Equipo PAEP

Introducción

Recopilado por:
Licenciada en Psicología Diana Martínez Sánchez

Siendo el Volumen II de nuestra Gaceta titulada “PAEP te cuenta sobre Habilidades Socioemocionales”, y de la cual le invitamos a leer el Volumen I (disponible en la liga: https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2022/10/gaceta_quinto-bimestre_2022.pdf), damos continuidad a dicho tema, e iniciamos por recordarle querido lector, lo que las Habilidades Socioemocionales nos permiten.

Así como lo revisamos anteriormente, se pueden considerar una especie de “vía o ruta” hacia objetivos de un individuo; ya sean sociales o personales, siempre incluyendo y haciendo énfasis en la importancia de las emociones, de ahí el término “socioemocional”. Y ya que son habilidades potenciales y modificables, podemos desarrollarlas continuamente, conforme las implementemos de manera funcional en nuestra vida cotidiana. No se basan únicamente en el desarrollo de procesos cognitivos o mentales, sino también, en áreas afectivas y al mismo tiempo, la gestión emocional, en relación con otros y así llevarlo al ámbito social.

Según Justis et al. (2017), se han identificado tres dimensiones fundamentales para el desarrollo de las Habilidades Socioemocionales y las han categorizado de la siguiente manera:

Dimensión Conductual: “Capacidad para elaborar un modelo preciso de sí mismo y utilizarlo apropiadamente para interactuar de forma efectiva”.

Dimensión Personal: “Abarca las habilidades cognitivas, afectivas y fisiológicas”.

Dimensión Situacional: “Concreta en el contexto ambiental y social” (p. 117).

Podríamos decir, que las Habilidades Socioemocionales son el conjunto de conductas, emociones, actitudes, y rasgos de personalidad que nos ayudan a través de diferentes experiencias, incluyendo los diversos contextos en que se hayan adquirido, y que nos sirven como herramientas para adaptarnos funcionalmente de manera social y personal; en donde adquiere importancia la combinación entre la gestión emocional, la comunicación y las relaciones interpersonales principalmente.

Todo ello lo veremos reflejado en los siguientes apartados, en donde cada uno abordará una Habilidad Socioemocional diferente, en esta ocasión será la Iniciativa, por ejemplo, habilidad que nos ayuda al crecimiento personal y social, por medio de otros elementos como la creatividad y la confianza. O la contemplación, con la que podemos observar y descubrir la capacidad de cambios favorecedores que todos tenemos. Una habilidad más que se desarrolla en este Volumen II, es la Administración de Tiempo, por medio de ella tenemos la oportunidad de administrarnos a nosotros mismos. Un ejemplo más, es la Conciencia Social, que se va desarrollando de diferente manera a lo largo de cada edad y etapa de nuestra vida.

En fin, las Habilidades Socioemocionales presentadas son diferentes entre sí y al mismo tiempo se encuentran entrelazadas, dentro de un continuo crecimiento personal y social, como la Tolerancia a la Frustración, el Liderazgo, la Empatía hacia los seres vivos y la naturaleza, el Trabajo en Equipo, la Inclusión y la Interdependencia, definitivamente, todas y cada una de ellas son fundamentales para nuestro desarrollo y plenitud.

Iniciativa

Recopilado y elaborado por:
Licenciado en Psicología Tirso Febronio Tejeda Sanabria

Cuando pensamos en la palabra Iniciativa, normalmente la asociamos a una cualidad que pertenece a personas sobresalientes, como grandes líderes, personas con poder o con una inteligencia ilimitada. El diccionario "Oxford Language" lo define como la capacidad de idear, inventar o emprender cosas.

La iniciativa, es una habilidad psicosocial que integra distintos elementos como: la confianza, identificación de necesidades, creatividad, organización y por último el poner manos a la obra (ejecución).

Confiar en que eres un individuo único conformado por experiencias, conocimientos y habilidades que conforman tu potencial, y este simple hecho te hace apto para poder desarrollar nuevas ideas. Posteriormente hay que considerar que las mejores iniciativas son aquellas que nos ayudan a mejorar nuestra vida o la de los demás, te invitamos a observar si hay alguna necesidad de tu vida cotidiana que te genere algún tipo de conflicto, aunque no lo parezca muchas de las grandes ideas e iniciativas han nacido a partir de la posibilidad de mejorar algún aspecto de la vida diaria (Muñoz, 2008).

La creatividad es algo que forma parte de la esencia del ser humano (Muñoz, 2008), es nuestra capacidad de unir elementos aparentemente sin relación e integrarlos de una manera no ordinaria, es un recurso que nos invita muchas veces a descubrir algo que siempre estuvo ahí, pero desde una perspectiva completamente distinta y es un elemento muy importante para tener iniciativa.

Una vez que los elementos anteriores están presentes, es importante generar una estructura que pueda sostener nuestra iniciativa, de tal forma que nuestra idea no se quede en el tintero, para ello es importante considerar el tiempo que utilizare para materializar mi idea, los recursos con los que cuento para poder emprender mi proyecto, todo esto corresponde al elemento de la organización.

Por último y no menos importante está el elemento de la ejecución, es el momento en el que tenemos que reafirmar nuestra iniciativa, el tiempo invertido y nuestra energía para haber podido llegar hasta este momento.

A continuación, te compartimos un cuento que ilustra la importancia de esta habilidad.

Las obras del Reino

Cierto rey ordenó a sus 2 hijos construir dos grandes acueductos que llevaran agua a los maltrechos campos reales, muy castigados por una gran sequía. El primero tomó parte de las riquezas y ejércitos del padre y con ellos fue al Norte, donde ordenó a los habitantes de aquellas tierras trabajar duro en la construcción de la gran obra. El hijo del rey dirigió la obra diligentemente, pagando justamente a los aldeanos y terminándola en el tiempo previsto de dos años.

Orgulloso de su trabajo, se presentó en palacio, donde se encontró con las celebraciones por la próxima coronación de su hermano como rey. Le contaron que había tardado sólo un año en construir el acueducto del Sur, y que lo había hecho sin apenas soldados ni dinero.

Aquello le pareció tan extraño que comenzó a investigar la obra del Sur, llegando a descubrir no pocas irregularidades. Volvió entonces alarmado a informar a su padre para evitar la locura de la coronación de su hermano

- ¿Por qué dices eso? ¿Hay algo que deba saber? - respondió el rey

- Sabes cuánto quiero a mi hermano, pero debe haberse vuelto loco, pues ha manchado nuestro nombre mil veces. Construyó el acueducto desviándose de los planos. Creó salidas de agua que llegan a otros campos antes del tuyo, al que apenas llega la mitad del agua. Desafió al primer ministro en presencia de los aldeanos, se fue sin pagar nada a quienes trabajaron, y hasta utilizó a tus soldados como obreros. Y quién sabe si esto es sólo el principio...

El rey, mirando a su hijo con cariño, respondió.

- Hijo mío, lo que dices es cierto. Tu hermano tuvo la iniciativa de modificar la obra para mejorarla; la sabiduría para proponer algo que mejoraría las vidas de todos y así convencer a los aldeanos de trabajar rápido y gratis; la valentía para enfrentarse al primer ministro por defender la justicia; y el carisma para poner a sus soldados a trabajar en la obra más horas que los aldeanos. Su compromiso fue tan grande, que él mismo fue quien más tiempo dedicó a trabajar, olvidando su condición de príncipe. ¿Sabes, hijo? Es por estas cosas que todo el mundo adora a tu hermano y harían lo que él les pidiera. Más que su rey, ahora es su líder.

El príncipe se marchó pensativo, reconociendo en las palabras de su padre la grandeza de su hermano. Y sin dudarle, corrió a felicitarle.

Reflexión

Tomar iniciativa no siempre es un proceso sencillo, como puedes darte cuenta en este cuento que te compartimos, muchas veces implica tomar riesgos, el riesgo en la iniciativa implica que puede haber una equivocación o un acierto, los riesgos son importantes para la vida, pues nos permiten crecer.

