

**Universidad del Azuay**



**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.**

**Escuela de Psicología laboral y organizacional.**

**“CAPACITACION EN TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO PARA LOS COLABORADOSRES DEL AREA ADMINISTRATIVA DE EMBUTIDOS PIGGIS CIA. LTDA 2006”.**

**Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Psicólogo Laboral y Organizacional**

**Autora: Laura Yohana Vásquez Serrano.**

**Directora: Psic. Mónica Rodas.**

**Cuenca- Ecuador**

**2006**

# Índice de contenidos

Dedicatoria.....	i
Agradecimientos.....	ii
Índice de contenidos.....	iii
Resumen.....	.iv
Abstract.....	v
Anexos.....	vi

## Capítulo 1: Marco teórico

Introducción.....	1
1. Qué es Desarrollo Personal .....	3
1.1.1 Los Valores .....	4
1.1.2 La Autoestima .....	5
1.1.2.1 Componentes de la Autoestima .....	6
1.2 Qué es el Autoconocimiento .....	7
1.2.1 La Autopercepción .....	8
1.2.2 La Autoaceptación .....	.9
1.2.3 La Autoobservación .....	9
1.3 La Gestalt como base teórica para el desarrollo personal y el autoconocimiento .....	10
1.4 Talleres de Autoconocimiento .....	12
1.4.1 Principales áreas en los talleres de autoconocimiento .....	13
1.4.1.1 Area Cuerpo-Mente .....	13
1.4.1.2 Area Interactiva .....	14
1.4.1.3 Area Humanista .....	14
1.5 Técnicas del Taller de Autoconocimiento .....	15
1.5.1 Técnicas Respiratorias .....	15
1.5.2 El Focusing Corporal .....	15
1.5.3 Técnicas Gestálticas .....	16
1.6 Principales Aspectos en las Técnicas de Autoconocimiento .....	17
1.7 Beneficios de las técnicas de autoconocimiento a nivel personal y su	

Influencia en el área laboral .....	18
-------------------------------------	----

## **CAPITULO 2: PARTE PRACTICA**

2. Etapa de capacitación.....	20
2.1 Diseño del taller.....	20
2.2 Informe del taller.....	24
Conclusiones.....	29
Recomendaciones.....	31
Bibliografía.....	32

Anexo 1: Diseño de monografía

Anexo 2: Aplicación de entrevistas

Anexo 3: Validación

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar este proyecto de graduación a las personas que me han ayudado y apoyado durante todo el periodo de mi carrera, en especial , a mi madre que ha sido mi inspiración y razón de ser para lograr culminar con éxito mi carrera profesional, a mi padre que con su apoyo incondicional supo brindarme seguridad y confianza, a mis abuelos y a mis hermanas que con su cariño supieron darme las fuerzas necesarias para luchar en muchas circunstancias que me fueron difíciles de enfrentar.

Gracias mil gracias a todos mis seres queridos que hicieron posible que logre culminar esta meta importante en mi vida.

## **Agradecimiento.**

El éxito de mi trabajo está esencialmente, en quienes colaboraron en su desarrollo, a esas personas maravillosas que me han sabido brindar su tiempo y sus conocimientos:

A todos aquellos que me ayudaron expreso mi gratitud y agradecimiento:

- A mis tíos el Sr. Hugo Vásquez y la Sra. Nancy Nieto que fueron mis segundos padres y gracias por su dedicación y cariño brindado durante todo este tiempo.
- A la Sra. María Inés Borrero que me supo guiar de manera incondicional en lo que respecta al tema de este trabajo, ya que sin su ayuda no hubiese sido posible que se llevara a cabo esta capacitación con éxito.
- A todos los profesores que me ofrecieron su ayuda incondicional durante el proceso de graduación, y en especial a mi directora la Psic. Mónica Rodas y a la Psic. Cristina Crespo, que me han sabido guiar con sus conocimientos.

## **RESUMEN**

El presente trabajo ha tenido como finalidad capacitar en técnicas de Autoconocimiento a los colaboradores del área administrativa de Embutidos Piggis CIA LTDA. Así se desarrolló un taller de 8 horas con dieciséis personas en el auditorio de dicha empresa, con una duración de ocho horas, donde se aplicaron varias técnicas de autoconocimiento basadas en técnicas gestálticas cuyo objetivo fue ayudar al personal a elevar su calidad humana, haciendo énfasis en el darse cuenta, en el aquí y ahora de su propia realidad. Este proceso busca que los participantes tomen una nueva dirección de su vida personal, y en el área laboral: manejar y enfrentar determinados problemas, con la respectiva seguridad y confianza.

## **ABSTRACT**

The objective of this work was to train the employees of the administrative area of “Embutidos Piggis CIA. LTDA “ on self-understanding techniques. With that purpose, an eight-hour workshop with sixteen people was held in the company’s auditorium. Several self-understanding techniques based on Gestalt techniques were applied. Their objective was to help the personnel improve their human qualities emphasizing on their present reality. This process seeks to make participants take a new direction in their personal life and in the working area to confront and handle certain problems with the corresponding security and self-confidence.

CAPITULO 1

MARCO TEORICO

## **INTRODUCCIÓN**

El Autoconocimiento, es un proceso muy complejo en el que el ser humano como tal debe de estar en constante cambio, intentando ser mejor día a día, logrando una mejor convivencia con los suyos, teniendo una mejor calidad de vida, asegurando un desarrollo sustentable, cuyo propósito es llegar ser personas con excelencia, aquí y ahora, como expresión de una nueva manera de vivir.

Triunfar o tener éxito siempre ha sido lo que el hombre tiene en mente al iniciar cualquier proyecto o labor, por esta razón el desarrollo del individuo ha logrado obtener un puesto importante y trascendental en los últimos tiempos, teniendo en cuenta que cada ser humano, es único e irrepetible, por lo que su manera de actuar, sentir, enfrentar problemas, jamás podrán ser iguales a las de otras personas.

Al analizar a cada persona como un todo, se enfatizan los siguientes aspectos: cuerpo, mente, sentimientos, emociones, que de alguna manera u otra marcan la vida de cada persona y tienen mucho poder de influencia en su vida personal, y por ende en su vida laboral, por ésta razón en la Organización, en todos los niveles jerárquicos deberían ver a sus colaboradores como el capital humano más importante que la empresa tiene, más no como simples maquinarias.

Por todo lo antes mencionado me he planteado realizar una taller de capacitación en técnicas de Autoconocimiento, el mismo que nos ayudará a tomar una nueva dirección de nuestra vida personal, y en el área laboral: a manejar y enfrentar determinados problemas, con la respectiva seguridad y confianza. Estas Técnicas de Autoconocimiento están basadas en técnicas Gestálticas y dentro de ellas todos los aspectos y procesos que fundamenta su teoría; una vez recopilada ésta información será más factible realizar un manual, el mismo que se elaborará utilizando un lenguaje claro y comprensible, de tal manera que cualquier persona que desee leerlo en la Organización, lo entienda sin ninguna complicación.

El presente trabajo de grado está dividido en dos capítulos; la primera que es la parte teórica donde se enfatizan los siguientes aspectos:

Qué es desarrollo personal, qué son los valores, qué es autoestima, componentes de la autoestima, qué es autoconocimiento, la gestalt como base teórica para el desarrollo personal y el autoconocimiento, principales áreas y técnicas que intervienen en un taller de autoconocimiento, aspectos que se deben tener en cuenta para elaborar una técnica, beneficios de las técnicas en el ámbito personal y en el área laboral.

La segunda parte está conformada por la práctica, es decir, el taller efectuado ya a los colaboradores del área administrativa de Embutidos Piggis, en el mismo que se detalla la etapa de capacitación, diseño del taller, informe del taller, aplicación de entrevistas, validaciones, y conclusiones y recomendaciones para la Organización.

## 1. QUE ES DESARROLLO PERSONAL?

El Desarrollo Personal es una experiencia de interacción que puede ser individual o grupal, en las cuales las personas desarrollan u optimizan habilidades y destrezas, en comunicación, en las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, para que de ésta manera pueda crecer como persona, en un grupo, y en el área laboral de la mejor manera.

Este proceso se inicia antes del conocimiento de la persona debido a que los padres comienzan a formarse una idea del niño que tendrán y lo que significa en sus vidas, estos y otros parámetros empiezan a conformar el entorno donde esa persona se desarrollará.

Todo individuo que toma conciencia de lo que es, siente, piensa, hace, desea y dice está en un darse cuenta de si mismo, y de lo que lo rodea, lo que implica es el ser y no el debe ser.

(Brito, 1992)

Es decir, por todo lo mencionado , se debe tener en cuenta que para hacer grandes cosas, no hace falta ser un genio, ni estar por encima de los demás, sino entre ellos, lo que en realidad importa son los vínculos personales que somos capaces de desarrollar.

Haciendo énfasis en la Calidad Humana se podría decir que no se mide por el éxito ni por el prestigio, sino por ser personas más solventes éticamente, mas concientes y mas capaces de aportar algo cálido a los demás, es decir se trata de concentrar nuestra mente en lo que hacemos en cada momento, que interfiere el cerebro, sentir verdadera pasión por lo que hago y lo realizo de corazón y perseverar hasta lograr un objetivo planteado en base a la constancia y sacrificio, lo importante es que si cae, levante y continúe para llegar a triunfar cambiando los hábitos negativos por positivos.

Entonces la verdadera calidad humana surgirá de aprender a querer y apreciar aquello que tenemos que realizar: cooperar, colaborar, contribuir implica un compromiso personal con lo colectivo, trabajar juntos, empezar todos en la misma dirección, abrir caminos compartidos para conseguir un mejor mundo común es el principio fundamental de la calidad humana.

(Planes, 2004)

Dentro del Desarrollo Personal, existen muchos factores, que interfieren de forma directa en la vida del ser humano, y es más que han marcado su vida por completo, entre éstos puedo mencionar: los valores, y la autoestima que a continuación explicaré de manera más detallada.

### **1.1.1 Los Valores**

**“Los valores son una cualidad por la que una persona, despierta con mayor o menor aprecio, admiración o estima hacia algo. Es decir, un valor nos indica la importancia, significación o eficacia de algo”**

(Ruiz,1994)

Es decir, los valores éticos o morales son principios respecto a los cuales las personas sienten un fuerte compromiso de conciencia y los emplean para juzgar lo adecuado de las conductas propias y ajenas, los mismos que se proyectan a través de actitudes y acciones ante personas y situaciones concretas.

