

## SESIÓN NÚMERO 6

### LA INTEGRACIÓN CON LA REALIDAD EXTERIOR

#### 1.- EL sentido de logro, Vitalidad y trabajo.

El sentido de logro y el trabajo mismo, son quizá los determinantes más importantes en la persona vital.

Autores como Rogers, McClelland han señalado el “Sentido del Logro” como uno de los motivadores más importantes que dirigen la energía física y emocional del ser humano hacia la consecución de objetivos y han señalado el tema como uno de los problemas actuales en la relación sinérgica hombre-trabajo-organización.

Aunque no el único, pero sí para la persona madura y adulta es el trabajo el fenómeno que más sentido y realidad de “logro” brinda

El Psicólogo Abraham Maslow cree que el hombre es un ser cuyas necesidades crecen y cambian a lo largo de toda su vida. A medida que el hombre satisface sus necesidades básicas o primarias, otras más elevadas como las secundarias ocupan el predominio de su comportamiento y se vuelven imprescindibles. (Maslow, 1991)

Recordemos la pirámide de Maslow:



No pretendemos profundizar en toda una teoría sobre el trabajo, sin embargo, queremos señalar aspectos del trabajo que lo entendemos más como un fenómeno liberador, actualizador y trascendente para el ser humano. Desde luego rechazamos todo sistema de trabajo enajenante que frustra y mata psicológicamente las capacidades y los talentos del hombre, así como su motivación, creatividad y responsabilidad.

En primer término, el trabajo es natural al hombre; es decir es una forma natural de establecer un contacto con la naturaleza, con el cosmos.

Peter Drucker ha insistido que el hombre vital es aquél que imprime un sello personal a su trabajo, crea su propio puesto y le da un sentido original a su labor cotidiana; trátase de un carpintero, de un alto ejecutivo o de un artista. Hace suyo su trabajo y lo trasciende.

Si buscamos en un diccionario común el valor del término, nos encontramos con dos definiciones: la primera, relativa a 'trabajar', nos dice que es "ocuparse física o mentalmente para producir o lograr algo"; la segunda, acerca de 'trabajo', nos dice que es "la actividad física o mental destinada a producir o lograr algo, con esfuerzo". De estas dos definiciones, me parece muy válido rescatar la idea del resultado del trabajo, que será la producción, logro o creación de algo.

Como vemos, la cultura del trabajo vinculado al esfuerzo y a la entrega a la tarea de cada actividad ha atravesado la vida humana y continúa haciéndolo. Dos etimologías relacionadas con la vida de un trabajador: las palabras 'sueldo' y 'salario'. La voz 'sueldo' se relaciona con el latín tardío *soldare*, "pagar", pues se recibía como paga el *soldus* o *solidus*, antigua moneda de oro romana, usada entre los siglos IV y XV d.C. En cuanto al 'salario', definido hoy como el "pago por los servicios de un trabajador", proviene de *salarium*, que era el dinero que se daba a los soldados para comprar sal.

El trabajo en nuestro orden de ideas es una forma de conocerme a mí mismo. El tipo de trabajo que realizo, la calidad y motivación que le imprimo, son medios de saber quién soy, como soy cómo lo hago, porque lo hago y para quien lo hago.

Finalmente, el trabajo, es una forma de trascender y de ser un auténtico "Ser Humano". Por ello se concibió al hombre en una época como Homo Faber. Erich Fromm señala que el hombre tiene dos caminos de trascendencia: El trabajo y la Relación de amor.

El proceso de enajenación, afirma Erich Fromm, es tan firme en el consumo como en la producción. Aceptamos como algo natural adquirir objetos por dinero, cuando la realidad es que resulta una manera sumamente peculiar de obtener cosas. Que el dinero sea una forma abstracta que representa trabajo y esfuerzo es una gran falacia, ya que se puede adquirir de múltiples formas. Dejando, de momento, la cuestión de la explotación del trabajo ajeno, clave para conseguir dinero en la sociedad capitalista, veamos lo que supone transformar (supuestamente) el trabajo y el esfuerzo en una abstracción llamada dinero. Después de haber obtenido dinero gracias a un esfuerzo, la forma de gastarlo es independiente de ese esfuerzo empleado en el trabajo. Fromm considera que el modo auténticamente humano de adquirir sería realizar un esfuerzo cualitativamente proporcionado con lo que se adquiere. Obtener alimento y ropa dependería únicamente de la premisa de estar vivo; adquirir libros y arte, de la capacidad para comprenderlos y usarlos. La manera de adquirir cosas, en la sociedad de consumo, resulta independiente del modo como se usen (ostentación, estupidez, destrucción...). (Fromm, 2012)