Desarrollar esta habilidad conlleva, tiempo, paciencia, pero sobre todo aprender a mirar nuestros procesos desde lugares más amplios y flexibles, iniciar algo por primera vez requiere un gran esfuerzo, no es fácil ser el primero en proponer una nueva forma, nos enfrentamos muchas veces al rechazo, la indiferencia o la falta de motivación, sin embargo, la sociedad humana está llena de ejemplos de cómo el tomar iniciativa enriquece nuestro mundo.

Creatividad

Recopilado por:
Licenciada en Psicología Diana Martínez Sánchez

La creatividad es la inteligencia divirtiéndose

Albert Einstein

En este apartado abordaremos la Habilidad Socioemocional llamada Creatividad, al respecto Guilera en el 2020, la define como “un proceso complejo, dinámico e integrador, que involucra simultáneamente factores perceptivos, cognoscitivos y emocionales... Se asocia con percibir y pensar de forma original, única, novedosa, pero a la vez útil y bien valorada socialmente” (p. 25).

Lo anterior hace referencia a que la Creatividad es la capacidad de plasmar ideas, emociones, pensamientos y sentimientos de manera auténtica, y en algunas ocasiones, hasta estética, a través del arte; ya sea música, escultura o pintura, por ejemplo. Es una de las estrategias fundamentales de la evolución, porque estimula la resolución de problemas y fomenta la mejora del entorno.

En el desarrollo de esta habilidad, existe la posibilidad de vivenciar consigo mismo las emociones de diferente manera, a nuestra propia manera, lo que nos da la oportunidad de tener un amplio panorama de oportunidades para hacerlo. Resulta sumamente importante señalar que, a partir de la Creatividad se fomenta también, un sentido de conexión con el mundo exterior; de esta manera, es una importante fuente de comunicación con los demás, ya que, a través de ella, comunicamos aquello que tal vez no sabemos, queremos o podemos expresar con palabras.

A continuación, querido lector, le presentamos una historia en la que se ve reflejada la Habilidad Socioemocional de la Creatividad:

El Barrio de los Artistas

Pedro Pablo Sacristán

Miki era un chico alegre, optimista y simpático. Nadie recordaba haberle visto enfadar, y daba igual lo que le dijeran, parecía incapaz de insultar a nadie. Hasta sus maestros se admiraban de su buena disposición para todo, y era tan extraño que incluso se corrió el rumor de que era debido a un secreto especial; y bastó que fuera secreto para que nadie pensara en otra cosa. Tanto preguntaban al pobre Miki, que una tarde invitó a merendar a don José Antonio, su profesor favorito. Al terminar, le animó a ver su habitación, y al abrir la puerta, el maestro quedó como paralizado, al tiempo que una gran sonrisa se dibujaba en su rostro.

¡La enorme pared del fondo era un único collage de miles de colores y formas que inundaba toda la habitación! Era el decorado más bonito que había visto nunca.

- Algunos en el cole creen que yo nunca pienso mal de nadie -comenzó a explicar Miki-, ni que nada me molesta o que nunca quiera insultar a nadie, pero es mentira. A mí me pasa como a todo el mundo. Y antes me enfadaba mucho más que ningún niño. Sin embargo, hace años con ayuda de mis padres comencé un pequeño collage especial: en él podía utilizar todo tipo de materiales y colores, siempre que con cada pequeña pieza pudiera añadir algún mal pensamiento o acción que hubiera sabido contener.

Era verdad. El maestro se acercó y en cada una de las pequeñas piezas se podía leer en letras finísimas "tonto", "bruto", "pesado", "aburrido" y otras mil cosas negativas.

- Así que comencé a convertir todos mis malos momentos en una oportunidad de ampliar mi collage. Ahora estoy tan entusiasmado con él, que cada vez que alguien me provoca un enfado no dejo de alegrarme por tener una nueva pieza para mi dibujo.

De muchas cosas más hablaron aquel día, pero lo que el buen maestro no olvidó nunca fue cómo un simple niño le había mostrado que el secreto de un carácter alegre y optimista está en convertir los malos momentos en una oportunidad de sonreír. Sin decírselo a nadie, aquel mismo día comenzó su propio collage, y tanto recomendó aquel secreto a sus alumnos, que años después llamaron a aquel barrio de la ciudad, "El barrio de los artistas" porque cada casa contenía las magníficas obras de arte de aquellos niños optimistas.

Este hermoso cuento nos permite reflexionar sobre cómo la Creatividad nos ayuda a transformar diferentes emociones, en algo maravilloso. Todos somos diferentes, y por ello la manera en que percibimos las situaciones, pensamos y sentimos, también es diferente. Lo que sí tenemos todos, es la capacidad de transformarlo, en este caso fue mediante un collage, de esta manera, podríamos buscar una actividad que nos agrada y nos haga sentir cómodos, para "desahogar" nuestras emociones, pensamientos y/o sentimientos, podría ser la música, la pintura, las manualidades, la jardinería, etcétera. Cualquier actividad que fomente explorar nuestra propia creatividad de manera funcional, será útil y beneficiosa para cada uno de nosotros.

Tolerancia a la frustración

Recopilado por:

Licenciada en Psicología Paola Andrea Bermúdez Ramírez

La frustración es definida por Consuegra (2010) como una “situación en la que se halla el sujeto cuando encuentra un obstáculo que no le permite satisfacer un deseo o alcanzar una meta. / Estado de vacío o de anhelo insaciado que surge cuando la persona se encuentra frente a un impulso, deseo u objetivo que no puede satisfacer” (p.27).

Es una respuesta emocional normal que experimentamos todos los seres humanos cuando se presenta una necesidad o deseo que no llega a cumplirse, es decir, que al no lograr algún objetivo o meta ya sea por circunstancias internas o externas, genera un malestar que va acompañado de sentimientos de enojo, incertidumbre, decepción o vacío.

Cuando nos encontramos frente a un obstáculo podemos reaccionar de diversas formas, existen casos donde algunas personas suelen presentar dificultad para manejar esta emoción también conocida como baja tolerancia a la frustración que significa según Lega (2017) como “la imposibilidad que posee la persona con respecto a la postergación del placer o no tener capacidad de realizar sus actividades con calma”, por lo tanto, es la falta de capacidad para superar las dificultades o limitaciones que pueden presentarse ante algún objetivo o meta.

Por otro lado, existen casos donde las personas son capaces de manejar la frustración a pesar del malestar e incomodidad que esta causa, a este modo de respuesta se le conoce como tolerancia a la frustración, lo que significa como:

“la capacidad que posee el individuo para resistir a los eventos difíciles y adversos, limitando su respuesta e impulso ante dichas contrariedades; es decir, es una habilidad que permite sostener y controlar las respuestas de impulsividad ante situaciones difíciles, hostiles o estresantes”. (Ventura, Caycho, Vargas y Flores; 2018)

La tolerancia a la frustración es una habilidad socioemocional indispensable para cualquier persona, porque le posibilita la aptitud para retardar la satisfacción de sus necesidades o deseos, así como la posibilidad de reelaborarlos, por lo tanto, ayuda a enfrentarse a situaciones de estrés, adaptarse a desafíos y recuperarse de las adversidades. A manera de reflexión les comparto el cuento de la periodista y escritora Azucena Zarzuela (2021).

El cuento que no quería escribirse

El papel estaba en blanco. Savannah debía escribir un cuento para su clase de Lengua, pero el lápiz no se dejaba agarrar. Este bailaba sobre la mesa junto a las pinturas de colores. Era tal la fiesta que al color amarillo le dio un ataque de risa y acabó tirado en el suelo. A la pequeña niña no le quedó más remedio que unirse al baile. Cuando sonaba un vals, Savannah consiguió engañar al lápiz y al fin pudo dominarlo.