Dentro de los valores, es fundamental mencionar dos de vital importancia que son: la libertad y la responsabilidad.

La libertad, puede entenderse como la capacidad de elegir entre el bien y el mal responsablemente, esta responsabilidad implica conocer lo bueno o malo de las cosas y proceder de acuerdo a nuestra conciencia. La libertad no se construye, no es como las virtudes, perseverancia, fortaleza o paciencia que requieren de un esfuerzo constante y continuo para hacer de ellas una parte integral de nuestras vida. La libertad se ejerce de acuerdo con los principios que nacen de la conciencia, en la familia y en la sociedad, es ahí donde este valor se orienta, forma, educa y respalda, forjando personas íntegras.

La responsabilidad, es un signo de madurez, al cumplir una obligación de cualquier tipo así no sea agradable, implica esfuerzo y tratar de hacerlo bien, además es un valor porque gracias a ella podemos convivir en sociedad de una manera pacífica y equitativa . La responsabilidad es cumplir con lo que se ha comprometido, entonces, ser responsable equivale a asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones.

(Ruiz,1994)

### 1.1.2 La Autoestima

**“la Autoestima es la dignidad y capacidad de valorarse a si mismo, es la única manera de atraer la valoración de los demás, quien no cree en si mismo no merece triunfar”**

(Suryalan, 2002)

**“ La Autoestima es la disposición a considerarse a uno mismo como alguien competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y ser merecedor de la felicidad”**

( Branden,1999)

Es la percepción valorativa de mi ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, es decir, es el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad, conscientes de nuestro potencial y necesidades reales y la confianza de nosotros mismos para lograr objetivos independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por nuestros contextos en los que corresponda interactuar.

La autoestima siempre puede ser aumentada porque es posible llegar a amarnos más, respetarnos más, estar más conscientes de nosotros mismos.

La Autoestima es la clave más esclarecedora de los motivos de su conducta, entonces, si un ser humano sabe en que invierte su autoestima, qué hace para protegerla y cómo afecta a sus elecciones y sus respuestas, se podría decir que se conseguirá un gran nivel de autocomprensión.

( Branden,1999)

### **1.1.2.1 Componentes de la Autoestima.**

La Autoestima tiene dos componentes que son: autoeficacia y autorespeto.

La Autoeficacia es la confianza en su capacidad de aprender, de tomar las decisiones, y hacer las elecciones adecuadas, y de responder de manera eficaz a los cambios.

El autorespeto, es la conciencia de que el éxito, los logros, la satisfacción y la felicidad son algo bueno y natural para el ser humano, es decir, si está completamente decidido a enfrentarse a sus problemas de autoestima, de afrontar y aceptar la realidad, estaría creando una posibilidad para el cambio y el crecimiento. Pero, al negar sus problemas, se está sentenciando a si mismo a quedarse estancando en el mismo sufrimiento del que desea escapar.

(Suryalan, 2002)

El nivel de autoestima tiene consecuencias profundas en todos los aspectos de su existencia, éstos pueden demostrarse en: como actúa en su lugar de trabajo, como trata a la gente, que posibilidades tiene de ascender, que logros puede alcanzar y, en el ámbito personal, de quien puede enamorarse, que relación puede establecer con su pareja, con sus hijos y con sus amigos, y que nivel de felicidad personal puede alcanzar, entonces, si usted tiene una buena autoestima, es muy probable que sus comunicaciones sean abiertas, sinceras y adecuadas, ya que creerá que sus pensamientos son valiosos y por lo tanto hablará con claridad de una manera natural en lugar de tener miedo de decir lo que piensa, pero, si tiene una autoestima baja, es probable que sus comunicaciones sean complejas, evasivas e inapropiadas debido a la falta de certeza en sus pensamientos y sentimientos.

Por lo tanto, no es posible llegar a un desarrollo Personal con éxito sino somos sinceros con nosotros mismos, nos aceptamos tal cual somos, con nuestras virtudes y defectos es decir, enfrentándonos con nuestro propio Yo, llegando al autoconocimiento de cada uno de nosotros.

## 1.2 QUE ES EL AUTOCONOCIMIENTO?

**“ Es conocerse a si mismo, saber cuales son todas nuestras cualidades aceptando las buenas y cambiando todas las que nosotros vemos que están mal ”**

**“ Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos”**

**“ El Autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos nosotros mismos”**

( [www.psicopedagogia.com](http://www.psicopedagogia.com) )

Erich From, en 1939, fue uno de los primeros científicos del comportamiento en observar la conexión entre el concepto de uno mismo y los sentimientos de una persona hacia los demás. El autoconocimiento, permite desarrollar la capacidad de diagnosticar las diferencias importantes entre las personas con las que se vincula o interactúa.

El desarrollo interior de las personas es un arduo y largo trabajo, que está lleno de sorpresas y peligros, alegrías y bellezas, dificultades y aceptaciones, que conllevan al despertar de potencialidades que anteriormente permanecían ocultas dentro de nosotros, la apertura del campo de la conciencia y la transformación total de la personalidad del individuo.

Si bien es cierto, es casi imposible conocerse totalmente como ser humano; esto requiere de un esfuerzo durante toda la vida porque evolucionamos constantemente. Entonces, si para la propia persona es difícil llegar a su autoconocimiento, al relacionarse con otros, le resultaría complicado entender las actitudes y comportamientos de estos; pero, lo ideal, es buscar el camino a la excelencia.

(Aros, 2005)

Para llegar al autoconocimiento personal se debe cumplir un proceso, los mismos que se enfatizan en los siguientes aspectos:

- Autopercepción
- Autoaceptación
- Autoobservación

### **1.2.1 La Autopercepción.**

El término Auto significa uno mismo, es decir, la Autopercepción tiene relación directa a cómo yo percibo algo, desde mi punto de vista teniendo en cuenta aspectos que directa o indirectamente influyen en mi manera de actuar en determinadas situaciones. Para tener una idea más clara voy hacer énfasis en lo que es la percepción y el proceso que cumple dentro de nosotros como seres humanos.

**“La percepción es el reflejo del conjunto de cualidades y parte de los objetos y fenómenos de la realidad que actúan directamente sobre los órganos de los sentidos”**

(Fuentenegro y Vázquez, 1990)

Es decir, la percepción es el acto por el cual reconocemos un objeto, que por algunas de sus cualidades produjo una sensación; por la percepción distinguimos y diferenciamos unas cosas de otras, nuestro ser del mundo, nuestra realidad de las otras cosas.

En el acto perceptivo, el cerebro no sólo registra datos, sino que además interpreta las impresiones de los sentidos. La percepción no es algo mecanizado como un artefacto electrónico que las cosas ya están dadas por un mecanismo a seguir. En la percepción las cosas ocurren de otro modo, la respuesta que se da al estímulo viene siempre reestructurada, por ejemplo un mismo fenómeno observado y percibido por distintas personas, reciben respuestas distintas, y es interpretado de una manera diferente por cada individuo.

Las personas que perciben con verdadera claridad sus sentimientos suelen alcanzar una vida emocional más desarrollada, son personas más autónomas, más seguras,

más positivas, y cuando caen en un estado de ánimo negativo no le dan vueltas obsesivamente, ni lo aceptan de modo pasivo, sino que saben como afrontarlo y gracias a eso no tardan en salir de allí.

(Fuentenegro y Vázquez, 1990)

### **1.2.2 La Autoaceptación.**

La Autoaceptación hace referencia al conocimiento de sus capacidades y sus límites, su temperamento personal y su estilo típico de comportamiento, así como sus valores y objetivos, provee las bases para tener confianza en las propias habilidades. La confianza, de hecho, capacita para asumir riesgos, intentar nuevas cosas y dirigir la propia vida.

(Planes, 2004)

La confianza en uno mismo implica perfección, que el ser humano, como una persona plena, es capaz de hacer todas las cosas bien.

Tener confianza en sus capacidades, tomando en cuenta sus preferencias, valores y normas, es decir, siempre decir lo que uno piensa, ser abierto y honesto tanto como se pueda.

Al hablar de una confianza social, hace referencia a los siguientes aspectos que pueden ser confianza en el trabajo, confianza para las relaciones, confianza para llevar un hogar, etc. Es decir, desarrollando confianza en habilidades específicas más que en su ser total.

Ser nosotros mismos nos lleva a tener una conducta asertiva que puede resumirse como un comportamiento mediante el cual defendemos nuestros derechos expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa, clara en un momento oportuno y respetando los derechos de los demás.

(Planes, 2004)

### **1.2.3 La Autoobservación.**

Permite separarse un poco de nuestra subjetividad, es como si se estuviera asomando la cabeza un poco por encima de lo que nos está ocurriendo y tener una mejor conciencia de cómo somos y que nos pasa, pero existen muchas personas que suelen hundirse en un problema y no buscan alternativas ni soluciones por pequeño o grande

que sea, sino que se estancan y no hacen nada, piensan que no pueden gobernar su vida emocional.

Cuando cada uno es dueño de su vida y somos capaces de alcanzar lo que nos proponemos y cambiar la mentalidad mediocre que perturba al tomar alguna decisión. (Vázquez, Alonso1996)

Dentro del proceso de la Autoobservación, es importante mencionar que el darse cuenta es un punto muy importante que el ser humano hará énfasis dentro del proceso en las técnicas de autoconocimiento, el darse cuenta, significa sentir y despertar las emociones y sensaciones que en cualquier momento se experimenta.

En el darse cuenta del mundo exterior hace referencia a los objetos y eventos del presente, es decir, lo que se está viendo, tocando, escuchando, oliendo.

En el darse cuenta del mundo interior, hace referencia al contacto sensorial actual con eventos internos en el presente, es decir, lo que estoy sintiendo bajo la piel, manifestaciones de emociones y sentimientos, etc.

En el darse cuenta de la fantasía, abarca toda la actividad mental de lo que está ocurriendo en el momento, se refiere a pensar, adivinar, recordar, explicar cualquier hecho importante de su vida.

(Varas, 2002)

### **1.3 LA GESTALT COMO BASE TEORICA PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y EL AUTOCONOCIMIENTO.**

La Gestalt es una palabra de origen Alemán, la misma que tuvo su aparición por primera vez en 1523 en una traducción de la Biblia, considerándolo a Pearls como el fundador de la misma.

