

SESIÓN NÚMERO 7

MODELOS PARA LA PLANEACIÓN DE LA VIDA

1.- DESARROLLO HUMANO, UN MODELO EDUCATIVO PARA LA AUTORREALIZACIÓN.

De entre los modelos educativos que tratan del cambio y aprendizaje como una condición de un crecimiento personal, se encuentran los enfoques reeducativos que han surgido de las distintas corrientes terapéuticas y cuya principal diferencia con los modelos tradicionales es que se fundamentan en un modelo educativo de aprendizaje en el que se considera al hombre como un ser en continuo aprendizaje de conductas valores, sentimientos y conocimientos.

Este modelo médico clínico, tiene como principal limitación el definir y concebir a los seres humanos sólo desde concepciones psicopatológicas. El modelo reeducativo de que hablamos, considera al ser humano a partir de la normalidad y de sus posibilidades de crecimiento y hace énfasis en las conductas mal adaptadas que deben ser desaprendidas y sustituidas por aquéllas que son más constructivas y funcionales a la realidad que vive.

El modelo reeducativo aporta conceptos y teorías de gran utilidad para la planeación de la vida y carrera y dentro del modelo ha habido una gran insistencia en integrar los movimientos filosóficos religiosos y espirituales con las concepciones de las ciencias de la conducta.

2.- FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

El pensamiento occidental basado principalmente en la razón y la lógica ha logrado grandes éxitos en las aportaciones científicas y técnicas; los principios de la filosofía y tecnología occidental han demostrado cómo podemos influir y transformar el mundo a un costo alto que ha sido del descuido de la vida interior del hombre.

A partir de la Segunda Guerra mundial las corrientes existenciales orientales han cuestionado fuertemente la dicotomía producida por el pensamiento occidental racionalista que descuidó toda la vida corporal, anímica, espiritual y psicológica.

El siglo XX ha sido testigo de las expectativas puestas en la ciencia y la técnica, así como de la frustración manifiesta ante las guerras, contaminación, tecnocracia.

La conciencia de frustración del hombre del hoy ha renovado en muchas líneas el interés y la práctica de muchos individuos y grupos por el verdadero crecimiento interior y la verdadera espiritualidad. La inspiración de las filosofías orientales como el Zen, el taoísmo, la meditación, el yoga el sufismo y otras, están influyendo en el crecimiento y desarrollo de las personas y grupos.

El **taoísmo filosófico** es un sistema de pensamiento basado en el **tao**, concepción metafísica del filósofo Lao-tse proyectada en su obra *Tao te ching*. El tao tiene condición inmaterial; no es espiritual ni materialista bajo el prisma occidental. El tao es guía del ordenamiento cosmológico, originándose en sí mismo desde lo metafísico, y se transforma y adopta formas físicas. Es un concepto metafísico mucho más rico en cualidades que un ente material.

La palabra taoísmo se deriva de un carácter del idioma chino que se lee tao *odao* (romanización en pinyin), que se interpreta como 'sendero'.

A su vez, el tao puede ser fuerza. El taoísmo filosófico define la existencia de tres fuerzas:

- una negativa, el yin (femenina, pasiva)
- una positiva, el yang (masculina, activa) y
- una contenedora, el tao.

3.- MEDITACIÓN

La palabra «meditación» viene del latín *meditatio*, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual. De este modo, en el ámbito religioso occidental se ha distinguido entre «meditación» y «contemplación», reservando a la segunda un significado religioso o espiritual. Esta distinción se vuelve tenue en la cultura oriental, de forma que al comienzo de la influencia del pensamiento oriental en Europa, la palabra adquiriría un nuevo uso popular.

Este nuevo uso se refiere a la meditación propia del yoga, originada en la **India**. En el siglo XIX, los teósofos adoptaron la palabra «meditación» para referirse a las diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación propias del hinduismo, budismo y otras religiones orientales. No obstante, hay que notar que este tipo de práctica no es ajena a la

historia de Occidente, como muestran descubrimientos de vasijas celtas con figuras en postura yóguica:

La meditación se caracteriza normalmente por tener algunos de estos rasgos:

- Un estado de concentración sobre la realidad del momento presente
- Un estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos
- Una concentración en la cual la atención es liberada de su actividad común y es focalizada en **Dios** (propio de las religiones teístas)
- Una focalización de la mente en un único objeto de percepción, como por ejemplo la respiración o la recitación constante de un vocablo o de una sucesión de ellos.

La meditación no solo puede tener propósitos religiosos sino estar también enfocada en el mantenimiento de la salud física o mental, e incluso puede tener propósitos de conexión cósmica para encontrar respuestas a preguntas universales que a lo largo de la Historia el ser humano ha tenido.

Las filosofías y prácticas orientales han enseñado que el hombre antes que nada es un ser espiritual llamado a un destino trascendente que el mundo occidental no ha podido presentar congruentemente.

Uno de los pensadores que han traído a occidente el pensamiento védico es Allan Watts quien ha señalado cómo en occidente el verdadero tabú que nos lleva a la enajenación es el desconocimiento de sí mismo.

Allan Wilson Watt fue un filósofo británico, así como editor, sacerdote anglicano, locutor, decano, escritor, conferenciante y experto en religión. Se le conoce sobre todo por su labor como intérprete y popularizador de las filosofías asiáticas para la audiencia occidental. Escribió más de veinticinco libros y numerosos artículos sobre temas como la identidad personal, la verdadera naturaleza de la realidad, la elevación de la conciencia y la búsqueda de la felicidad, relacionando su experiencia con el conocimiento científico y con la enseñanza de las religiones y filosofías orientales y occidentales (budismo, Zen, taoísmo, cristianismo, Hinduismo).

Bibliografía:

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>