Sobre el papel escribió 'Érase una vez', pero las letras desaparecían al instante. Probó entonces con 'Había una vez' y el resultado fue el mismo. Savannah lo intentó de muchas maneras y para ello no dejó fórmula sin probar: 'En un lugar muy lejano', 'En el antiguo reino'... pero nada funcionaba.

Como no se daba por vencida decidió empezar el cuento por el final. Y así, con mucho cuidado y bien despacito, escribió 'Colorín colorado, este cuento se ha acabado'. Apenas duraron unos minutos las palabras en el papel. Estas acabaron estallando en unos coloridos fuegos artificiales.

Savannah no estaba consiguiendo escribir su cuento, pero tenía que reconocer que se lo estaba pasando muy bien. La mesa de estudio parecía el escenario de un gran espectáculo. Así que decidió dejarse llevar y unirse a la fiesta. Jugó con todas las pinturas, cantó con el lápiz e hizo un vestido para su muñeca con los papeles.

Al día siguiente, entró en la clase de Lengua con la cabeza bien alta. Aunque no llevaba el cuento escrito como el resto de sus compañeros no estaba preocupada. Había aprendido que a veces, aunque se intentan hacer bien las cosas estas no salen como las habíamos pensado. Lo importante era haberlo intentado y haber buscado una solución alternativa. Así, cuando la profesora le pidió su cuento, Savannah le explicó los problemas que había tenido para escribirlo. Sin embargo, su cuento estaba en su cabeza y acudió a la tradición oral para narrarlo en voz alta a sus amigos.

Reflexión

Savannah cuenta su historia y los desafíos que enfrentó en esta tarea, donde experimentó limitaciones así como incomodidades, sin embargo, la forma en cómo lo afronto ayudó a disminuir el malestar emocional y encontrar alternativas en la solución del problema, este cuento refleja la importancia de la tolerancia a la frustración, esta habilidad socioemocional permite gestionar y afrontar las dificultades que nos encontramos en nuestro día a día, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse, a continuación te compartimos algunas pautas para mejorar tu tolerancia a la frustración.

- ✓ Analiza el problema: evalúa qué dificultades y fortalezas tienes para afrontar la situación. Hay que tener presente que hay diversos caminos para llegar al mismo resultado.
- ✓ Establece objetivos realistas: identifica que recursos que están a tu alcance, objetivos viables y alcanzables.
- ✓ Aprende a gestionar tus emociones: identifica emociones y sentimientos, trabaja la aceptación y canalízalos hacia algo constructivo.
- ✓ Entrenamiento en respiración y relajación: estas técnicas promueven la autoconciencia y la autorregulación de las emociones.
- ✓ Posterga la gratificación: la demora es la capacidad para aplazar eso que deseamos.
- ✓ Cambia de creencias: identifica las creencias que resultan limitantes y transfórmalas en creencias que te den un mejor panorama.
- ✓ Convierte la frustración en aprendizaje. Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para aprender cosas nuevas. Cuando haya pasado la dificultad, habla y rescata las cosas que te han ayudado a afrontarlo y las que no. De este modo, podrás afrontar el problema por sí mismo/a cuando éste se vuelva a presentar.



Liderazgo

Recopilado por:

Mtro. en Psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

En organizaciones con objetivos laborales se vuelve esencial el trabajo de equipos, en donde cada uno juega un papel esencial y crucial para alcanzar metas planteadas en el tiempo estipulado. En el caso de ser un líder, se vuelve más que esencial un manejo eficaz para aprovechar las habilidades y singularidades de cada uno de los colaboradores, logrando regular el trabajo conjunto de aquellos a quienes debe calibrar para un buen desempeño.

Para dicho desempeño se debe lograr un liderazgo fuera de lo tradicional, alejado de la simple verticalidad y coercitividad, logrando recurrir a un liderazgo socioemocional, como refiere Garzón y Palma (2021), “el líder debe robustecer los lazos de amistad y de lucha por el trabajo” (p.122).

Ya que un líder debe beneficiar lazos de amistad y lucha por el trabajo, para entender mejor, se propone una lectura corta y amena de la siguiente fábula:

El león va a la guerra

Estaba el león, el rey de la Selva, preocupado: otros animales de una zona limítrofe, les acababa de declarar la guerra. Sin embargo, el león, un fabuloso líder entre el resto de animales, tenía un plan, y reunió a todos sus súbditos:

- ¡Amigos! Un rey vecino nos acaba de declarar la guerra. Está bien, nos defenderemos. Pero no os preocupéis, porque entre todos formaremos el mejor ejército.

El león, pidió ayuda a su consejero, el mono. Entre los dos, comenzaron a organizar a todos los animales para formar un poderoso ejército. Y así, fueron llamando a cada animal para explicarle cuál sería su misión según las cualidades y habilidades que tenía.

- Elefante, ven aquí- dijo el león- Tú eres muy fuerte, y serás muy útil para llevar todas las municiones. Piedras, troncos de árboles. ¡Vendrá fenomenal tu fuerza!

- ¡Sí! - contestó el elefante- ¡Yo llevaré todo lo que haga falta!

- Serpiente, tú serás la encargada de espiar al enemigo- le explicó el león- Eres silenciosa y podrás colarte por cualquier lugar para averiguar cuál es la estrategia de nuestro enemigo.

- ¡Me encanta esa tarea! - dijo la serpiente.

- Vosotros, zorros, os necesito- continuó hablando el león- Sois los más astutos de entre todos los animales. Quiero que me propongáis estrategias y tácticas de asalto para vencer la guerra.

- ¡En seguida nos ponemos a pensar en ello! - contestaron los zorros.

- Y vosotros, los osos- dijo el león- Con vuestra fuerza y agilidad podréis trepar por los muros cuando nos impidan el paso.

- ¡Eso está hecho! - dijeron los osos.

Y así, uno tras otro, cada animal fue recibiendo un cometido. Hasta que el consejero del rey, el mono, le dijo al león:

- Majestad, tenemos un problema...

- ¿Y cuál es el problema? - preguntó el león.

- Tenemos dos animales que no nos sirven para nada... podríamos inventar cualquier excusa para mandarles para su casa.

- ¿Y qué animales son esos? - preguntó intrigado el león.

- El burro y el conejo- contestó el mono- Ninguno de los dos nos sirven... El burro es muy tonto, majestad, y el conejo demasiado pequeño y débil.

- Estás equivocado- dijo algo enfadado el león-. Escucha bien: todos los animales sirven para algo. El burro y el conejo, también- Y, diciendo esto al mono, llamó a los animales.

- Burro, tú serás el encargado de llamar a todos los animales a formar cuando yo te lo diga. Tu vozarrón es incluso más poderoso que el mío.

- ¡Fantástico! - dijo el burro.

- Y tú, conejo, eres tan rápido que me resultas de gran ayuda para llevar los mensajes de un lado a otro. Serás el mensajero y tu trabajo es de vital importancia.

Los dos animales sonrieron agradecidos. El mono, agachó la cabeza apesadumbrado: acababa de recibir una gran lección del león. Por algo era el mejor líder, el rey de la selva.

Ahora sí, estaba convencido de que, entre todos, ganarían la guerra.



Como se puede apreciar en la fábula, resulta indispensable estimular los lazos de todos por el bien común, estimulando las habilidades individuales de cada uno, sin embargo y para no imponer una idea y evitar la propia reflexión, se invita a responder las siguientes preguntas:

- 1 *¿Cuál es la moraleja?*
- 2 *¿Qué hubieras hecho diferente?*
- 3 *¿De qué modo puede beneficiar la moraleja que construiste con la lectura a beneficiar tu trabajo cotidiano?*
- 4 *¿De qué modo se enriquece la idea que tenías de liderazgo?*

Ahora bien, para poder hacer algo similar al león se proponen algunas pequeñas pautas a utilizar en diferentes contextos:

1. Toma lápiz y papel.
2. Pensar en un grupo en donde se desenvuelve (familia, empleo, escuela, entre otros).
3. Pensar en un objetivo en común (organización de una fiesta, trabajo de escuela, objetivo laboral).
4. Escribir el nombre los integrantes del equipo y con ello una cualidad que resalta en cada uno.
5. Pensar atentamente en qué podría ser de utilidad cada cualidad y las tareas que podrían ser adecuadas para dichas cualidades.