**“La Gestalt se define como la relación que se produce entre un sujeto y un objeto que puede ser otra persona, una cosa, un sentimiento, basándose en una necesidad personal y busca su realización”**

(Moreau, 1999)

El enfoque de Pearls está basado en principios considerados como una sólida forma de vida, del aquí y el ahora que es igual a una experiencia, conciencia y realidad., y propuso en su teoría de la totalidad y en que las partes solo pueden

definirse en relación con el total y la forma en que el ser humano podrá recuperar su responsabilidad total y su plenitud lo que viene a equivaler a ser libre, viviendo su aquí y ahora, liberándose de toda falsa conexión con el pasado o el futuro

Sus ideas están basadas en el proceso del Darse Cuenta, la comprensión, la necesidad, las urgencias humanas, su correspondiente satisfacción y proceso de formación, tomando en cuenta que todo proceso se llevará a cabo solo en el ahora. (Moreau, 1999)

Es decir que para que el individuo satisfaga sus necesidades, es necesario que sea capaz de sentir lo que necesita y sepa también como manejarse a si mismo y al ambiente que lo rodea, puesto que incluso las necesidades más elementales y fisiológicas logran satisfacción únicamente si se produce de forma adecuada una interacción entre el organismo y el ambiente.

Pearls involucra un proceso de aprendizaje que contiene seis fases:

- Experienciar
- Experiencia
- Conceptualización
- Internalización
- Integración
- Totalidad

Experienciar que es la sensación preconceptual que al ser estructurada como un todo con sentido, se constituye en una experiencia. A la simbolización de la experiencia mediante el lenguaje se le llama conceptualización. La permanencia y contacto con estos produce sentimientos que por lo sucedido es internalizado.

Es decir que una vez que lo experienciado, conceptualizado e internalizado es integrado a si mismo, un sentimiento de complementación o totalidad ocurre entre el sujeto, lo vivido y aprendido.

Al momento de realizar una actividad grupal por ejemplo la experiencia de una persona jamás puede significar lo mismo para la otra porque cada cual lo recibe, vive, conceptualiza, significa, valora e integra de manera personal.

Es importante mencionar que cada experiencia llega al proceso del darse cuenta que es lo que en realidad está sintiendo en esos momentos, si bien es cierto que para unas personas se les puede hacer más fácil expresar sus emociones, mientras que

otras prefieren callar o dejarlas pasar por desapercibidas pero en el fondo saben que algo están sintiendo y no lo expresan, ya que cada uno de nosotros nos vemos como únicos y que en cada momento nos estamos dando cuenta de algo diferente.

(Moreau, 1999)

En conclusión la Gestalt aplicada a nuestro diario vivir y en el campo laboral propone la comunicación de la manera que profundice el contacto con nosotros y con el mundo en el presente, haciéndose cargo de lo que somos, buscando nuevos caminos para encontrar repuestas a nuestras necesidades que son imprescindibles en nuestras vidas, siendo las principales: el amor y la ternura ( amar y ser amado ), la seguridad, la libertad, la sensación de ser útil para algo o para alguien, la afirmación, la autonomía ya que al no ser satisfechas no llegarán al desarrollo de las potencialidades de cada individuo, basándose en tres elementos principales que son: una apreciación de la actualidad, del estar consciente y la responsabilidad.

(Varas ,1990)

#### **1.4 TALLERES DE AUTOCONOCIMIENTO.**

Existen muchos talleres que nos pueden ayudar dentro del proceso de desarrollo personal y el autoconocimiento, que buscan realizar un trabajo en donde se desarrolle la percepción de las sensaciones corporales, de los sentimientos en los que podrían intervenir algunos aspectos como: relajación, respiración, masajes, meditación, yoga, etc. Por otra parte, tomar una conciencia más profunda de lo que se adquiere a través de estos medios, a partir de aquí se podría movilizar nuestras energías para emprender una acción que finalice en el contacto, reduciendo las resistencias.

##### **1.4.1 PRINCIPALES AREAS EN EL TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO.**

###### **1.4.1.1 AREA CUERPO-MENTE**

Alexander Lowen es el creador de la bioenergética en el que enfatiza que el cuerpo y mente desarrolla una energía que influye directamente en los sentimientos, pensamientos, actividades de cada persona, relacionándolo con el mundo que lo rodea y el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo.

El cuerpo siempre expresa algo, es decir cada parte de los órganos, si alguno de ellos está afectado se verá reflejado en su rostro, estado de ánimo, por más que quiera disimular es muy difícil porque hay una tensión que se demuestra por el mismo forzamiento que está realizando, por lo que nuestro cuerpo no es una máquina, por el contrario somos seres vivos que estamos en constantes cambios de transformación.  
(Vázquez Alonso, 1996)

Entonces nuestro cuerpo habla por sí solo, ya que no necesita solo de expresar y comunicar lo que está sucediendo sino que a través del lenguaje no verbal podemos expresar emociones, sentimientos que pueden ser con los gestos, actitudes de cada persona ya que cada una busca satisfacer una necesidad que puede ser de afecto o acercamiento para sentirse bien consigo mismo.

Luis Pelayo uno de los representantes de la bioenergética hace referencia que el cuerpo determina como es nuestra personalidad a través de la respiración, movimiento, autoexpresión, que permitiría crecer en nuestros estilos de vida modificándolos y superando problemas de cualquier índole que podrán ser personales, laborales, etc.

En nuestra manera de ser, de comportarnos o de actuar ante los demás, dándole prioridad a las emociones o sentimientos que puedan encontrarse reprimidos.

(Vázquez Alonso, 1996)

#### **1.4.1.2 AREA INTERACTIVA.**

El área interactiva hace referencia a que dentro de una técnica de autoconocimiento puede estar inmersa la creatividad del ser humano, donde la prioridad radica en las relaciones personales del individuo con los demás, es ahí donde viene el sentido de integración de cada persona, ésta aceptación por los otros, y de no lograrla podría llegar a un estancamiento y falta de productividad de cada persona en el área laboral si sus sentimientos, emociones se ven afectados y no se logra un equilibrio manteniendo su identidad en el grupo.

**“Pearls en 1951 escribió que la psicología era el estudio de ajuste creativo y que estudiaba la operación de límite de contacto en el campo del organismo del ambiente”.**

(Varas ,2002)

El individuo al estar en constantes cambios e integración con otras permite que se de un ajuste, arreglo, modificación a su vida que le permita mejorar en diferentes aspectos, entonces la creatividad de una categoría inherente al ser humano en interacción con el medio donde se desenvuelve que le permita que su mentalidad fluya y vea mucho más allá las cosas para hacerlas mejores cada día, donde se vuelve más creativo, haciendo énfasis en su inspiración que lo experimentará de alguna manera porque puede llegar a crear muchas cosas que le van a permitir crecer como persona, darse cuenta de que sus ideas, pensamientos valen la pena, aportando además al avance de si mismo y hacia los demás.

(Varas ,2002)

#### **1.4.2.3 AREA HUMANISTA.**

El área humanista, hace referencia a que una técnica de autoconocimiento debería ser netamente vivencial, exigiendo que el sujeto se una a si mismo de la forma más intensa posible, y que lo haga en el aquí y en el ahora, tomando conciencia de sus gestos, de su respiración, emociones, voz, expresión facial con la misma intensidad que puede hacerlo con sus pensamientos más apremiantes, es decir, cuanto más se de cuenta de sí mismo, más irá aprendiendo acerca de lo que en realidad es él.

( Varas, 2002 )

### **1.5 TECNICAS DEL TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO.**

#### **1.5.1 TÉCNICAS RESPIRATORIAS.**

La técnica de Respiración apareció en los años sesenta, cuyo gestador fue Leonard Orr, como una herramienta más para el desarrollo personal. Cuyo objetivo se basa no solo en la reducción de las tensiones sino que también aumenta la energía consiguiendo mejorar la relación interpersonal.

La respiración Consciente, se basa en aprender a respirar correctamente y saber usar el poder de nuestros pensamientos, actividades que nos favorezcan al cambio de lo que nos proponemos, así también resalta la dimensión de la misma en el plano físico y espiritual.

Lograr respirar relajadamente hace que las inspiraciones y expiraciones sean completas, pero son voluntarias y nacen del ser humano en el momento que lo está haciendo, entonces al lograrlo está produciendo el aumento de energía en su cuerpo. (Vázquez Alonso, 1996).

La Respiración Abdominal, se basa en la contracción del abdomen y luego del estómago de tal manera que deja un hueco en la parte más grande de los pulmones.

La Respiración Torácica, parte de la respiración abdominal, ya que una vez hundido el abdomen, estómago e inhalando cada vez más por la nariz se nota una elevación del pecho.

La Respiración Clavicular, parte de la respiración abdominal y torácica otorgando la inhalación de oxígeno hasta llegar a la parte más pequeña de los pulmones. (Vázquez Alonso, 1996).

### **1.5.2 EL FOCUSING CORPORAL.**

Para Gene Gendlin, psicólogo y filósofo interpreta al focusing corporal como:

**“El proceso de cambio positivo que ocurre en el interior de la persona”**

Es decir, es una manera de enfrentarse el ser humano a sus propias vivencias personales durante una capacitación o taller, las mismas que varían de acuerdo a lo que sientan y la voluntad que presten en las técnicas o sesiones, ya que no se puede obligar a la persona porque cada una es responsable de sus actitudes y sabrá si pone de su parte para que el proceso sea un éxito ya que el único favorecido va a ser él. (Varas, 2002)

### **1.5.3 TÉCNICAS GESTÁLTICAS.**

Esta técnica hace énfasis en el aquí y ahora, en los sentimientos, sensaciones de cada persona, el ahora está equilibrado con la experiencia, conciencia y realidad del individuo.

Si el individuo logra darse cuenta de forma global de sus acciones, podrá observar como se va produciendo sus propios conflictos y darse cuenta de sus dificultades que lo ayudarán de gran manera a resolverlas en el aquí y ahora.

Al estar el hombre en cambios constantes va a permitir que vaya cambiando en algunos aspectos que le ayudarán a alcanzar un nivel de excelencia en su crecimiento personal, el mismo que le servirá como punto de partida para continuar en ese crecimiento y se pueda determinar a través de las experiencias de cada uno haciéndolas que cada día sean mejores ya que cada uno es dueño de su propia vida y la puede gobernar como mejor le parezca.

