

ASPECTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO Y CRECIMIENTO PERSONAL

Psic. Monserrat Gamboa Méndez
ENEO-UNAM



Aspectos que promueven el desarrollo humano y crecimiento personal

Psic. Monserrat Gamboa Méndez

monserrat.gamboam@gmail.com

En esta época podemos quizá sentirnos impactados ante los cambios que están originando los avances científicos y tecnológicos. Especialmente en el ámbito de la comunicación, tenemos tantas opciones y alternativas para comunicarnos que eventualmente podemos perder de vista la importancia de las relaciones interpersonales y nuestro desarrollo como seres humanos. A continuación presento algunos de los factores que promueven el desarrollo humano, entendido éste como un modelo educativo que considera el cambio y el aprendizaje como condiciones básicas de crecimiento a través de todas las fases de la existencia; y donde se concibe a todo adulto como un ser capaz de dirigir o reorientar su propio desarrollo y de promover o restablecer su salud integral, esto es: lo biológico, lo psicológico y lo social. Estos factores son:

Vivir proactivamente

Las personas somos seres que vivimos en un proceso continuo de desarrollo. Nuestro eje central son nuestras experiencias. Vivir proactivamente significa, tomar las riendas de nuestra propia existencia. Si no empleamos las posibilidades y problemas que éstas nos plantean como áreas de oportunidad para aprender y cambiar, es decir si actuamos reactivamente, podemos estancarnos.

Vivir en el aquí y el ahora

Nuestra vida transcurre en un continuo presente en el que se integran las experiencias pasadas y las posibilidades de realización en el futuro. En la medida en que establezcamos un verdadero compromiso existencial con el presente, podremos tener mayor seguridad para lograr lo que consideramos que es mejor para nosotros mismo más adelante.

Promover relaciones humanas significativas

Nosotros no podemos cambiar a otros, sólo a nosotros mismos. Sin embargo, sí podemos mejorar las relaciones que establecemos con los demás a través de desarrollar nuestras habilidades para comunicarnos en forma más adecuada, clara y precisa a través de actitudes que favorezcan nuestra propia autoestima y la de los demás, como la aceptación, la comprensión, la empatía y la responsabilidad.

Ser auténticos

La búsqueda de la congruencia entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos nos permite enriquecer nuestra calidad de vida y experimentar nuestras relaciones humanas de una manera más plena y enriquecedora. Ser auténtico me permite estar

consciente de mis necesidades y atenderlas, privilegiando el contacto con nosotros mismos para identificar qué necesito hacer, o dejar de hacer, para fluir con el entorno.

Considerar estos cuatro aspectos, nos invita a la reflexión y reconocimiento de que los únicos responsables de nuestro bienestar somos nosotros mismos, situación que habrá de verse reflejada tanto en nuestra vida personal como en la laboral, ya que “no podemos dar lo que no tenemos”.

Primavera 2013