Empatía hacia los seres vivos y la naturaleza

Recopilado por:

Licenciada en Psicología Lucy Pérez Nájera

La naturaleza puede ser entendida desde diferentes vertientes, desde el universo físico, natural o material y que se refiere a la vida en general y a los elementos que la componen.

Al mencionar la palabra natural, me refiero a aquellas cosas donde no existe acción o influencia del ser humano, mientras que lo artificial, tiene que ver con aquellas cosas que puedan considerarse creaciones humanas y la palabra naturaleza refiere a nuestra mente toda la flora y fauna que existe en nuestro planeta.

La empatía hacia otros seres vivos nos habla de la posibilidad de ponernos en el lugar de la naturaleza, si revisas información al respecto, probablemente sientas tristeza al mirar como el respeto y cuidado es cada día más escaso, te invito a pensar en lo que le está pasando a nuestro planeta con el deterioro ambiental actual, date cuenta como cada día se agotan más los recursos naturales de la tierra.

En <https://www.ecologiaverde.com> mencionan que las consecuencias son variadas y van desde la extinción de las especies, la pérdida de la biodiversidad, la pérdida de la calidad del aire, la contaminación del agua, erosión del suelo o aumento del efecto invernadero, entre otras.

Por eso es muy importante que actúes con empatía hacia la naturaleza y los seres vivos que existen en tu entorno, cualquier acción ecológica positiva que realices será a favor de la naturaleza; de los animales, de las plantas, de las personas, de tu comunidad, de tu mundo y de tu persona. Si somos alrededor de 7,888 miles de millones de personas en el mundo y nos comprometemos con una sola acción, habrá ese mismo número de posibilidades de dirigirnos hacia un mejor futuro.

La Secretaria de Educación Pública (2020) mencionó que la empatía consiste en imaginar lo que los demás piensan o sienten y responden de manera compasiva. Para actuar con empatía, antes de ejecutar cualquier acción hay que pensar cómo podría afectar a los demás. Si todos llevamos a cabo este proceso de reflexión constantemente, podremos cuidarnos unos a otros.

La empatía con la naturaleza permite entender desde la sensibilidad y las emociones humanas al ambiente que nos rodea, todos sus componentes, aprender de él, respetarlo y cuidarlo y vivir en armonía.

El jardín natural

Hubo una vez un rey que tenía un gran palacio cuyos jardines eran realmente maravillosos. Allí vivían miles de animales de cientos de especies distintas, de gran variedad y colorido, que convertían aquel lugar en una especie de paraíso del que todos disfrutaban.

Sólo una cosa en aquellos jardines disgustaba al rey: prácticamente en el centro del lugar se veían los restos de lo que siglos atrás había sido un inmenso árbol, pero que ahora lucía apagado y casi seco, restando brillantez y color al conjunto. Tanto le molestaba, que finalmente ordenó cortarlo y sustituirlo por un precioso juego de fuentes.

Algún tiempo después, un astuto noble estuvo visitando al rey en su palacio. Y en un momento le dijo disimuladamente al oído:

- Majestad, sois el más astuto de los hombres. En todas partes se oye hablar de la belleza de estos jardines y la multitud de animales que los recorren. Pero en el tiempo que llevo aquí, apenas he podido ver otra cosa que no fuera esta fuente y unos pocos pajarillos... ¡Qué gran engaño!

El rey, que nunca pretendió engañar a nadie, descubrió con horror que era verdad lo que decía el noble. Llevaban tantos meses admirando las fuentes, que no se habían dado cuenta de que apenas quedaban unos pocos animales. Sin perder un segundo, mandó llamar a los expertos y sabios de la corte.

El rey tuvo que escuchar muchas mentiras, inventos y suposiciones, pero nada que pudiera explicar lo sucedido. Ni siquiera la gran recompensa que ofreció el rey permitió recuperar el esplendor de los jardines reales.

Muchos años después, una joven se presentó ante el rey asegurando que podría explicar lo sucedido y recuperar los animales.

- Lo que pasó con su jardín es que no tenía suficientes excrementos, majestad. Sobre todo, de polilla.

Todos los presentes rieron del chiste de la joven. Los guardias se disponían a expulsarla cuando el rey se lo impidió.

- Quiero escuchar la historia. De las mil mentiras que he oído, ninguna había empezado así.

La joven siguió muy seria y comenzó a explicar cómo los grandes animales de aquellos jardines se alimentaban principalmente de pequeños pájaros de vivos colores, que debían su aspecto a su comida, compuesta por unos coloridos gusanos a su vez se alimentaban de varias especies rarísimas de plantas y flores que sólo podían crecer en aquel lugar del mundo, siempre que hubiera suficiente excremento de polillas... y así siguió contando cómo las polillas también eran la base de la comida de muchos otros pájaros, cuyos excrementos hacían surgir nuevas especies de plantas que alimentaban otros insectos y animales, que a su vez eran vitales para la existencia de otras especies... Y hubiera seguido hablando sin parar, si el rey no hubiera gritado.

- ¡Basta! ¿Y se puede saber cómo sabes tú todas esas cosas, siendo tan joven? - preguntó.

- Pues porque ahora todo ese jardín ahora está en mi casa. Antes de haber nacido yo, mi padre recuperó aquel viejo árbol arrancado del centro de los jardines reales y lo plantó en su jardín. Desde entonces, cada primavera, de aquel árbol surgen miles y miles de polillas. Con el tiempo, las polillas atrajeron los pájaros, y surgieron nuevas plantas y árboles, que fueron comida de otros animales, que a su vez lo fueron de otros... Y ahora, la antigua casa de mi padre está llena de vida y color. Todo fue por las polillas del gran árbol.

- ¡Excelente! -exclamó el rey-. Ahora podré recuperar mis jardines. Y a ti, te haré rica. Asegúrate de que dentro

de una semana todo esté listo. Utiliza tantos hombres como necesites.

- Me temo que no podrá ser majestad- dijo la joven-. Si queréis, puedo intentar volver a recrear los jardines, pero no viviréis para verlo. Hacen falta muchísimos años para recuperar el equilibrio natural. Con mucha suerte, cuando yo sea anciana podría estar listo. Esas cosas no dependen de cuántos hombres trabajen en ellas.

El rostro del anciano rey se quedó triste y pensativo, comprendiendo lo delicado que es el equilibrio de la naturaleza, y lo imprudente que fue al romperlo tan alegremente. Pero amaba tanto aquellos jardines y aquellos animales, que decidió construir un inmenso palacio junto a las tierras de la joven. Y con miles de hombres trabajando en la obra, pudo verla terminada en muchísimo menos tiempo del que hubiera sido necesario para restablecer el equilibrio natural de aquellos jardines en cualquier otro lugar.

Toma unos minutos para reflexionar:

- ☑ ¿Qué acciones haz realizado que han afectado tu entorno?
- ☑ ¿Qué acciones haces que ayudan al cuidado de la naturaleza?
- ☑ ¿Qué nuevas acciones se te ocurren comenzar a realizar para poder ser empático con la naturaleza?
- ☑ ¿Has pensado que cuando hablas de naturaleza, estás hablando de la casa y el hogar de muchos seres vivos, de una gran inmensidad de flora y fauna?

Contemplación

El silencio me habita, contemplo y luego... decido

Elaborado y recopilado por:
Instructora en Yoga empresarial
Vianey Vidal Zuñiga

Es verdad que hoy en día somos ciudadanos globales con mayor acceso a la información, esto, sumado al ritmo vertiginoso de los cambios tecnológicos tan masivos que nos presentan modelos inimaginables de realidades futuras, lo cual no solo nos permite estar al tanto de acontecimientos mundiales, si no que va deconstruyendo la visión sobre quiénes somos, nos lleva a cuestionarnos sobre, ¿Cuáles son nuestros anhelos, nuestras expectativas y la manera en la que nos relacionamos?, demandando pensamiento crítico. Sin embargo, aunque la necesidad de inmediatez quiera cerrar fronteras y la posibilidad de diálogo entre los “distintos tipos de pensamientos “, resulta indispensable ante esta oleada de información, de querer saberlo todo, de tener una respuesta para todo, una pausa y detenernos para no terminar en la confusión, inmersos en la discusión en afán de tener la razón.