Es importante en esta técnica tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Hacer implícito lo explícito.
- Personalizar el lenguaje
- Escuchar el propio cuerpo
- Respirar
- Retroalimentar.

( Vázquez Alonso, 1996 )

## **1.6 PRINCIPALES ASPECTOS EN LAS TECNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO**

Según Varas y Rivera para desarrollar una Técnica de Autoconocimiento es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- **HABLAR EN PRIMERA PERSONA**, hace énfasis en que la persona debe hablar utilizando el Yo, es decir, lo que pienso, siento como ser único a los demás, no en sentido global como se acostumbra a hacerlo, porque jamás los problemas o sentimientos de los demás van a ser igual a todos.
- **NO JUZGAR**, no tenemos porque ponernos, ni poner etiquetas a los demás, es decir, tenemos que mostrar respeto por los otros porque cada uno es único como ser humano en todo los aspectos.
- **NO INTERPRETAR**, no debemos dejarnos llevar por lo que nosotros creamos en primera instancia, porque podemos estar equivocados y cometer un error al pensar cosas que para la persona que la está diciendo no es así.
- **NO ACONSEJAR**, la persona afectada por alguna situación tiene que sacar sus propias decisiones, dándose cuenta de su propio bienestar. Aconsejar no

es lo mismo que sugerir, el que aconseja está pensando a su manera como diciendo lo que en su lugar haría, pero el que sugiere hace énfasis en una serie de alternativas que ayudarán a la persona a tener una perspectiva mucho mas amplia del problema o situación.

- NO FORZAR CONFESIONES, NI INMISCUIRSE, jamás se puede obligar en un taller a una persona a participar sino lo quiere o no lo acepta, las cosas deben fluir por si solas.

(Varas y Rivera, 1990)

## **1.7 BENEFICIOS DE LAS TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO A NIVEL PERSONAL Y SU INFLUENCIA EN EL AREA LABORAL.**

En la actualidad, es muy cotidiano hablar o expresar que el recurso humano es el activo más importante de la empresa, frase que si bien es cierto es complicada de aceptarla porque en lo primero que se preocupan los altos directivos de una empresa es en los activos como el capital, que para muchos es lo primordial, entonces lo que debería de importar es hacer conciencia de que en realidad el hombre es el mayor tesoro que una institución y organización puedan tener porque son los únicos que pueden desarrollar la creatividad e innovación, no solo quedar plasmado en palabras, porque, sin seres humanos no habrían desarrollo empresarial ni nacional.

(Planes, 2004)

La importancia en un ser humano radica en la esencia de sus valores, los hábitos y actitudes que son los cimientos de una educación encaminada a lograr un desarrollo humano integral que busca formar al hombre en su dimensión personal y organizacional, dándole toda la perfección que sea posible. Una persona que es pesimista, que no cree en sí mismo ni en lo que puede lograr hacer tendrá esa falta de capacidad de transmitir estados de ánimo: optimismo, entusiasmo, sentimientos que estén relacionados con los objetivos que piensa lograr, y aún peor cuando tiene a su mando a otras personas porque el será el principal obstáculo para lograr un éxito por su manera de pensar y de ver las cosas, en efecto, no se puede pretender administrar a los demás, cuando uno es incapaz de auto dirigirse.

Por todo lo antes mencionado, es importante enfatizar en algunos puntos que son de vital importancia en los beneficios que se obtendrán con las técnicas de Autoconocimiento:

- Seguridad: quien llega a un autoconocimiento puede apoyarse en sus puntos fuertes para actuar y así mejorarlos, permitiendo desenvolverse con mayor acierto a la hora de tomar decisiones.
- Mejora nivel de Autoestima: siente más confianza y seguridad de lo que es y lo que puede llegar a ser si se lo propone, logrando así obtener objetivos reales independientemente de las limitaciones que podamos tener, o de las circunstancias externas generadas por nuestros contextos en los que corresponda interactuar.
- La motivación: que llevará a la persona al éxito, cuando conseguimos crear motivaciones que hacen que nuestra actuación nos parezca oportuna y necesaria, es decir, hacemos todo lo necesario para conseguirlo.
- Aceptarse a uno mismo como es: reconociendo sus propias cualidades, afirmando su propia dignidad como persona, tomando conciencia de su propio valor, es decir es feliz como es y no tanto como le gustaría ser.
- Comunicación con los demás es sincera: siendo nosotros mismos nos lleva a tener una conducta asertiva defendiendo nuestros derechos, pensamientos, sin hacer ni causar daño al resto.
- Poder de liderar: que se refiere a la capacidad de influir en otras personas para la consecución de una meta común, transmitiendo el mensaje con seguridad y con un propósito a los que están a su lado.
- Saber cómo enfrentarse a situaciones emocionales y conflictos personales.
- Aprender a realizar ejercicios, por ejemplo de respiración para obtener una mejora y tranquilidad de uno mismo.
- Descubrir lo que me gusta y me hace daño.

- Que es lo que realmente quiero y necesito y nunca me he atrevido a decirlo.
- Recupera la capacidad de unir el presente dejando de lado el pasado y el deseo de confrontar el futuro.

(Brandem, 1999)

## **2.ETAPA DE CAPACITACION**

La Capacitación están basadas en técnicas de autoconocimiento para los colaboradores del Area Administrativa de EMBUTIDOS PIGGIS CIA LTDA. Que a continuación son detalladas y descritas .

### **2.1 DISEÑO DEL TALLER.**

El presente taller fue diseñado con la ayuda de la Facilitadora de desarrollo personal, la Sra. María Inés Borrero, el mismo que fue diseñado después de varias reuniones que tuve en su consultorio, tomando en cuenta los siguientes factores dentro del grupo: la edad de los participantes que oscilaban desde los 25 años en adelante, que era un grupo equitativo entre hombres y mujeres, pertenecían a la misma área de trabajo que era la administrativa.

Después de haber diseñado el taller realicé un ensayo en presencia de la Sra. Maria Inés en el que se hizo énfasis y correcciones en lo que respecta a la articulación de mi voz, la tonalidad, la concentración, hasta dónde podía llegar como facilitadora en el proceso y el manejo de cada técnica, logrando de ésta manera prepararme y perder el temor para llevar a cabo el taller de la mejor manera.

**Día:** Sábado

**Hora:** 08:00 AM

**Duración:** 8 horas de trabajo

**Lugar:** Salón de Actos de Embutidos Piggis.

**Asistencia:** Obligatoria

1.- Bienvenida a los asistente y una explicación general de lo que son las Técnicas de Autoconocimiento, Técnica Gestáltica, el colocarlos en el aquí y ahora, para darse cuenta de su proceso personal.

#### **Directrices del Desarrollo Personal y Grupos de Encuentro**

- Principios del Desarrollo Personal
  - No Juzgar
  - No Interpretar
  - No Aconsejar

- Libertad del estar o no presente en el taller
- Personificar el lenguaje, es decir, hablar en primera persona
- Confidencialidad y respeto de cada persona
- Retroalimentación

(20 minutos)

## 2.- Ambiente de trabajo

- Incienso
- Vela encendida
- Música
- Colchonetas
- Ropa cómoda (sin zapatos)
- Flores

## Actividades

1. **Contacto Respiratorio:** Caminamos despacio por la sala, nos conectamos con la respiración, cómo es mi respiración, cómo estoy respirando en este momento, es lenta, es pausada, está agitada? Por que está agitada, es profunda.

Vamos a inhalar largo y profundo, que sientes, cómo la sientes, me doy cuenta de lo que ingresa mi organismo, siento cómo la respiración profunda llega hasta mi estómago, siento cómo se me hincha, cómo se llena de aire, ahora exhalo. Siento cómo el aire que respiro, ayuda a la normal circulación de la sangre por mis venas. (15 – 20 minutos)

2. **Focusing Corporal:** Moverse por toda la sala, y a la orden, nos quedamos parados en el espacio en donde nos encontramos, y analizamos cómo están mis pies, cómo los siento a mis pies, que te dicen, están apretados, cansados?, y vamos subiendo por todas las partes del cuerpo. Conectamos con la totalidad del cuerpo. Tomamos conciencia de cómo se mueven los dedos, las manos etc., cómo respiro, qué siente mi cuerpo con cada respiración. (20 minutos)

- 3. Conectarse con el mundo Exterior.-** Caminando, que observo en la sala, que me llama la atención, que no me gusta, que me gusta, que puedo observar en la sala. Mientras caminamos, que observo en mis compañeros, sin decirnos nada, cada vez que me cruce con uno de ellos, sólo lo observo. (20 minutos)
- 4. Conectarse con su nombre.-** Mientras están caminando se da la orden... Ahora se van a parar en el espacio en el que estén (tomando en cuenta el que no se mantengan juntos aquellos que desde un inicio observo que son amigos) cierran los ojos y se van a conectar con sus nombres, cómo me llamo, qué les dice su nombre, qué significa mi nombre, qué recuerdos me trae, me gusta, me disgusta, que imagen viene a mi mente cada vez que pienso en mi nombre? (15 minutos)
- 5. Mi nombre.-** Ahora nos sentamos en ruedo y uno por uno pasa hacia el centro y se recuesta, con los ojos cerrados se concentra y dice su nombre y cómo le gustan que lo llamen, hasta que éste pueda ser coreado por todos los asistentes en el mismo tono de voz, inclusive. Cómo te sientes? Que sentiste cuando todos corearon tu nombre como te gusta que te llamen? (30 minutos)
- 6. Retroalimentación.-** De que te diste cuenta, que fue lo que pensaste, de que te diste cuenta, te gusto, no te gusto, esto lo realizamos en grupos de cuatro personas - de qué me di cuenta con éste ejercicio -cómo me sentí -qué siento cuando dicen mi nombre con fuerza o seguridad -cómo siente y en donde siente diferentes sensaciones mi cuerpo al oír mi nombre -que sensación tengo -de que me di cuenta -que sensación tuve -que percibí con esto (25 minutos)
- 7. Sentados en parejas.-** caminamos por la sala de manera indistinta, nos cruzamos por toda la sala, no seguimos a nadie, caminamos libremente y ahora nos paramos y con la persona que se encuentra junto a mí buscamos un espacio y nos sentamos juntos, frente a frente, con las rodillas unidas y en medio de un silencio total por parte de los participantes, vamos a mirarnos a los ojos por 5 minutos, sin decirnos nada, no nos hablamos, solamente

vamos a mirar, a percibir del otro, en silencio. Retroalimentación primero en parejas, luego a nivel del grupo: Les fue fácil, complicado, qué me dice esto, que me vino a la mente, que sentí. (15 minutos)