## **2.- Obsolescencia y Vejez**

Obsolescencia y vejez son temas de importancia en la temática de vitalidad. Podrían definirse como pérdida de valor porque se han ido disminuyendo las capacidades o porque ya no se es útil. La obsolescencia produce baja en la motivación y en las capacidades y es evidencia de la erosión de vitalidad.

Clases de obsolescencia

1.- No estar al día en los cambios que se producen

2.- La vejez

La obsolescencia implica que la persona o la organización han quedado fuera del contexto en relación a su medio ambiente.

Se percibe a un individuo u organización como obsoleta cuando fracasa en su capacidad de cambio en un ambiente que ha cambiado.

Ahora bien para no volverse obsoleto requerimos de dos cosas:

- a) Crecimiento (cambio y adaptación) para enfrentarse al medio ambiente mutante.
- b) Cambiar de medio ambiente a uno que sea compatible con las necesidades.

Vejez:

Biológica: Energía, Salud. Tiempos de reacción

Psicológica: Emociones, capacidades, percepciones, aprendizaje, sentimientos.

Social: Hábitos sociales, Estatus, Adaptación de roles.

La vejez biológica se da necesariamente pero puede ser acelerada o desacelerada. La psicológica en cambio resulta del deterioro de la propia imagen, la vejez social tiene que ver con la interacción del individuo y su ambiente.

### **3.-Planeación de Vida y Carrera**

El reto más importante para obtener al mismo tiempo éxito y felicidad, es lograr mantener un equilibrio sano entre la vida personal, familiar, de trabajo y de la relación con el mundo. Es fundamental el señalamiento de objetivos vitales que marquen los pasos en el crecimiento de la persona.

Hablar de objetivos vitales y profesionales es dar un paso más allá de los meros sueños, intenciones y afanes que pueden no significar nada para la persona a menos que los mismos sean traducidos en objetivos a lograr.

Son cuatro las áreas a cubrir en todo esfuerzo de planeación y son:

#### **1.- CONMIGO MISMO**

Se refiere a la comunicación interna necesaria para la conciencia y conocimiento de la persona.

Es el diálogo interno y personal, es finalmente tomar contacto con la totalidad de mí mismo.

#### **2.- CON MI FAMILIA**

La familia puede llegar a ser un ambiente de crecimiento que favorezca el desarrollo más íntimo de la persona. Es la prolongación más cercana de uno mismo, donde se da el proceso trascendente de crear y promover la vida y de estructurar e integrar el propio ambiente vital y de los seres a quienes amamos.

### 3.- CON MI TRABAJO

El trabajo es uno de los campos más importantes de la trascendencia social para el ser humano. En nuestra actual sociedad, tan compleja, las organizaciones llegan a ser en muchos casos el único medio viable del quehacer social, económico y político.

### 4.- CON EL MUNDO

Un acumulado de las tres áreas anteriores cabría en esta última área de contacto, sin embargo, el sentido que queremos darle va relacionado con el mundo de la naturaleza y de las diversas manifestaciones sensibles.

Bucay, J. (2010). *El camino de la Autodependencia*. barcelona: Grijalbo.

Casares, A. D., & Siliceo, A. A. (1982). *Planeación de Vida y carrera*. mexico: limusa.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Simon & Schuster.

Cubas Montaña, M. (s.f.). *Departamento psicopedagógico de la Universidad Panamericana*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP México: <http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>

Fromm, E. (2012). *Obreros y empleados en vísperas del tercer Reich, análisis psicológico social*. Fondo de Cultura Económica.

<http://es.wikipedia.org/>. (15 de enero de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de wikipedia.

<http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>. (s.f.). *technogym.com*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de technogym.com: <http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Rogers, C. (1980). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairos.

UNESCO. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Madrid: trillas.

Yo, F. M. (2013). *clínica las brisas, cuernavaca morelos*. Recuperado el 18 de junio de 2014, de  
clínica las brisas, cuernavaca morelos:  
<http://www.clinicabrisas.com/CODEPENDENCIA.html>