En este sentido, la contemplación es una práctica que permite, primero reconocer que todos tenemos la capacidad de generar cambios que ayudarán a tomar mejores decisiones para habitar en un estado de equilibrio y contentamiento, que la inmediatez no siempre resulta tan eficaz para hacernos escuchar.

Tal vez cambiar de perspectiva y darnos cuenta de hasta qué grado podemos ser agentes efectivos de cambio.

¿Quién no ha estado en medio de una situación en la que reaccionas de manera instintiva e inmediata? como consecuencia te aborda una gran insatisfacción el resultado.

Tienes la oportunidad de que la próxima vez la experiencia sea distinta, así que te propongo la siguiente práctica, es importante que consideres la individualidad, es decir no compares tu experiencia con la de los demás, ten en cuenta que, al indagar en tu propia experiencia, desarrollarás la capacidad de escucha no solo a los demás si no a ti mismo.

La metodología para practicar la contemplación, consta de seis etapas:

✓ **Contempla**

La situación, lo que la otra persona quiere decirte, escucha y no solo sus palabras, si no lo que su cuerpo quiere transmitirte.

✓ **Asimila**

¿Qué fue lo que captó tu atención?

✓ **Medita**

Ten presente lo que te mostró el asimilar y cuestionate: “¿Qué debo aprender hoy de esta enseñanza?, tal como en la meditación, no rechaces ninguna respuesta, ni la catalogues en buena o mala, solo observa, se testigo.

✓ **Beneficia**

En este punto integra lo anterior y percibe lo que te mostró indagar, date cuenta de qué manera traerá beneficio para ti, para quienes te rodean y cuál será la respuesta que darás a la acción.

Cuando visualizamos nuestras acciones, lo que pensamos y expresamos, damos apertura a un estado de compasión y la compasión nos da la posibilidad de vivir en armonía con los demás y con nosotros mismos.

✓ **Integra**

Tu respuesta a sobre cómo actuar o qué decir, vendrá por consecuencia una vez que trabajaste los puntos anteriores.

✓ **Agradece**

Brindarte el tiempo y las condiciones para observar, para discernir, cuestionarte, escuchar, reconocerte y en consecuencia pensar antes de actuar, contemplar y luego decidir ante cualquier circunstancia.



Trabajo en equipo

Recopilado por:

Licenciado en Psicología César Manuel Ruiz Pedraza

En el ámbito laboral cada vez está más presente el trabajar en equipo, ya que permite alcanzar metas altas al sumar ideas, sinergias y todo el potencial humano.

María Escat Cortés (2009) define a trabajo en equipo como: “un número de personas indeterminado que se organizan para la realización de una determinada tarea y que están relacionadas entre sí. Como consecuencia de esa relación, interactúan dentro del mismo equipo para alcanzar los objetivos que se han propuesto, reconociendo que se necesitan para dicho cumplimiento y reconociéndose con identidad propia como equipo”.

Un equipo es un número comparativamente pequeño de individuos con competencias complementarias (conocimientos, destrezas y cualidades), con metas de desempeño comunes y que interactúan entre sí solidariamente responsables (Hellriegel y Slocum, 2004).

En este mismo orden, trabajar en equipo requiere la asociación de recursos internos y externos, para que el individuo se adapte y alcancen una tarea juntos en una situación determinada y en un contexto.

Sin embargo, a nivel interno en algunas ocasiones se evidencian obstáculos a partir de las características personales de cada integrante. Al trabajar en equipo dichas barreras le permiten al grupo identificar cuáles aspectos deben modificarse sin perder el objetivo de este, alcanzando la satisfacción deseada por el equipo. De igual forma, en la búsqueda de una mejora con respecto al trabajo, este incentiva a las y los profesionales a emplear nuevas habilidades como la creatividad e innovación en la interacción con sus compañeros y compañeras en el desempeño de la tarea.

A continuación, se presenta la fábula titulada:

Asamblea en la carpintería

Se dice que una noche de hace muchos siglos, en un pequeño taller de carpintería famoso por los bellos muebles que allí se elaboraban, estando totalmente solas las herramientas, surgió una pelea entre todas ellas.

Si bien eran trabajadoras conocidas de toda una vida, la discusión apareció a propósito de cuál de ellas era la más importante en el taller y debía por lo tanto quedarse con la presidencia para dirigir los debates.

El altercado se desarrolló en los siguientes términos:

El martillo fue quien dio comienzo a la pelea y con dos imponentes golpes ordenó silencio, lo que obligó a las demás herramientas -que parlotaban sin escucharse- a enmudecer asustadas. Reivindicaba la presidencia, pues consideraba que era quien debía dirigir la caja de herramientas, por ser el mejor con diferencias, ya que sus opiniones eran firmes y contundentes, saberes respecto de los cuales nadie podía albergar ninguna duda.

Sin embargo, poco a poco y superados los primeros golpes, el resto de las herramientas comenzaron a protestar y le exigieron su renuncia; ¿la causa? el martillo hacía demasiado ruido y además se pasaba todo el tiempo golpeando. Era ruidoso y machacante. Definitivamente no podía presidir la caja de herramientas.

Abrumado el martillo con la acusación, comenzó a sentirse pequeño y resolvió esconderse en un rincón para no intervenir más, no sin antes, solicitar a los presentes, que también fuera expulsado el destornillador, dado que se trataba de una herramienta que daba demasiadas vueltas para conseguir algo y ser útil. Todos gritaron que le asistía razón al martillo en solicitar esa expulsión. Avergonzado el destornillador se metió dentro de un cajón.

En ese momento dijo la lija: yo sé acabar bien las cosas que comienzo y me considero la más idónea para poner orden en la caja de herramientas. De inmediato todos vociferaban: ¡no! eres áspera en el trato diario con los demás con quienes tienes constantes fricciones.

La lija desolada se quedó quieta en la estantería desde donde hablaba, pero exigió con voz firme que fuera expulsado también el metro, porque prejuicioso como era, medía todo según su propia consideración o medida, como si él fuera el único perfecto. El metro saltó de pronto a lo más alto del taller y dijo: precisamente por esa razón, es decir, por tener la forma de medir, soy el más idóneo para tomar las medidas del asunto que nos ocupa.

Todos dudaron y consideraron que tal vez, el metro tenía razón. Pero pronto comenzaron de nuevo las disputas, no podía ser creíble que alguien como el metro, pudiese ser justo.

De repente fueron interrumpidos, la puerta del taller se abrió y entró el carpintero con un trozo de madera en las manos. Todos callaron.



Se puso el delantal, buscó y reunió a todas las herramientas y comenzó su trabajo.

Usó el martillo, la lija, el metro, los tornillos y otras herramientas como la sierra, el destornillador... y convirtió aquel trozo de madera en un precioso mueble. Al terminar la labor, el carpintero miró el resultado de su trabajo con satisfacción, organizó las herramientas en la caja, se quitó el delantal, salió del taller y cerró la puerta con llave. Sin embargo, las herramientas retomaron la deliberación.

Fue el serrucho el primero en hablar: ha quedado claro que todos tenemos defectos y puntos débiles, pero también virtudes y cualidades. Los primeros nos separan, las segundas nos unen y no existen dudas: es con éstas últimas que trabaja el carpintero.

Y, ante estas palabras, una sonrisa salió de todas las herramientas. La asamblea -en pleno- comprendió que no había razón para continuar peleando por la presidencia: el martillo era fuerte, el destornillador unía y aportaba sostén, la lija servía para limar las asperezas y el metro daba exactitud y precisión. Entendieron que eran un equipo capaz de producir belleza y de repente se emocionaron al ver que era una suerte poder trabajar unidos.