8. **Liderazgo.-** Cómo guío y cómo me dejo guiar, en parejas y al ritmo de la música llevo a mi compañera.... Se intercambian en la pareja y después con otras parejas. (20 minutos)
9. **Confianza vs. Desconfianza.-** en grupos de 3 realizamos un balanceo del cuerpo, es decir, dos personas se colocan a los extremos, no muy separados, y la tercera persona se ubica al medio con los ojos cerrados, los brazos cruzados y relajado deja caer el cuerpo hacia delante y atrás, luego de lado a lado, hasta conseguir que los compañeros del extremo puedan experimentar lo mismo. Retroalimentación..... Luego se unen dos tríos y realizan el mismo trabajo, con la diferencia de que existirán más lugares para dejar caer mi cuerpo. Retroalimentación qué se imaginaron, tuvieron temores, con que los relacionan, de que les dio ganas.....(1h30minutos)
10. **Seguridad en mí mismo.-** Grupos de seis personas, uno queda fuera del grupo y deberá buscar la manera más creativa de incluirse al grupo, a su vez, el grupo muy creativo debe buscar la manera de evitar el ingreso al mismo, cada uno debe pasar a ser quien intente incluirse. Retroalimentación acorde a las actividades que desempeñan a diario. (45 minutos)

### ***Receso de 30 minutos***

11. **Mis canales de Comunicación.-** Acusador, Mediador, Distractor, Calculador, realizamos un psicodrama entre cuatro personas, que deben cumplir dentro del mismo rol, cada personalidad. Retroalimentación (1h30 minutos)
12. **Afecto, Masaje Articulario.-** grupos de seis personas, uno recostado al centro recibe un masaje en la cabeza, cada brazo y mano, cada pierna y pie, por su compañero, el mismo que deberá masajear cada parte, es decir vamos circulando y adentrándonos en el aquí y ahora para dar lo mejor de nosotros a nuestros compañeros, cada uno se va pasando al centro para recibir ese cariño de los demás. (1 hora)

**Retroalimentamos a nivel general, el desarrollo del Taller.**

## **2.2 INFORME DEL TALLER**

A CONTINUACION DE MANERA DETALLADA, DESCRIBO LAS TECNICAS APLICADAS ASI COMO LAS RESPUESTAS DE LOS MIEMBROS DEL AREA ADMINISTRATIVA DE EMBUTIDOS PIGGIS FRENTE A CADA UNA DE ELLAS.

- **CONTACTO RESPIRATORIO.**

Con esta técnica inicie el taller cuando eran las 8.40 de la mañana al principio las personas de mostraban tensas y con muy pocas ganas de colaborar pero conforme fueron pasando los minutos y con las instrucciones que les iba mencionando el ambiente se fue haciendo cada vez mas agradable se empezaron adentrar en la respiración propia de cada uno haciendo consciente su manera de respirar todos lograron la concentración que esperaba cerrando sus ojos, sus gestos y movimientos demostraban que era plena.

- **FOCUSING CORPORAL.**

Como en la practica anterior si lograron una concentración plena en esta técnica al momento de caminar por toda la sala al principio se chocaban porque trataban de caminar en la misma dirección todos pero pasaron los minutos y ya lograron expandirse poco a poco como mejor se sintieran, fue un poco difícil lograr al principio una cohesión entre la respiración y adentrarse en sentir cada parte de su cuerpo, cabe mencionar que mientras hablaba y daba las instrucciones caminando igual que ellos por toda la sala ayudándoles de alguna manera a que cada vez se logaran acercar mas y sentir cada una de las partes de su cuerpo desde los pies a la cabeza.

- **CONTACTO CON SU NOMBRE.**

En esta técnica hubieron varias personas que se sintieron de verdad identificadas con su nombre puesto que llevaban el mismo nombre de alguno de sus familiares, por lo general de padres, hermanos, abuelos, tíos, pero también habían personas que en la

retroalimentación supieron manifestar que eso era lo que siempre les habían desagradado de su nombre porque inconscientemente les estaban queriendo decir que admiraban a esa persona y que hubiesen querido que sea como ella porque no lo deducían sino que lo habían confirmado y que era una experiencia que jamás la habían tenido de que una voz interior repetía su nombre cada vez mas cerca de su oído y que lo que sentían les decía mucho.

Al momento en que cada uno iba pasando al frente se acostaba en el centro y decían cual es su nombre real pero como le gustaría que lo llamen fue muy importante y mas aun en el momento en que todos coreaban su nombre permitió que en la mayoría conozcan de verdad como les gustaría que los llamen o como los llaman en cada uno de sus hogares y familia y en el momento de la retroalimentación pudieron manifestar la mayoría que jamás en el lugar de su trabajo se habían sentido tan bien escuchando que todos coreaban su nombre o como de verdad le gustaría que ellos llamen lo cual fue de mucha ayuda porque se sintieron identificados con su yo y con su entorno de trabajo y sus compañeros.

- **SENTADOS EN PAREJA**

En el grupo el numero de personas era equitativo entre hombres y mujeres pero como la técnica era seguida después de una rato de caminar por toda la sala y la primera instrucción era la que se quedaran en parejas con la primera persona que chocaran y así sucedió la mayoría quedaron entre parejas es decir, hombre y mujer pero solo una pareja quedaron entre hombres lo cual supieron manifestar que era imposible mirarse a los ojos entre ellos los demás si lograron la concentración a excepción de las dos personas que por mas empeño que le pusieron no pudieron concentrarse les causaba chiste, se hacían bromas entre ellos y al momento de la retroalimentación supieron manifestar que realmente había sido imposible realizarlo por el hecho que anteriormente menciono de hay los demás si lograron hacerlo pero al principio trataban como de interpretar sus miradas pero tenia que recordarles las reglas siempre para que no caigan en lo mismo.

- **LIDERAZGO.**

Esta técnica fue muy importante desde mi punto de vista pues ya habiendo pasado las anteriores de respiración, concientización con su propio cuerpo ya esta seria una

técnica con mucha mas fuerza, acción y movimiento debido a la música que acompañaba y el ritmo hacían de esta técnica muy amena y lo mas importante de probar la capacidad de liderazgo que cada uno de los participantes del taller poseían.

Pero al momento de la retroalimentación jamás se imaginaban que era una técnica donde se demostraba el poder de liderazgo que cada uno tenían al momento de llevar y ser llevados, ellos pensaban que era como una dinámica que no tenia un fin específico sino solo el de pasar un momento ameno en pareja pero poco a poco al escuchar diferentes puntos de vista y con mi ayuda al decirles como se sentían mejor llevando o dejándose llevar fueron profundizando en lo que en realidad se buscaba que se den cuenta el nivel de liderazgo que poseían aunque algunos también sabían manifestar su rigidez para lo cual eso demostraba que no les gustaba que los lleven sino ellos llevar a su manera.

- **CONFIANZA VS DESCONFIANZA.**

Esta fue una actividad donde se puso a prueba la confianza, fortaleza, y seguridad de cada miembro que participaba del taller, al recibir la instrucción en donde con el balanceo se dejaba caer el peso del cuerpo sobre el compañero que pudo haber sido pesado o no o hacer su cuerpo pesado por la rigidez que mantenían.

Posteriormente se unieron dos tríos, que debían completar la actividad de la misma manera pro en forma de reloj, al momento de la retroalimentación se hizo mención en confiar en sus propias aptitudes, su seguridad al realizar sus cosas en su campo de trabajo o personal ellos sacaban sus propias conclusiones.

- **CONFIANZA EN SI MISMO**

Esta tarea la realice formando dos grupos de 8 participantes en donde uno se quedaba fuera del grupo y debían introducirse al interior del mismo, de la manera que mejor les sea posible pero no debía haber violencia sino la intención era utilizar mucho la creatividad de cada participante para lograr entrar al grupo, la actividad fue bastante acogedora y alentadora porque cada uno trataba de ganar y usar muchas tácticas para entrar, pero el grupo como tal se mostró bien unido y fortalecido porque no les fue nada fácil lograrlo.

Todos pasaron por la misma situación, pero de los dos grupos solo cinco personas lograron cumplir la meta porque como mencione anteriormente el grupo se fortaleció mucho no dando muchas oportunidades para que la persona de afuera entrara, al momento de la retroalimentación bueno para las personas que lograron hacerlo supieron manifestar su satisfacción por lograrlo pero las personas que se quedaron fuera si se sentían un poco mal y lo reflejaron en su lugar de trabajo que las cosas no eran fáciles de lograrlas pero tampoco imposibles y que en realidad cuando se pone empeño a algo si se lo puede realizar con el mayor logro.

- **CANALES DE COMUNICACIÓN.**

En esta técnica que fue muy interesante ya que en las indicaciones estaban que todos tenían que cumplir un papel y rotar con la finalidad de que todos lo hicieran, se dividieron en dos grupos teniendo el suficiente tiempo para preparar cualquier caracterización que ellos quisieran, pero es muy común que en este tipo de trabajo se hicieran con acontecimientos que pasan a diario en el puesto de trabajo, cosa que sucedió en los dos grupos donde se enfatizan problemas o acontecimientos que causan desagrado o malestar, lo importante de esta técnica es que no importa si esa persona este formando parte del grupo lo cual ayudó para que en realidad puedan darse cuenta de sus propios errores o algo que jamás se fijo que para los otros les causaba daño en cualquier sentido e incomodidad, es difícil aceptar nuestros propios errores pero de eso se aprende mucho u mas aun cuando la persona involucrada se da cuenta a través de una caracterización porque es muy diferente a solo escuchar lo que para otros esta mal que en realidad ver como es la realidad y paparlo a través de la caracterización.

- **MASAJE ARTICULATORIO.**

Esta técnica fue importante pues se enfatizaba en la parte emocional y afectiva de cada uno de los participantes, consistió en hacer dos grupos donde cada uno tenia que pasar acostarse en medio y lograr una concentración porque cada uno de sus compañeros que estaban alrededor iban en forma circular rotando haciendo los masajes en manos. Pies, piernas cabeza, es decir a la persona que le estaban dando

el masaje tenían la oportunidad de sentir de cada uno la afectividad al contacto de las manos en las diferentes partes de su cuerpo, al momento de terminar con todos y hacer la retroalimentación supieron manifestar todos que fue muy placentero, que en realidad lo necesitaban y que jamás se hubieran imaginado que sus propios compañeros hubiesen intervenido mutuamente en este proceso.

- **CIRCULO DE MIRADAS.**

Esta fue la actividad de cierre del taller, en donde participé y me fue completamente placentero poder ver a los ojos de cada uno de los participantes, con una mayor seguridad, decisión, sin miedos, ni prejuicio, logrando una satisfacción plena y enriquecedora.

Al final a todos se les veían muy contentos aunque fue una jornada de 8 horas en realidad nunca se la sintió como tal, por el contrario las horas no se las sintieron y para nada resultó pesado o aburrido, es lo que supieron manifestar en el momento de la retroalimentación, se sintieron muy contentos y agradecidos porque manifestaron que nunca antes la empresa les habían brindado la oportunidad de que se den este tipo de talleres que en realidad servían mucho y no solo los técnicos y de procesos sean financieros o de otra índole que estaban acostumbrados a dar..

## CONCLUSIONES

Durante el Proceso del taller y después de terminar el mismo por lo observado y mediante la entrevista escrita que sirve como validación de cada participante, es importante mencionar lo siguiente:

- Era la primera vez que los colaboradores del área Administrativa de Embutidos Piggis recibían un proceso de capacitación de Técnicas de Autoconocimiento o temas afines al Desarrollo Personal.
- Durante el proceso demostraron interés y la mayoría de participantes logró involucrarse en cada una de las técnicas, participaron en ellas de manera seria y comprometida.
- Lo que más les llamó la atención a los participantes fue el contacto con su yo, esa interiorización profunda para lo cual manifestaron que no habían tenido la oportunidad de sentir eso y de darse ese tiempo que es necesario para ellos.
- Fueron capaces de entender el porqué de muchas cosas que solo quedaban para ellos, que habían sacado el mayor provecho en aspectos positivos que les ayudaron a enfrentarse más a ellos mismos y a sus compañeros de labores.
- El tiempo de la jornada de las ocho horas que duró el taller, manifestaron que no fue suficiente, que les hubiese gustado que se hubiese alargado más y que el ambiente sea otro por ejemplo estar en contacto con la naturaleza, hubiese sido lo ideal.
- En lo que respecta a la retroalimentación de la mayoría de las técnicas, ellos se mostraron muy abiertos en expresar la experiencia que significó para cada uno y el significado de cada mensaje para si mismo.

- Se manifestó que los valores es algo muy importante en la vida personal y organizacional de esta manera lograrán afrontar sus errores personales que interfieren mucho en los laborales y viceversa.
- El juzgar apresuradamente a otra persona no es lo mejor o tender a falsas interpretaciones, puesto que lo que le sucede a una persona, la otra puede sentirse ofendida sin ser esa la verdadera intención y es ahí cuando se crea un ambiente desagradable en lo que a trabajo se refiere, cayendo en tergiversaciones mal fundadas.
- Con respecto a las validaciones, tuve buenos resultados con el grupo que desarrollé las técnicas, pues supieron manifestar que fueron de su agrado, que era la primera vez que tenían experiencia dentro del trabajo con algo así que en realidad les ha servido para si mismo en mucho y también en el área laboral ya que si están bien consigo mismo pueden también estarlo en su trabajo.

## RECOMENDACIONES

Después de analizar detenidamente todo el proceso de capacitación, puedo establecer las siguientes recomendaciones para la organización:

- Este proceso en lo que tiene que ver con Capacitación a nivel personal no sólo para ciertas áreas sino para toda la Empresa en general, se deberían realizar con una frecuencia de cada seis meses para los colaboradores de Embutidos Piggis CIA LTDA.
- Es importante que siendo Jefe de cada área o departamento se interese por el bienestar y las necesidades de cada uno de sus colaboradores, lo pueden hacer mediante una entrevista directa o escrita donde se sientan el plena libertad de decir lo que piensan y sienten, de esta manera ellos se sentirán que en realidad son importantes para la Organización sacando el máximo provecho de sus ideas y viendo los errores como una alternativa que ayudará para el avance no solo personal sino también de toda la Empresa como tal.
- El Manual que va a quedar en la Empresa, debe de ser analizado y leído por todos, no solo por las personas que formaron parte del taller sino darles la oportunidad a todos que a más de una ayuda personal, va a despertar la curiosidad y el interés desde los más altos directivos, siempre y cuando se le de la importancia necesaria y no pase desapercibido.
- Es importante que al comienzo, al medio día y al final de la jornada cada colaborador dedique un espacio para si mismo, basta con unos minutos por ejemplo que consigan una respiración profunda y logren interiorizarse con ellos mismos proponiéndose que ese día va a ser de mucho bienestar para ellos y ser positivos en todos los aspectos.
- Que en otra oportunidad que se de otro taller de la misma índole o que guarde relación se realice en otro lugar muy aparte de la Empresa donde los participantes puedan sentirse mejor y el ambiente sea el adecuado.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

- AHLBORN, Bernardo, El Alma de la Empresa, Reflexiones Psicológico-Organizacionales, Consultoría & Desarrollo Ediciones, Lima 2000.
- ALDER, Henry, Cómo Alcanzar la excelencia en el Trabajo, Editorial Edaf, SA 2002.
- AROS, Claudio, ¿ Qué puede hacer por mí la Psicología?, Editorial Océano, SL.,2005.
- BRANDEM, Nathaniel, La Autoestima en el Trabajo, Cómo contribuyen Empresas fuertes las personas que confían en sí mismas, Ediciones Pardós Ibérica, SA,1999.
- BRITO, Challa, Relaciones Humanas, 1992.
- FUENTENEGRO, I y VAZQUEZ C, Psicología Médica, Psicología y Psiquiatría, Vol. 1 Mac Graw-Hill, Interamericana de España SA, Madrid 1990.
- MOREAU, A, Ejercicios y Técnicas Gestálticas de Gestalterapia, Editorial Sirio, SA 29005, Málaga.
- PLANES, Mestre, Juan, Alto Rendimiento Personal, Estrategias y Técnicas para alcanzar el éxito personal y profesional, Ediciones Deusto, 2004.
- SCHUTZ, William, Grupos de Encuentro Abierto: Crecimiento Interpersonal, Ed, Bantam Psychology books, NY, Usa, 1973.
- VARAS, Patricio, Primeros Escritos Mi Experiencia en Desarrollo Personal, Fundación Cre-Ser, Quito- Ecuador, 2002, 1ra. Edición.
- VARAS, Patricio, RIVERA, Yanini, Aportes Teóricos a la facilitación del Desarrollo Personal e Interpersonal, la Barnechea, Creip 1990, Santiago de Chile.
- VAZQUEZ, Alonso, Mariano José, Las Terapias del Desarrollo Personal, Ediciones Robinbook, SL, 1996.
- **[www.psicopedagogia.com/definición/autoconocimiento](http://www.psicopedagogia.com/definición/autoconocimiento)**.

# **ANEXOS**

**ANEXO 1**

**FOTOS**



En ésta toma los participantes estaban realizando la primera técnica que era el conectarse con su yo a través de la respiración.





La fijación de miradas como que causó cierta incomodidad al principio pero luego la mayoría de los participantes pudieron realizar la técnica sin ninguna complicación.





Estas tomas fueran de la técnica de poder de liderazgo que podía tener cada participante al llevar o dejarse llevar al ritmo de la música.





Estas tomas fueron de la técnica de canales d comunicación donde cada uno de los participantes uso su creatividad para ingresar al grupo, cosa que no les resultó tan fácil.



Momentos en que realizaban la técnica de canales de comunicación y estaban realizando el drama con cada uno de los aspectos que se les había mencionado como era el distractor, acusador, y mediador



En ésta toma se estaba realizando una de las retroalimentaciones luego de haber culminado una técnica.



Momentos en que observaban al otro grupo hacer las caracterizaciones.



Este es el grupo con el que trabajé en el taller de técnicas de Autoconocimiento del área administrativa de Embutidos Piggis.

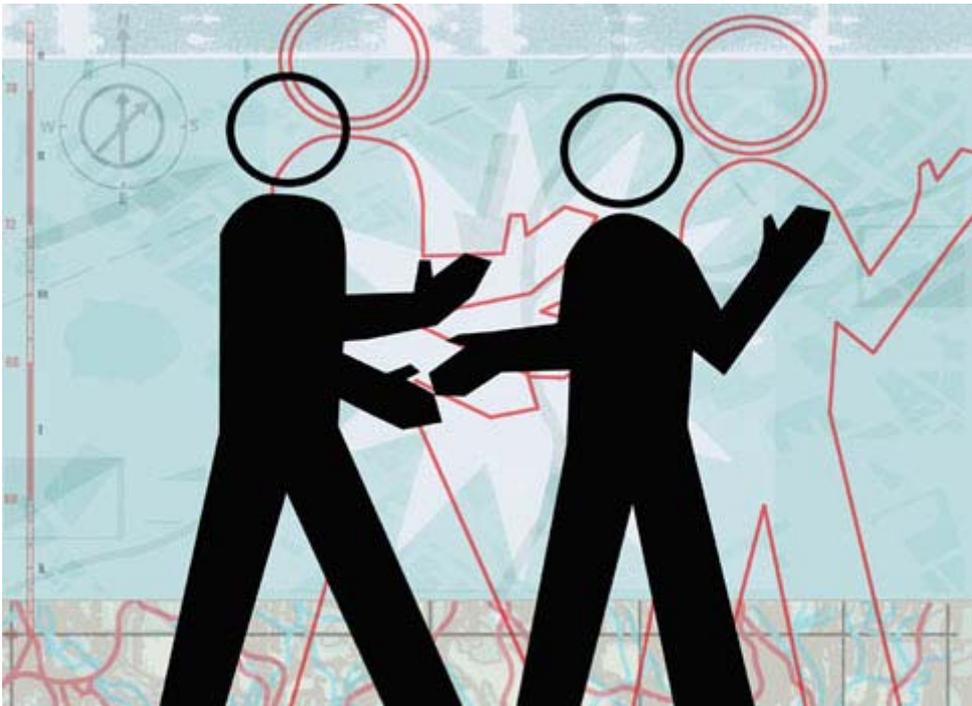


Momentos en que realizaban el masaje articulatorio a cada uno de sus compañeros en el grupo.