De esta forma, la reunión terminó y todas las herramientas se iluminaron de sonrisas, se miraron con complicidad y reconocieron el valor que cada uno de ellas aportaba para la elaboración de preciosos muebles.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ☑ ¿Con qué herramienta de la fábula te identificas en tu área de trabajo? ¿De qué modo puedes mejorar?
- ☑ De acuerdo a la fábula ¿a quién tienes en tu equipo de trabajo? ¿Cómo puedes ayudarla o ayudarlo?
- ☑ ¿Qué puedes hacer para apreciar cualidades en cada uno de los integrantes de tu equipo de trabajo?
- ☑ ¿Crees que podemos adquirir o fortalecer nuestras cualidades con la aportación del otro? ¿De qué modo?



Administración del tiempo

Recopilado por:
Licenciada en Psicología Juana García González

Los Hábitos y el Tiempo

Turla y Hawkins (2002), mencionan que no se puede administrar adecuadamente el tiempo hasta que cada persona haya aprendido a administrarse a sí misma, en parte la mala administración del tiempo es el resultado de hábitos nocivos que se han ido adquiriendo a través de los años los hábitos no distinguen lo que es adecuado y lo que no lo es, ya que cualquier acción que se repita se puede convertir en un hábito, o una rutina diaria en la oficina puede convertirse en algo mecánico, sencillamente porque siempre se ha hecho así, normalmente se necesitan unas tres semanas para deshacerse de un hábito, se puede conceder como mínimo ese tiempo para desarraigar su anterior comportamiento sustituyéndolo por una actuación más eficaz.



La Falta de Tiempo

Se mencionan las siguientes causas más comunes de pérdida de tiempo:

Causas teóricas de pérdida del tiempo de la empresa.

- ✔ Falta de información
- ✔ Comunicación lenta y absurda
- ✔ Interrupciones constantes
- ✔ Desorganización de los colaboradores
- ✔ Exceso de urgencias
- ✔ Llamadas telefónicas
- ✔ Exceso de burocracia
- ✔ Errores de terceros
- ✔ Salidas para resolver problemas
- ✔ Exceso de reuniones

Causas reales de pérdida del tiempo en la empresa

- ✔ Falta de organización personal
- ✔ Confusión de prioridades
- ✔ Escasa delegación en los colaboradores
- ✔ Exceso de optimismo al apreciar las habilidades propias
- ✔ Intentar abarcar un campo de actividades muy amplio
- ✔ Poca puntualidad y control de horario
- ✔ Retraso en un proceso de actividades o decisiones importantes
- ✔ Precipitación en otras decisiones sin analizar a fondo el origen de los problemas

Organización Personal

Turla y Hawkins (2002). Mencionan que se ha discutido con muchos líderes de distintas profesiones el tema de la organización. Cada uno de ellos está de acuerdo en que cuando su escritorio u oficina, así como el entorno personal, está ordenado, se sienten con mucha más energía al empezar el día. Al contrario, cuando estos líderes llegan a su oficina por la mañana y se encuentran en un enorme desorden, de alguna manera se sienten derrotados. En relación con la administración del tiempo y el mantener organizado el lugar de trabajo, al igual que sentirse lleno de energía, es conveniente despejar el escritorio y alrededores cada noche al acabar el trabajo de la jornada, de modo que el día siguiente se encuentre en mejor forma. El ser organizado significa ordenar las pertenencias, el tiempo o la vida.

Cuento sobre Gestión del Tiempo

“El leñador y el hacha”

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno, y las condiciones de trabajo, mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel. El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles. –Te felicito, sigue así –dijo el capataz. Animado por estas palabras, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó temprano.

A la mañana siguiente se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles. –Debo de estar cansado –pensó. Y decidió acostarse con la puesta del sol. Al amanecer se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad. Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol. Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurar que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.

El capataz le preguntó: – ¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez? – ¿Afilas? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles”.



¿Qué enseñanza nos deja este cuento?

A veces una sola pregunta nos hace reflexionar sobre lo que estamos haciendo y cómo lo estamos haciendo. Es habitual en las empresas escuchar al personal quejarse de estrés, de no tener tiempo, de tener demasiado trabajo, sin embargo, pararse a pensar que hacha es la que tienen que afilar les llevaría unos minutos que les haría ganar muchas horas. Se trata del efecto palanca, con el mínimo esfuerzo alcanzamos el máximo resultado. Caer en la trampa de talar sin descanso solo nos llevará a nuestro máximo nivel de incompetencia.

Quizás para cada uno de nosotros afilar el hacha tenga un sentido diferente. Algunos pensarán en la formación, otros en la necesidad de descansar, o también en lo importante que es una buena organización.

El caso es que, en el trabajo, si no tuviéramos a nadie para darnos orientaciones, es muy posible que muchos de nosotros acabáramos esforzándonos ciegamente en tareas poco productivas, porque es muy fácil perder la perspectiva.

Normalmente, si eres empleado, siempre tienes a un jefe para recordarte que tienes que afilar el hacha, pero si trabajas solo, como freelance o emprendedor, corres el riesgo de dar palos a un tronco a la desesperada sin ver el verdadero problema. Por eso, de vez en cuando tienes que tomarte un respiro y reflexionar sobre lo que haces.

La próxima vez que te sientas atascado y veas que no estás avanzando, párate un momento, y recuerda la historia del leñador, porque es muy posible que necesites afilar el hacha.



Inclusión

Recopilado por:
Licenciada en Psicología Aída Salazar Pérez

Para la Real Academia Española (2014) la inclusión es el acto y el resultado de incluir, poner una cosa en el interior de otra o dentro de sus límites.

Esta definición nos deja ver que en contraparte algo ha quedado fuera, excluido. La exclusión es una forma de separación en sentido negativo de una persona o grupo social en quienes se reconocen diferencias inaceptables para el grupo que excluye, por este motivo rechaza vincularse y aceptar a alguien diferente, como si entre personas hubiera unas mejores que otras.

Por años los impactos negativos de la exclusión han caído con mayor fuerza en grupos sociales, como las personas con capacidades diferentes, las mujeres, la comunidad LGBTI, las personas neurodivergentes, entre muchos más, y ha impedido que estos grupos sociales puedan tener las mismas oportunidades para realizarse.

La inclusión como habilidad socioemocional es una herramienta que permite beneficiarnos de las diferencias entre las personas, dejando de ver estas diferencias como un obstáculo para relacionarnos con aquellas que han sido consideradas como diferentes, encontrando en sus características, nuevas posibilidades y perspectivas que nutren y amplían la visión del mundo de quien incluye.



Es una habilidad que propicia un beneficio circular al permitir la integración de las personas que fueron consideradas como diferentes y en otros tiempos excluidas, dándoles acceso a nuevas oportunidades de desarrollo en igualdad de circunstancias, pero también como herramienta para adaptarnos a una sociedad que cambia permanentemente en donde diferentes maneras de pensar, sentir y actuar son una constante.

Ampliando el concepto de inclusión, más allá de la simple definición, la Unesco la explica como:

La inclusión es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades” (UNESCO, 2005).

Para entender mejor la inclusión leamos este relato en las palabras de una niña.

Carrera de zapatillas

Alejandra Bernardis Alcaín

Había llegado por fin el gran día, todos los animales del bosque se levantaron temprano.

Era el día de la gran carrera de zapatillas!!. A las 9 ya estaban todos reunidos junto al lago.

Y también estaba la jirafa, la más alta y hermosa del bosque, pero tan presumida que no quería ser amiga de los demás animales.

Ja, ja, ja, ja, se reía de la tortuga que era tan bajita y tan lenta.

Jo, jo, jo, jo, se reía del rinoceronte que era tan gordo.

Je, je, je, je, se reía del elefante por su trompa tan larga.