**ANEXO 2**

**MANUAL**

# **TECNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO PARA LOGRAR SU EXCELENCIA PERSONAL**



“EL NIVEL DE SERVICIO MAS ALTO QUE SE PUEDE ALCANZAR PROVIENE DEL CORAZON. POR TANTO LA EMPRESA QUE LLEGUE AL CORAZON DE SUS EMPLEADOS PODRA PRESTAR UN SERVICIO EXEPCIONAL”

JOHANNA VASQUEZ SERRANO.

“ Si a las personas se les da la oportunidad no solo de realizar un trabajo, sino de ejercer una influencia importante con sus acciones, ellas van a responder de verdad; se pondrán los patines y saldrán disparados a asegurarse de que hagan las cosas “

## INTRODUCCIÓN

“Si cierras tu mente con juicios y traficas con deseos, tu corazón se turbará. Si libras tu mente de juicios y no te dejas arrastrar por los sentidos, tu corazón hallará paz”

El Autoconocimiento, es un proceso muy complejo en el que el ser humano como tal debe de estar en constante cambio, intentando ser mejor día a día, logrando una mejor convivencia con los suyos, teniendo una mejor calidad de vida, asegurando un desarrollo sustentable, cuyo propósito es llegar ser personas con excelencia, aquí y ahora, como expresión de una nueva manera de vivir.

Es de vital importancia que en las Organizaciones se den cuenta que la gente es el activo más valioso que poseen, al aceptarlo sin limitarse a decirlo las Organizaciones conseguirán resultados admirables donde los empleados llegarán a trabajar con agrado, donde la moral será alta y la productividad aumentará cada vez más.

En este manual se encontrarán técnicas de autoconocimiento y una diversidad de temas que van aliados con el desarrollo personal que servirán como herramientas motivadoras extraordinarias que ayudarán a conocerse un poco más como ser humano para de ahí poder dar lo mejor en sus puestos de trabajo y contribuir a la eficiencia del mismo llegando a satisfacer sus propias necesidades y las de la Empresa a la cual pertenece.

Por todo lo mencionado es importante aplicar un taller de capacitación en técnicas de autoconocimiento que pretende ayudar a tomar una nueva dirección de nuestra vida personal, y en el área laboral manejar y enfrentar determinados problemas, con la respectiva seguridad y confianza.

## QUE SON TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO



**“Las Técnicas de Autoconocimiento son afirmaciones positivas que van cumpliendo el propósito de modificar nuestros pensamientos negativos en positivos y revelar nuestra propia vibración que resultan vitales para el desarrollo integral del ser humano”**

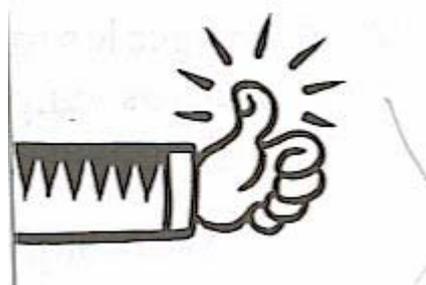
([www. Psicopedagogía.com](http://www.Psicopedagogía.com))

El desarrollo interior de las personas es un arduo y largo trabajo, que esta llena de sorpresas y peligros, alegrías y bellezas, dificultades y aceptaciones, que conllevan al despertar de potencialidades que anteriormente permanecían ocultas dentro de nosotros, la apertura del campo de la conciencia y la transformación total de la personalidad del individuo. Siempre se debe hablar en tiempo presente, dando una intención conciente para que sea aceptada por nuestra mente – corazón. Hay que tener en cuenta, que es un tiempo que se dedica a uno mismo, para poder alcanzar verdaderos resultados que son únicos para cada ser, teniendo como objetivo, llegar a un cambio personal.

Cuando surgen problemas en las habilidades personales, lo que se presenta con mayor frecuencia son las presiones de tiempo y el estrés; éstos están vinculados fundamentalmente con el autoconocimiento; sin embargo, cada individuo posee un sistema de ideas, actitudes, valores, comportamientos que van a influir en su conducta y en su vida, que pueden ser a nivel amoroso, familiar, laboral, etc.

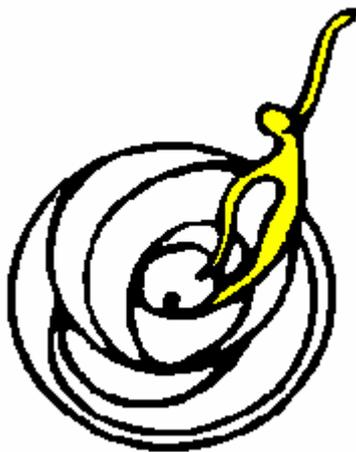
Si bien es cierto, es casi imposible conocerse totalmente como ser humano; esto requiere de un esfuerzo durante toda la vida porque evolucionamos constantemente. Entonces, si para la propia persona es difícil llegar a su autoconocimiento, al

relacionarse con otros, le resultaría complicado entender las actitudes y comportamientos de estos; pero, lo ideal, es buscar el camino a la excelencia.



## PRINCIPALES AREAS EN TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

**“El bien que hemos hecho nos da una satisfacción interior que es la más agradable de todas las pasiones”**



- **AREA CUERPO-MENTE**

Alexander Lowen es el creador de la bioenergética en el que enfatiza que el cuerpo y mente desarrolla una energía que influye directamente en los sentimientos, pensamientos, actividades de cada persona, relacionándolo con el

mundo que lo rodea y el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo.

El cuerpo siempre expresa algo, es decir cada parte de los órganos, si alguno de ellos está afectado se verá reflejado en su rostro, estado de ánimo, por más que quiera disimular es muy difícil porque hay una tensión que se demuestra por el mismo forzamiento que está realizando, por lo que nuestro cuerpo no es una máquina por el contrario somos seres vivos que estamos en constantes cambios de transformación.

Entonces nuestro cuerpo habla por sí solo, ya que no necesita solo de expresar y comunicar lo que está sucediendo sino que a través del lenguaje no verbal podemos expresar emociones, sentimientos que pueden ser con los gestos, actitudes de cada persona ya que cada una busca satisfacer una necesidad que puede ser de afecto o acercamiento para sentirse bien consigo mismo.

Luis Pelayo uno de los representantes de la bioenergética hace referencia que el cuerpo determina como es nuestra personalidad a través de la respiración, movimiento, autoexpresión, que permitiría crecer en nuestros estilos de vida modificándolos y superando problemas de cualquier índole que podrán ser personales, laborales, etc.

Es nuestra manera de ser, de comportarnos o de actuar ante los demás, dándole prioridad a las emociones o sentimientos que puedan encontrarse reprimidos.

(Vázquez , Alonso 1996)

- **EL FOCUSING CORPORAL.**

Para Gene Gendlin, psicólogo y filósofo interpreta al focusing corporal como:

**“El proceso de cambio positivo que ocurre en el interior de la persona”**

Es decir, es una manera de enfrentarse el ser humano a sus propias vivencias personales durante una capacitación o taller, las mismas que varían de acuerdo a lo que sientan y la voluntad que presten en las técnicas o sesiones, ya que no se puede obligar a la persona porque cada una es responsable de sus actitudes y sabrá si pone de su parte para que el proceso sea un éxito ya que el único favorecido va ha ser él.

- **AREA INTERACTIVA.**



El área interactiva hace referencia a los grupos de encuentro y dentro de ello a la creatividad del ser humano. Donde la prioridad radica en las relaciones personales del individuo con los demás, es ahí donde viene el sentido de integración de cada persona, ésta aceptación por los otros, y de no lograrla podría llegar a un estancamiento y falta de productividad de cada persona en el área laboral si sus sentimientos, emociones se ven afectados y no se logra un equilibrio manteniendo su identidad en el grupo.

El individuo al estar en constantes cambios e integración con otras permite que se de un ajuste, arreglo, modificación a su vida que le permita mejorar en diferentes aspectos, entonces la creatividad de una categoría inherente al ser humano en interacción con el medio donde se desenvuelve que le permita que su mentalidad fluya y vea mucho más allá las cosas para hacerlas mejores cada día donde se vuelve más creativo haciendo énfasis en su inspiración, que puede llegar de alguna manera a crear muchas cosas que le van a permitir crecer como persona, darse cuenta de que sus ideas, pensamientos valen la pena, aportando además al avance de si mismo y hacia los demás.

(Vargas ,2002)

- AREA HUMANISTA.  
TÉCNICAS GESTALTICAS.



Esta técnica hace énfasis en el aquí y ahora, en los sentimientos, sensaciones de cada persona, el ahora está equilibrado con la experiencia, conciencia y realidad del individuo.

Si el individuo logra darse cuenta de forma global de sus acciones, podrá observar como se va produciendo sus propios conflictos y darse cuenta de sus dificultades que lo ayudarán de gran manera a resolverlas en el aquí y ahora.

Al estar el hombre en cambios constantes va a permitir que vaya cambiando en algunos aspectos que le ayudarán a alcanzar un nivel de excelencia en su crecimiento personal, el mismo que le servirá como punto de partida para continuar en ese crecimiento y se pueda determinar a través de las experiencias de cada uno haciéndolas que cada día sean mejores ya que cada uno es dueño de su propia vida y la puede gobernar como mejor le parezca.

- TÉCNICAS RESPIRATORIAS.



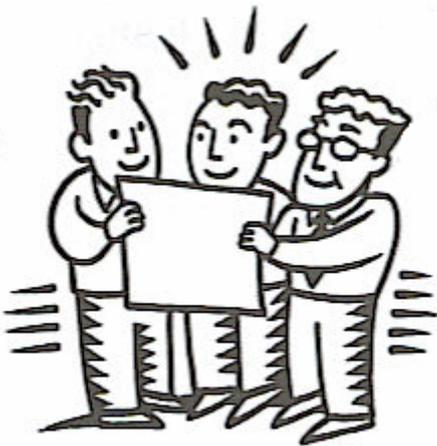
La técnica de Respiración apareció en los años sesenta, cuyo gestador fue Leonard Orr, como una herramienta más para el desarrollo personal. Cuyo objetivo se basa no solo en la reducción de las tensiones sino que también aumenta la energía consiguiendo mejorar la relación interpersonal.