Y entonces llegó la hora de la carrera.

El zorro llevaba unas zapatillas a rayas amarillas y rojas.

La cebra unas rosadas con moños muy grandes.

El mono, llevaba unas zapatillas verdes con lunares anaranjados.

La tortuga se puso unas zapatillas blancas como las nubes.

Y cuando estaban a punto de comenzar la carrera ... La jirafa se puso a llorar desesperada. es que era tan alta ... ¡Que no podía atarse los cordones de sus zapatillas!

¡Ahhh, ahhhh, que alguien me ayude!! Gritó la jirafa.

Y todos los animales se quedaron mirándola.

*Pero el zorro fue a hablar con ella y le dijo:
Tú te reías de los demás animales porque eran diferentes, pero todos tenemos algo bueno, Y todos podemos ser amigos y ayudarnos cuando lo necesitamos.*

Entonces la jirafa pidió perdón a todos por haberse reído de ellos. Y vinieron las hormigas, que rápidamente se treparon por sus zapatillas para atarle los cordones.

Y por fin se pusieron todos los animales en la línea de partida. En sus marcas, preparados, listos, ¡YA!

Cuando terminó la carrera, todos festejaron, porque habían ganado una nueva amiga.

Fin: Y colorín, colorón. Si quieres muchos amigos Acéptalos como son.



Como nos cuenta Alejandra, el principal pilar de la inclusión es el reconocimiento de que las personas tienen habilidades y potencialidades propias, distintas a las de los demás, reconociendo que estas diferencias son una contribución importante para la integración social

En este cuento podemos ver que para los niños es sencillo entender el beneficio que aporta el incluir. Como adultos es necesario eliminar estereotipos y términos incorrectos que han sido aprendidos de generación en generación, reflexionando sobre nuestro comportamiento frente a la diversidad.

¿Qué es la conciencia social?

Recopilado por:
Licenciada en Psicología Claudia Erika Rivera V.

La Secretaría de Educación Pública, a través del programa Construye T, promueve el aprendizaje de las habilidades socioemocionales, y menciona que la conciencia social es la habilidad para entender, considerar y apreciar los puntos de vista de otras personas con la finalidad de establecer y mantener relaciones interpersonales constructivas y ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad. Se refiere a cuánto podemos empatizar con los pensamientos y sentimientos ajenos, en específico los que provienen de otras culturas, orígenes y contextos, así como nuestra capacidad de leer indicaciones sociales para comunicarnos y hacer elecciones.

La conciencia social se desarrolla de diferente manera en cada edad y etapa de vida, las personas que tienen conciencia social pueden nombrar y entender los pensamientos y sentimientos ajenos, enfocarse en la comunicación de otra persona, incluyendo el lenguaje corporal y el tono de voz, para entender sus intenciones, motivaciones y sentimientos; sentir una conexión genuina y sentirse parte de una comunidad, tener en cuenta diversas perspectivas sin comprometer sus propios valores o creencias; a partir de la empatía, encontrar la compasión para aliviar el dolor o el sufrimiento ajeno; comprender la interconexión de las personas, las comunidades, las organizaciones y los sistemas.

Para fomentar la conciencia social podemos empezar hablando en familia acerca de nuestros sentimientos, reconociendo el dolor o el sufrimiento cuando lo vemos en la comunidad; practicar usando el lenguaje de la aceptación y la inclusión cuando hablemos de las novedades de la familia, las amistades, las personas cercanas o la humanidad, juzgando las elecciones más no a las personas.

El voluntariado, cuidar de otras personas o formar parte de asociaciones y proyectos que favorecen el desarrollo de la comunidad es una manera de despertar la conciencia social y tomar medidas que ayudan a orientar la conducta de los individuos.

El cuento llamado "El zorro inmigrante" de la autora María Abreu, nos muestra como una comunidad de animales establece relaciones de empatía ante situaciones cotidianas con un personaje ajeno a ellos.

El zorro inmigrante

En un pequeño bosque donde había mucha escasez y poco progreso, vivía el zorro Juanito, quien deseaba viajar al gran bosque de las oportunidades para conseguir un trabajo que le permitiera tener una vida más digna.

Aprovechando la noche subió en una pequeña embarcación y cruzó el río con destino al bosque de las oportunidades.

Al llegar al lugar, bajó de la pequeña embarcación y escondido detrás de un árbol observaba con mucho entusiasmo la abundante vegetación, los grandes edificios construidos sobre altos robles y las inmensas casas dúplex. Luego decidió continuar su camino y encontró una pequeña casa abandonada donde se hospedó.

Pasaban los días y el zorro Juanito no paraba de buscar trabajo. No obstante, en su búsqueda, se sorprendía al escuchar el murmullo de los demás.

- ¡Éste vino a nuestro bosque a quitarnos el trabajo! ¡Y para colmo, para que le den todo gratis!

Mas otros le miraban y susurraban:

-¡Quizás vino a buscar una oportunidad en la vida! ¡O tal vez vino a hacer realidad algún sueño!

Ante estas murmuraciones el zorro Juanito se dio cuenta de que era objeto de rechazo y también de acogida.

Siguió caminando y como tenía hambre y necesitaba dinero para comer, agarró un equipo de música y bajo la sombra de un gran árbol comenzó a bailar con gran ritmo a la vez que gritaba a los allí presentes:

-Un pasito para adelante, otro para atrás, manos a la rodilla, luego agachaditos. Todos los que le veían sonreían y le echaban monedas en el sombrero.

Pasaban los meses y el zorro Juanito al no encontrar un trabajo que le permitiera integrarse con el resto de animales pensaba entre lágrimas:

- ¡Qué duro es ser inmigrante! ¡Lejos de mi tierra y de los amigos! ¡Me siento muy solo!

Por aquel entonces empezó una gran sequía en el bosque y la falta de lluvia y las altas temperaturas podían provocar grandes incendios, lo que causaba mucha inseguridad y tensión entre los animales.

Ante este acontecimiento el zorro Juanito les comentaba a los habitantes que tenía una gran idea para obtener agua; pero éstos no le creían, sólo decían:

- ¡Son cosas que se hacen en tu bosque, aquí todo es diferente! ¡No tienes nada que aportarnos!

El zorro Juanito muy indignado les respondió:

- Los inmigrantes son una fuente de riqueza cultural y ayudan al desarrollo de la economía.

Dicho esto, se puso unas gafitas y un sombrero negro y, agarrando un pico y una pala comenzó a excavar un pozo bien profundo. Cuando finalmente empezó a manar agua gritó con júbilo:

-¡Agua! ¡Agua!

En ese instante todos corrieron y se acercaron al zorro Juanito, quien les ofreció agua sin ningún tipo de discriminación. De esta manera logró hacer amigos y le ofrecieron un trabajo, lo que le permitió una total integración en el bosque.

Al final, los habitantes empezaron a divertirse aprendiendo el baile pegadizo del zorro Juanito.

FIN



Como vimos en el relato anterior, la conciencia social es un tipo particular de conciencia, es aquella que permite relacionarnos en sociedad, estableciendo relaciones de empatía con las personas que nos rodean. Este tipo de conciencia es vital para el adecuado desarrollo de una comunidad.

Interdependencia

Elaborado y cuento recopilado por:
Mtro. en Psicología J. Alberto Hernández Pulido

Estimado lector tal vez recordarás que hace algunas entregas de la gaceta de Desarrollo Humano, te platiqué sobre la conveniencia e incluso necesidad de condimentar la vida con una “pizca de egoísmo”, en aquella ocasión te planteaba, teniendo como eje temático las relaciones de pareja, que es conveniente también priorizarse a uno mismo, porque culturalmente nos han enseñado a desde dibujarnos por completo en nombre del amor, a sacrificarme y ponerme al último para privilegiar al otro y sus necesidades, postura que en algunos momentos puede ser de utilidad pero en otros acaba siendo parte de los problemas, por ejemplo cuando el otro no demuestra su afecto como yo esperaría, ya para finalizar y no redundar en aquel escrito, se concluyó entre otras propuestas, que una cierta dosis de egoísmo puede ser conveniente por ejemplo para atender la salud.