La respiración Consciente, se basa en aprender a respirar correctamente y saber usar el poder de nuestros pensamientos, actividades que nos favorezcan al cambio de lo que nos proponemos, así también resalta la dimensión de la míma en el plano físico y espiritual.

Lograr respirar relajadamente hace que las inspiraciones y expiraciones sean completas, pero son voluntarias y nacen del ser humano en el momento que lo está haciendo, entonces al lograrlo está produciendo el aumento de energía en su cuerpo. (Vázquez , Alonso 1996).

## **BENEFICIOS DE LAS TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO A NIVEL PERSONAL Y SU INFLUENCIA EN EL AREA LABORAL.**

**“ Para sentirse realmente incluidos en la cultura corporativa, los trabajadores tienen que saber porque existe la empresa, cuales son sus valores básicos y en qué forma se interesa por sus clientes”**

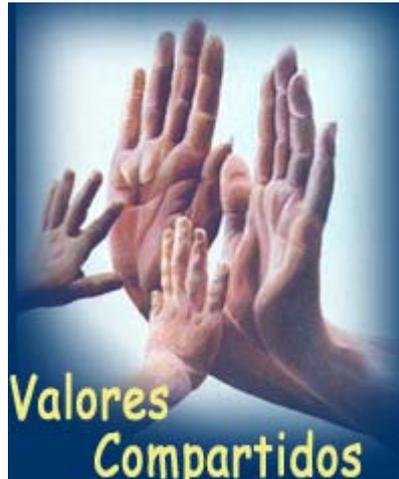


En la actualidad, es muy cotidiano hablar o expresar que el recurso humano es el activo mas importante de la empresa, frase que si bien es cierto es complicada de aceptarla porque en lo primero que se preocupan los altos directivos de una empresa es en los activos como el capital, que para muchos es lo primordial, entonces lo que debería importar es hacer conciencia de que en realidad el hombre es el mayor tesoro que una institución y organización puedan tener porque son los únicos que pueden desarrollar la creatividad e innovación, no solo quedar plasmado en palabras, porque, sin seres humanos no habrían desarrollo empresarial ni nacional.

La importancia en un ser humano radica en la esencia de sus valores, los hábitos y actitudes que son los cimientos de una educación encaminada a lograr un desarrollo humano integral que busca formar al hombre en su dimensión personal y organizacional, dándole toda la perfección que sea posible. Una persona que es pesimista, que no cree en si mismo ni en lo que puede lograr hacer tendrá esa falta de capacidad de transmitir estados de ánimo: optimismo, entusiasmo, sentimientos que estén relacionados con los objetivos que piensa lograr, y aún peor cuando tiene a su

mando a otras personas porque el seré el principal obstáculo para lograr un éxito por su manera de pensar y de ver las cosas, en efecto, no se puede pretender administrar a los demás, cuando uno es incapaz de auto dirigirse.

Si aspiramos a conseguir los objetivos personales y organizacionales, una vida más plena y llena de realizaciones, éxito y felicidad, tenemos que comprometernos a edificar, difundir y concienciar los valores humanos.



**“Los valores son una cualidad por la que una persona, despierta con mayor o menor aprecio, admiración o estima hacia algo. Es decir, un valor nos indica la importancia, significación o eficacia de algo”**

(Ruiz, 1994)

Es decir, los valores éticos o morales son principios respecto a los cuales las personas sienten un fuerte compromiso de conciencia y los emplean para juzgar lo adecuado de las conductas propias y ajenas, los mismos que se proyectan a través de actitudes y acciones ante personas y situaciones concretas.

En una Organización los valores son el pilar fundamental, su estructura está basada en ellos como: respeto, colaboración, solidaridad, ayuda, honestidad, etc. Siendo éstos valores los que rigen nuestra vida y marcarán nuestro destino, en tanto que influyen enormemente en las decisiones que tomamos, es decir, que adoptando determinados valores nos ayudará en nuestro desarrollo personal y profesional, demostrando así que los valores de cada persona predecían el desempeño profesional, aquellos cuyos valores personales se adaptaban mejor a su profesión obtendrán mejores resultados en su área de trabajo. Algunas de las empresas más exitosas en el mercado han

aprendido que es preferible contratar a personas que, pese a carecer de la preparación suficiente, demuestran la actitud necesaria para integrarse en los valores corporativos y desempeñar las funciones que se les encomiendan, antes que aquellas que ya disponen de la formación y de las habilidades necesarias para desempeñar sus puestos pero carecen de la actitud que desea la empresa. De esta manera se demuestra que es más sencillo obtener un buen rendimiento e integración de parte de las personas que disponen de la actitud adecuada que de aquellas que a pesar de disponer del conocimiento y la habilidad no comparten los valores de la empresa.

## **QUE ES LA AUTOESTIMA**



**“la Autoestima es la dignidad y capacidad de valorarse a si mismo, es la única manera de atraer la valoración de los demás, quien no cree en si mismo no merece triunfar”**

(Suryalan, 2002)

Es la percepción valorativa de mi ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, es decir, es el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad, conscientes de nuestro potencial y necesidades reales y la confianza de nosotros mismos para lograr objetivos independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por nuestros contextos en los que corresponda interactuar.

La autoestima siempre puede ser aumentada porque es posible llegar a amarnos más, respetarnos más, estar más conscientes de nosotros mismos

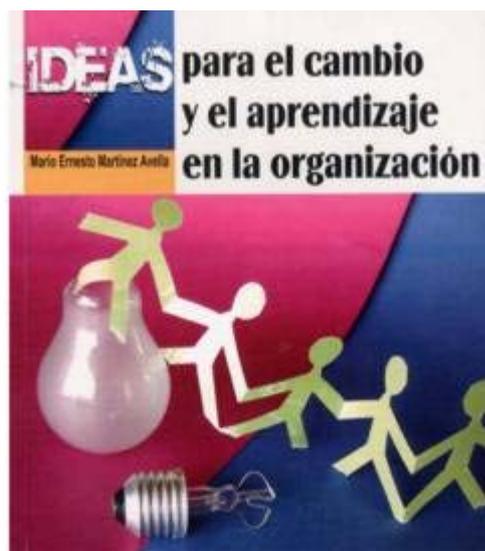
**“la baja autoestima amenaza nuestro bienestar y nuestra eficacia a largo plazo”**

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que nuestra calidad de vida no sea óptima como pudiera serlo.

Es importante que todos vean a sus empleados como asesores, como alguien con su propia perspectiva de la organización, sus prácticas y sus necesidades, alguien que puede tener algo único de poseer: por ejemplo una manera de atender mejor a los clientes, mejorar algún sistema interno o adaptar productos existentes a nuevos usos.

## **El cambio en una organización**

**“El arte de gobernar consiste en no permitir que los hombres envejezcan en sus cargos”**



**El cambio es el último desafío que deben afrontar las organizaciones hoy en día. Lo que el cambio requiere no es obediencia, sino cooperación.**

En las Organizaciones gestionar el cambio, no se puede realizar con tanta facilidad por la resistencia a ello, ya que se necesitaría una buena transformación personal porque no solo afectaría en el área laboral sino también en cada una de las personas, en su vida personal, por lo tanto no se puede esperar que con acciones de estrategias organizacionales se llegue a una flexibilidad si los individuos que la integran no logran aceptar substancialmente su capacidad de cambio.

Al aumentar su nivel de autoconciencia, incrementará sus posibilidades de llevar a cabo con éxito los cambios que se ha comprometido a realizar, la disciplina que se necesitará para realizar este proceso aumentará su nivel de conciencia, fortalecerá su autoestima, y le ayudará a despejar el camino para que pueda actuar de manera eficaz.

Al igual que los desafíos que debe afrontar la organización, se pueden ver como oportunidades y no como tragedias, las nuevas respuestas que se necesitan de los individuos se podrán entender como vehículos para el crecimiento personal en lugar de una carga o un problema.

(Brandem, 1999)

## **QUE ES DESARROLLO PERSONAL**

**“ El trabajo espiritual es esencial para superar los desafíos de la economía de la información”**



El Desarrollo Personal es una experiencia de interacción que puede ser individual o grupal, en las cuales las personas desarrollan u optimizan habilidades y destrezas, en comunicación, en las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, para que de esta manera pueda crecer como persona, en un grupo, y en el área laboral de la mejor manera.

Entonces el Desarrollo Personal implica un autoconocimiento, autoeficacia y autoestima.

Este proceso se inicia antes del conocimiento de la persona debido a que los padres comienzan a formarse una idea del niño que tendrán y lo que significa en sus vidas, estos y otros parámetros empiezan a conformar el entorno donde esa persona se desarrollará.

Todo individuo que toma conciencia de lo que es, siente, piensa, hace, desea y dice está en un darse cuenta de si mismo, y de lo que lo rodea, lo que implica es el ser y no el debe ser, que involucraría el autoconcepto y el autoestima.

(Brito, 1992)

Es decir, por todo lo mencionado anteriormente, se debe tener en cuenta que para hacer grandes cosas, no hace falta ser un genio, ni estar por encima de los demás, sino entre ellos, lo que en realidad importa son los vínculos personales que somos capaces de desarrollar.

La superación personal está ligada a sus creencias, tener sentido de la dignidad, del respeto, de la solidaridad, de la justicia, de la honestidad, para ello hemos de elegir el

camino de la coherencia entre los valores altruistas que admiramos y las conductas que manifestamos en nuestra vida diaria.

Haciendo énfasis en la Calidad Humana se podría decir que no se mide por el éxito ni por el prestigio, sino por ser personas más solventes éticamente, más concientes y más capaces de aportar algo cálido a los demás, es decir se trata de concentrar nuestra mente en lo que hacemos en cada momento, que interfiere el cerebro, sentir verdadera pasión por lo que hago y lo realizo de corazón y perseverar hasta lograr un objetivo planteado en base a la constancia y sacrificio, lo importante es que si cae, levante y continúe para llegar a triunfar cambiando los hábitos negativos por positivos.

**“ Trate a las personas como si ellas fueran lo que deberían ser, y usted les ayudará a convertirse en lo que ellas son capaces de ser”**

Entonces la verdadera calidad humana surgirá de aprender a querer y apreciar aquello que tenemos que realizar: cooperar, colaborar, contribuir implica un compromiso personal con lo colectivo, trabajar juntos, empezar todos en la misma dirección, abrir caminos compartidos para conseguir un mejor mundo común es el principio fundamental de la calidad humana.

(Planes, 2004)