Teniendo como antecedente el anterior párrafo hoy quiero hablarte sobre la Interdependencia como una habilidad socioemocional, y aunque parece diametralmente opuesta al material sobre el egoísmo, te solicito me acompañes en este ejercicio de complementariedad para tratar de transmitirme la importancia y relevancia de la interdependencia, y que al finalizar seas tu el que juzgue y forme una opinión propia.

¿Cuándo escuchas interdependencia que viene a tu mente?, tal vez sumisión, o quizá pasividad, para comenzar puede ser buena idea revisar que nos tiene que decir al respecto el Diccionario de la Lengua Española, que la define como dependencia recíproca, de primera instancia no resulta tan esclarecedora la definición, por lo cual parece necesario ubicar antecedentes en otros lugares, o incluso viajar en el tiempo hacia el pasado y localizar que ya otras civilizaciones y culturas ancestrales hablaban, respetaban y creían en esta interrelación mutua.

Pero para empezar te dejé un breve relato:

Una vez, en una granja, vivían juntos con muchos animales, un pequeño ratón. Un día, impresionado por un exquisito aroma, salió a hacer su ronda, a buscar la fuente del olor. Cuando llegó, no podía creer que alguien hubiera dejado olvidado un pequeño y apetitoso pedazo de queso en el suelo. Cuando se hubo acercado, se percató que tal pedazo de queso estaba instalado en una ratonera.

Veloz corrió hacia la granja y encontró a una gallina, y le contó su problema. La gallina sin gesto alguno comentó, que era una lástima, que tuviera cuidado, pero que ese no era su problema.

Siguió corriendo y encontró a un cochino, quién igualmente replicó que ese tampoco era su problema y que no se iba a preocupar por una pequeña ratonera.

Ya cansado, y al final del campo, encontró a la vaca: -¡Amiga vaca, tienes que ayudarme en sacar la ratonera, pues corro peligro! -Nada ratón, ese es tu problema y yo no quiero problemas con los dueños de la granja!!.

Ya cansado, el Sr. ratón regresó entristecido a su hogar, en un hueco debajo de la cocina.

Al día siguiente, sonó un “chass” y la señora que colocó la ratonera salió corriendo hacia el lugar a ver al pequeño ratón atrapado. De lejos vió una cola, pero pensó que igualmente lo podía sacar de la casa. Pero al llegar, la cola le pertenecía a una serpiente y la señora fué picada en una pierna.

Toda la noche pasó la pobre señora, con estados de fiebre, sin comer ni beber.

En la mañana, llegó el médico y le recomendó, que para recuperarse necesitaba un buen caldo de gallina.

Pasaron dos días y la señora continuaba en cama, ya que el caldo no le había hecho efecto. El médico nuevamente dió un consejo: -Debe comer sustanciosamente, algo como una buena chuleta de cerdo. Comióse su buena tajada de chuleta.

Al quinto día, la señora ya muy enferma y delirante, debió ser hospitalizada, por lo que su esposo el dueño de la granja, debió vender la vaca para poder pagar la cuenta del hospital y las medicinas.

Al final todos tuvieron que ver con el dilema del ratón y la ratonera.....



Finalmente, te dejo dos ideas para reflexionar:

☑ Todo a tu alrededor influye.

☑ Tienes influencia directa en lo que ocurre

BIBLIOGRAFÍA

Abreu, M., (2014). Cuentos infantiles con valores-cuentos cortos para niños. Disponible en:
<http://www.cuentosinfantilesconvalores.com/2014/08/el-zorro-inmigrante.html>

Bernardis, A. (2021). Carrera de zapatillas. Inclusión con todas sus letras. 5 relatos (y 11 cuentos) inclusivos. Recuperado de www.olimpiadasespecialeschile.org/post/5-relatos-y-11-cuentos-inclusivos

Consuegra, A. (2010). Diccionario de psicología. Colombia: Ecoe Ediciones.

Covey, S. (1997). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. España. Editoriales Paidós

Davidson, L. (2000). La gestión del tiempo. España. Editorial Prentice Hall.

Escat M. (2009). Equipo de trabajo y trabajo en equipo. Disponible en: <https://degerencia.com/articulo/equipo-de-trabajo-y-trabajo-en-equipo/>

Garzon Vera, Y. I. y Palma Santillan, E. J. (2021). El liderazgo socio-emocional orientado a mejorar el clima organizacional en la unidad educativa José Alfredo Llerena. Digital Publisher, 6(1), 121-131.
https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/431

Guilera, L., (2020). Anatomía de la Creatividad. Segunda Edición. Marge Books. Barcelona.

Guía sobre las habilidades socioemocionales (2022). Secretaría de Educación Pública. Disponible en: http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/lecciones/leccion1/concienciasocial/1.1_E_De_que_se_trata_la_conciencia_social.pdf

Healthy Lifestyles (2023). Las habilidades socioemocionales claves: la conciencia social. Disponible en: https://www.pta.org/docs/default-source/files/programs/mental-health/sel-resources/translations/social-awareness_es.pdf

Hellriegel, D. y Slocum, J. (2004). Comportamiento organizacional (10ª. ed.). México: Thompson.

Justis, O., Almestros, S. y Silva, O. (2017). Pedagogía para el desarrollo socioemocional. A propósito de la gestión de aprendizaje en el contexto santiaguero. Revista Iberoamericana de Educación. ISSN-e 1681-5653, ISSN 1022-6508, Vol. 75, N°. Extra 2, págs. 109-126. Disponible en: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2636/3618>

Lega, L. (2017). Terapia Racional Emotiva Conductual: Una versión teórica práctica actualizada. España : Paidós.

Niños y Adolescentes. Vol. 5. N°. 2 - mayo 2018- p 23-29. Recuperado de <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/03.pdf>

Muñoz Polit V. (2008), Musicoterapia Humanista, Un modelo de psicoterapia musical, México, Ediciones Libra S A. de C.V.

Organización de las Naciones Unidas (2014). Todas y todos los estudiantes cuentan. Recuperado de <https://www.unesco.org/es/articles/todas-y-todos-los-estudiantes-cuentan>

Pérez Porto, J., Merino, M. (2010). Exclusión - Qué es, definición, causas y origen. Definicion.de. Última actualización el 17 de diciembre de 2021. Recuperado el 22 de marzo de 2023 de <https://definicion.de/exclusion/>

Secretaría de Educación Pública (2020). Vamos de regreso a clases: 4º de primaria. Cuaderno del estudiante. México, SEP, p. 69).

Tevaz Mahendra "La búsqueda del ser : Atma Vichara (conversaciones con Ramana Maharshi), Editorial, Ediciones El grano de mostaza

Tu cuento favorito (s.f). El león va a la guerra. Fábula sobre el liderazgo para niños. <https://tucuentofavorito.com/el-leon-va-a-la-guerra-fabula-sobre-el-liderazgo-para-ninos/>

Turla, P. Y Hawkins, k. (2002). Cómo usar los tiempos con eficacia y productividad. España. Editorial Deusto.

Ventura, J; Caycho, T; Vargas, D y Flores, G (2018). Adaptación y Validación de la Escala de la Tolerancia a la Frustración (ETD) en niños peruanos. Revista de Psicología Clínica con Pedro Pablo Sacristán. Cuentosparadormir.com <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/las-obras-del-reino>

Zarzuela. (2021) El cuento que no se quería escribir <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/el-cuento-que-no-queria-escribirse-un-cuento-contra-la-frustracion-de-los-ninos/>

<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-jardin-natural>

<https://www.ecoticias.com/naturaleza/que-es-la-naturaleza>

<https://www.ecologiaverde.com/deterioro-ambiental-definicion-causas-y-consecuencias-1393.html>

<http://soloparamaestrossjb.blogspot.com/p/historias-y-reflexiones.html>

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS