



# **CURSO COMPLETO DE RELACIONES HUMANAS Y LIDERAZGO**

**Oviedo Rodríguez, Marcos D.  
Vela Riera, Pablo A.**

*Por ti*  
**UTB**

**Autores:**  
**Marcos David Oviedo Rodríguez**  
**Pablo Alberto Vela Riera**

ISBN: 978-9942-606-06-8



# **CURSO COMPLETO DE RELACIONES HUMANAS Y LIDERAZGO**



## LOS AUTORES

### **Marcos David Oviedo Rodríguez**



**Marcos David Oviedo Rodríguez**, Rector de la Universidad Técnica de Babahoyo, desde el 4 de diciembre de 2018. Ingeniero Comercial, Universidad Estatal de Guayaquil. Contador Público Auditor, Universidad Técnica de Babahoyo. Máster en Administración de Empresas (MAE), Universidad Técnica de Babahoyo. Doctor (Ph.D.) en Ciencias Técnicas, Universidad de Matanzas-Cuba.

Se ha desempeñado como docente universitario desde 1988.

En su larga trayectoria ha desempeñado varios cargos jerárquicos durante su experiencia laboral, como Director Financiero de la Dirección de Salud, Inspector Patronal del Seguro Social, varios cargos de jefe departamental en la UTB tales como: Director de Activos Fijos; Director de Evaluación y Acreditación; Director de Planificación; ejercicio la docencia en varios planteles educativos privados: Luz Al Obrero; María Andrea; Padre Marcos Benetazo, además de ser Subdecano de la Facultad de Administración, Finanzas e Informática 2013-2018

## **Pablo Alberto Vela Riera**



**Pablo Alberto Vela Riera**, nació en Puerto Baquerizo Moreno Isla San Cristóbal – Islas Galápagos- (Ecuador), el 5 de mayo de 1962. Estudió en la Universidad de Guayaquil y obtuvo el grado de Ingeniero Comercial con especialización en Recursos Humanos en la Facultad de Ciencias Administrativas.

Obtuvo su Maestría en Educación con Mención en Educación Superior. Tiene un Diplomado en Didáctica y Planificación Curricular. En el año 2021 se titula de Magister en Administración de Empresas con Mención en Proyectos.

Se ha desempeñado como docente en universidades del Ecuador, como instructor en diversas entidades tanto públicas como privadas. Funda la Corporación Vela, de la cual es, en la actualidad, su Director-Capacitador en temas de desarrollo psicosocial y emprendimiento de negocios y microempresas en tiempo real y virtual.

Actualmente es docente de la Universidad Técnica de Babahoyo UTB. Se dedica a la investigación, a escribir artículos científicos, participa en foros y congresos nacionales e internacionales.



Primera Edición, septiembre 2022

CURSO COMPLETO DE RELACIONES HUMANAS Y LIDERAZGO

**ISBN:** 978-9942-606-06-8 (eBook)

Editado por:

Universidad Técnica de Babahoyo

Avenida Universitaria Km 2.5 Vía a Montalvo

Teléfono: 052 570 368

© Reservados todos los derechos 2020

Babahoyo, Ecuador

[www.utb.edu.ec](http://www.utb.edu.ec)

E-mail: [editorial@utb.edu.ec](mailto:editorial@utb.edu.ec)

Este texto ha sido sometido a un proceso de evaluación por pares externos.

Diseño y diagramación, montaje y producción editorial

Universidad Técnica de Babahoyo

Babahoyo – Los Ríos – Ecuador

Queda prohibida toda la reproducción de la obra o partes de la misma por cualquier medio, sin la preceptiva autorización previa.

## **DEDICATORIA**

A aquellos que me motivaron a ser mejor; los que me dieron su mano y ayuda en momentos difíciles; para que siga viva la intención y la acción de ayudar a la gente a superarse y ser feliz.

A mis amigos y alumnos.

A los que piensan diferente de mí y a quienes no pude ganarme su respeto y afecto.

A Ud. amigo lector.

## AGRADECIMIENTO

Siendo la presente una obra de mejoramiento integral, tanto en lo personal, académico, laboral y social, quiero agradecer infinito al señor Doctor Marcos David Oviedo Rodríguez por compartir la autoría de esta obra literaria y llevarla a su publicación por medios digital y físico, con la seguridad de que su lectura será una guía y eje de formación en la personalidad y carácter de los estudiantes de la Universidad Técnica de Babahoyo.

- Quiero agradecer y recordar a las muchísimas personas que en el transcurso de mi vida me han dado la mano, pero me voy a dirigir a aquellos que de buena fe también han hecho posible la publicación de esta obra
- Conocidos y desconocidos que repetían motivadora frase: “Un hombre se puede considerar que ha vivido si ha tenido un hijo, ha plantado un árbol y ha escrito un libro”.
- A mis amigos, literatos y escritores, que con sus obras me motivaron a emularlos.
- A todas las personas que leyeron el borrador de esta obra y me estimularon a seguir y a quienes por su indiferencia me motivaron a culminarlo.
- A mis padres Marina y Guillermo (+), por la formación humana y la educación que se esforzaron en brindarme y que me han permitido ser una persona sana, feliz y útil a la sociedad.
- A Maritza, Guillermo, Lucía y Víctor, mis amados hermanos, por su apoyo a la realización de este libro.
- A Pablo Aníbal, amado hijo mío, que a sus nueve años se prestó a dictarme las primeras líneas de esta obra.
- A mis nietos Paulina Angelina y Andrés Fabián, por la alegría que me dan de ser abuelo.

## PRÓLOGO

Es esta la segunda edición corregida y aumentada, fruto de más de 11 años de dedicación a la investigación, del libro Curso completo de Relaciones Humanas y Liderazgo impreso en la Casa de la Cultura Núcleo del Guayas en su 1ra. Edición en el año 2001, en la administración del Lcdo. Jorge Swett.

En el mundo actual donde impera la tecnología y la información, es menester brindar una obra para la educación y formación de valores personales y sociales que nos permitan desarrollarnos como seres dignos y capaces. Además de la formación académica es de suma importancia, la formación moral de las personas (estudiantes, profesionales, empleados, desempleados, amas de casas, etc.) y la motivación para guardar el trato con tino y armónico con los semejantes: es por ello esta obra literaria.

A lo largo del libro vamos a descubrir conceptos, métodos y estrategias revelados para un desarrollo personal y social exitosos y satisfactorios. Aprenderemos a conocernos a nosotros mismos, a nuestra unidad tripartita: cuerpo, alma y espíritu. Aprenderemos a comunicarnos eficazmente, a armonizar el pensamiento con la palabra; de ahora en adelante vamos a ser escuchados y también vamos a escuchar. Los mensajes tendrán una expresión clara, precisa, concisa y significativa.

Disminuirán los malos entendidos, los conflictos, las discusiones sin sentido, la desinformación; desaparecerá el alejamiento de padres e hijos, los diálogos de pareja y amigos serán interesantes y acercarán más los corazones y las mentes. Haremos conciencia que en nuestro ser interior existen fuerzas y motivaciones poderosas que nos harán mirar de frente a la vida. Aprenderemos a solucionar problemas porque tenemos elementos necesarios y abundantes para ello, aprenderemos a no dejarnos abatir por las adversidades de la vida.

Podremos tener una idea clara y exitosa de nosotros mismos y también de los demás, nos motivaremos a ser mejores, más saludables, fuertes, optimistas, constructivos y útiles a la sociedad. Aprenderemos a ser necesarios e importantes para los que nos rodean y que haya un ambiente de confianza y simpatía.

Aprenderemos a conocer y utilizar nuestras maravillosas facultades mentales y a desarrollar el razonamiento por la reflexión para hallar nuestro puesto en esta vida, y alcanzar nuestras metas; lograr lo que satisface, interesa y conviene a nuestra persona y seres queridos. Aprenderemos a ser amigos, a que nos tengan confianza y simpatía, a que seamos agradables y necesarios para los demás, a tolerar un poco más a nuestros amigos y enemigos para tratarlos con tacto e inteligencia.

Esto y mucho más es este libro dedicado a usted amigo lector; una obra literaria en que nos llegaremos a conocer y acompañar en el mundo actual y en el diario vivir.

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	4
Prólogo .....	5
Relaciones Humanas Exitosas.....	8
Inteligencia Emocional.....	18
Autoestima .....	36
Autoimagen .....	49
Oratoria .....	53
Liderazgo .....	67
Reflexión y Motivación .....	83
Epílogo .....	92
Bibliografía .....	93
Invitación .....	97

**RELACIONES HUMANAS**

**EXITOSAS**

## ¿QUÉ SON LAS RELACIONES HUMANAS (RR. HH)?

RELACIONES: Nexo, contacto, trato.

HUMANO: Ser viviente inteligente

Las palabras componentes de Relaciones Humanas significan que es “el trato armonioso e inteligente que deben procurar los seres humanos”. Otro concepto “Es la capacidad y la habilidad de descubrirse, conocerse y dirigirse a uno mismo, y adaptarse a convivir de la mejor manera posible con la familia, amigos, enemigos y grupos humanos en general”. Se la conoce también como “Relaciones Interpersonales”. Esta conclusión guarda relación con lo expresado por Raúl Antonio Martínez, catedrático universitario, “Las relaciones interpersonales tiene relación a la vieja usanza de la palabra RESPETO y sus derivaciones como cortesía, elemental educación” (Martínez, 2017).

### IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES HUMANAS

A lo largo de nuestra existencia, es trascendental y vital las Relaciones Humanas, las personas que, a más de sus conocimientos, saben desenvolverse en una entrevista, escuchar y responder tienen más posibilidades de ser aceptados en un trabajo. Las parejas sean enamorados, novios o esposos que saben escuchar y dialogar tendrán una relación más exitosa y estable. En la familia el diálogo entre padres e hijos permitirá que se comprendan, respeten y ayuden, obteniendo así satisfacciones personales, respeto, aprecio de quienes nos rodean. Para mantener la paz entre las naciones, para el éxito de las relaciones diplomáticas.

Para la paz interna de un país, para que la nación sepa y haga conciencia de los derechos y los deberes para consigo, sus semejantes y su patria. En el aprendizaje escolar y estudiantil para hacer de las aulas de clase templos del saber, guardando un ambiente de interés y respeto a las enseñanzas de los profesores y maestros. Para tener alumnos aplicados y disciplinados. Las Relaciones Humanas también se denominan Relaciones Interpersonales.

### APLICACIÓN DE LAS RELACIONES HUMANAS

**Figura 1**

*Aplicación de las Relaciones Humanas*



**Nota :** Relaciones Humanas o Relaciones Interpersonales.

**Fuente:** (BBVA, 2022).

Tal es la importancia de las Relaciones Humanas, que no hay ámbito en que no se las aplique. Mencionamos los ámbitos más generales e importantes.

Vida Familiar. - Para que se implanten normas de conducta saludables, que permitan una convivencia armónica y pacífica.

Esposos. - Para que primen el amor; las primeras miradas y emociones se mantengan y motiven a cultivar y desarrollar la atracción y el cariño hacia la pareja.

Padres. - Para que se sientan realizados al educar las almas de sus hijos, además de procurarles alimento, vestido y protección.

Hermanos. - Para que la amistad y la consideración sean las bases de la relación fraterna.

Vida escolar y estudiantil - Para que el proceso de enseñanza–aprendizaje sea e logre obtener un rendimiento alto de los estudiantes y una relación amplia y satisfactoria con el n.....

Vida laboral.- Para que los compañeros de trabajo sean colaboradores y no competidores, según investigaciones realizadas “podemos concluir que las relaciones humanas se relacionan directamente con el desempeño laboral de los trabajadores” (Poma, 2018), de manera que, podemos extender los beneficios a las organizaciones del sano y edificante trato entre los miembros de las organizaciones.

Grupos sociales. - Donde prime la amistad y el bienestar de los integrantes. Enemigos. - Para que las “cosas” no vayan a más. Uno mismo. - Para lograr autoestima y para forjar una autoimagen de respeto, éxito y felicidad.

### **¿QUE ES LA COMUNICACION?**

La comunicación es el medio para entablar relaciones y, de acuerdo a Gloria Jessenia Baños Arreaga “para poder efectuar ello es ineludible que el individuo sea capaz de establecer una comunicación, pudiendo ser de índole verbal como también no-verbal (mediante señas o gestos) siendo la manera en la que nos relacionamos con un sujeto emitiendo un mensaje y recibiendo una respuesta, e iniciando un intercambio de información que puede tener distintos tenores acatando la necesidad que tengamos para realizar tal Relación Humana.

Por lo que se puede variar desde una simple operación comercial, hasta implicar cuestiones Afectivas y Sentimentales” (Baños, informe final del proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Administración Ejecutiva, 2018), de manera que, el contacto entre los seres humanos conlleva a un intercambio de pensamientos, sentimientos y experiencias por la palabra, expresión corporal, sonidos, señales, etc.

## ELEMENTOS BASICOS DE LA COMUNICACIÓN

Figura 2

*Elementos básicos de la Comunicación*



Fuente: (Elena Valor Comunicación, 2015).



MENSAJE:	Es lo que se expresa
EMISOR:	Es quien envía el mensaje.
PERCEPTOR:	Es quien recibe el mensaje.
REPUESTA:	Es la contestación o reacción al mensaje.

El mensaje es claro cuando es entendible, sencillo y fácil de captar por otras mentes. El mensaje es preciso cuando encierra justamente lo que se quiere expresar. El mensaje es conciso cuando no sobra ni falta información que se requiera. Los mensajes pueden ser de varias formas y/o en combinación de algunas de ellas:

Mensaje Oral: cuando se habla, lenguaje verbal. Órgano que se utiliza: la lengua.

Expresión Corporal: lenguaje del cuerpo expresado por medio de gestos, mímica, ademanes, movimientos, “tics”, etc.

Mensajes por señas, señales, escritos, etc. Es maravilloso saber que contamos con muchos recursos para expresar lo que pensamos, sentimos, lo que nos gusta, lo que nos disgusta. Podemos sentirnos muy agradecidos con Dios, nuestros padres, la vida y con la naturaleza, por habernos dado estos recursos. Podemos sentirnos muy contentos al saber que lo que vamos a expresar puede ser entendido por el mayor

número de personas que queramos. De ahora en adelante, se derrumbarán por sí solas, las barreras de incomunicación, mal entendidos, conflictos, por falta de diálogo. Vamos a tener una actitud optimista y triunfadora en las entrevistas de trabajo, al poner un negocio o empresa, lo mismo en las relaciones con nuestros padres, pareja, amigos, etc. Nuestras metas y objetivos se podrán cumplir al realizar gestiones y contactos eficaces y exitosos. Con una comunicación eficaz donde seamos atentos y respetuosos perceptores, lo que nos permitirá conocer mejor los puntos de vista de las personas y su entorno; aportaremos con planteamientos claros, precisos y concisos que por su calidad tendrán gran aceptación por parte de quienes nos interesa que nos escuchen. Muchas veces lograremos lo que nos hemos propuesto si nuestra exposición destaca las ventajas y utilidad, donde todos ganan. Con la práctica, nuestra gestión y contactos sociales serán más exitosos y satisfactorios, obteniendo logros materiales, profesionales, sociales y espirituales.

### **¿QUIEN ES EL MEJOR CONVERSADOR?**

¿El que ha aprendido a hablar más? ¿Quién es culto y expresa elegantemente lo que desea? ¿Quién es más simpático (a)? No...es la persona que ha aprendido a escuchar, no es el que escucha solamente, se puede mirar sin haber expresado interés en la conversación, los ojos no se concentran en quien escucha, los gestos, y posturas revelan distracción o desinterés. La persona que sabe escuchar es quien mira al rostro, a los ojos con quien o quienes conversa, su postura y expresión corporal manifiesta interés y atención. No mira sino a quien habla, no mira sino a quien, o quienes, escuchan; está inmerso en el grupo. Si no está mayormente interesado trata de no demostrarlo por delicadeza.

## **LOS TEMPERAMENTOS**

### **PSICOLOGIA MASCULINA Y FEMENINA**

Al objeto de dar una idea más completa en el conocimiento de su carácter y línea temperamental se hace imprescindible resaltar, aunque sea de un modo forzosamente sumario, las principales características de las psicologías propias de cada sexo.

#### **HOMBRE**

Una agresividad más desarrollada que en la mujer, junto con las siguientes disposiciones: Ambición, mayor resistencia a la fatiga, gusto por el esfuerzo, afán de dominio, espíritu orientado a la conquista del mundo exterior, sangre fría, tendencia a lo brusco. Insensibilidad al dolor recibido en la contienda, menor resistencia que la mujer para sufrir pacientemente las enfermedades. Exactitud de juicio, amor a la independencia, mayor inclinación a obedecer a los dictados de la razón.

#### **MUJER**

Mucho más intuitiva que el hombre, la mujer capta con extraordinaria claridad cuantos matices hagan o puedan hacer referencia al bienestar o malestar de sus semejantes: celos reprimidos, rencores, envidias, avidesces, simpatías, antipatías, etc. En la identificación con el pensamiento del interlocutor, la mujer llega a descubrir con mayor facilidad que el hombre, los secretos del alma ajena. Los halagos y cumplidos pueden anular sus capacidades críticas.

## **¿QUE SON LOS TEMPERAMENTOS?**

El temperamento es la constitución particular de cada persona, resultado del predominio fisiológico de un sistema orgánico o de un humor. Tiene su raíz en lo biológico, y por tanto es inalterable. Sin embargo, el conocer el que se tiene, es de capital importancia, pues nos señala la línea de acción para la cual se está más naturalmente capacitado.

La APTITUD es una cualidad hereditaria. Una disposición innata que facilita la realización de cualquier tarea. Este dato es imprescindible de tenerlo en cuenta a la hora de elegir una carrera, profesión u oficio, pues de su acierto depende, en gran parte, el porvenir. Muchas son las personas a quienes persigue toda su vida la sensación de fracaso por haberse forzado a seguir un camino distinto al que le predestinaba su propia tendencia temperamental. El estudio de los temperamentos consiste en disponer de un medio seguro para saber cómo tratar a las personas con quienes nos relacionamos. Cada persona según sea su temperamento, requiere un enfoque particular de las cosas.

## **CLASIFICACION GENERAL DE LOS TEMPERAMENTOS**

### **¿CUAL ES TU TEMPERAMENTO?**

En una primera clasificación la mayoría de las personas están comprendidas en dos grupos de temperamentos:

Introvertidos

Extrovertidos

Se incluyen en el primero, a las personas que se encierran en sus conchas de caracol, en su mundo interior reprimiendo sus emociones, y en el segundo las de acción, de mentalidad práctica, que dan rienda suelta a sus emociones. No todo el mundo es introvertido o extrovertido. Existe un tercer grupo intermedio: el de las personas constituidas a medias por los rasgos fundamentales de los dos grupos expuestos. En realidad, ninguna persona pertenece exclusivamente a un tipo determinado, sino más bien, es una mezcla de los diversos temperamentos. Se trata de determinar el tipo predominante, el cual señala de manera indiscutible sus características temperamentales específicas. Para conocer el suyo bastará leer con atención las siguientes características temperamentales de cada uno de los tipos.

### **INTROVERTIDO**

1. Es reservado en el trato social. Pocas veces íntima con personas que considera superiores a él.
2. Habla sin consideración alguna de los sentimientos de los demás, llegado el caso; por más que él sea terriblemente sensible respecto a los suyos.
3. Es minucioso hasta la exageración.
4. Es mejor para escribir que para hablar, cuando tienen que dar una explicación.
5. Es muy susceptible y celoso. No se le puede engañar con facilidad.
6. Se preocupa, se angustia adelantándose a las penas y a las desgracias.
7. Generalmente, es tímido y se descontenta con facilidad.
8. Elige de un modo exigente todo cuanto se refiere a su persona (comida, zapatos, etc.)
9. Es sumamente cuidadoso, tanto en sus cosas como en las de los demás, aunque en esto es en menor

proporción.

10. Generalmente no presta ni pide prestado.
11. Discute invariablemente y siempre quiere tener razón, es su modo de defenderse para protegerse tanto a él mismo como a los suyos, y sus opiniones.
12. Siempre busca excusas para no aceptar las invitaciones y cede, generalmente si se le insiste mucho.
13. Le gusta que le rueguen.
14. Le gusta trabajar a solas. Le molesta que le miren mientras lo hace. Le disgusta las órdenes.
15. Le gusta, extraordinariamente, cuando habla, hacerlo de sus problemas y preocupaciones.

### **EXTROVERTIDO**

1. Le entusiasma el trato social, le agrada hablar con todo el mundo y acepta a cualquiera como amigo en cuanto le sea simpático.
2. Generalmente, procura no herir los sentimientos ajenos y se encoje de hombros y olvida cuando es insultado.
3. Le gusta hablar, pero le molesta tener que escribir.
4. No es susceptible y prefiere a las personas que en su trato con él llamen a las cosas por su nombre.
5. No se preocupa más que cuando el sentido común le indica que realmente ha llegado el momento de hacerlo.
6. Irradia confianza y optimismo y lo comunica a los demás aun cuando él mismo no se sienta seguro.
7. No presta mucha atención, ni importancia a las palabras, en contraste a los del grupo anterior.
8. Es despreocupado en todo lo que hace, y en su indumentaria, sin llegar a la dejadez.
9. No respeta, ni es cuidadoso con sus cosas, ni con las de los demás.
10. Se le puede pedir prestado cualquier cosa sin vacilar mucho en tratar de concederla.

### **TEMPERAMENTOS FUNDAMENTALES**

Desde la antigüedad existe un deseo de clasificar los temperamentos, distinguiendo entre ellos varios tipos, definidos por determinadas relaciones entre lo físico y lo psíquico. Los temperamentos humanos se pueden clasificar según su aspecto físico en cuatro grupos:

Bilioso  
Nervioso  
Sanguíneo  
Linfático

#### **BILIOSO**

Su rostro tiene el aspecto óseo. En las mandíbulas, pómulos, frente y cráneo se manifiesta una angulosidad muy marcada. La frente puede ser menos ancha que la de los nerviosos. Los ojos negros o castaños, hundidos en las órbitas. Las cejas horizontales están separadas por arrugas verticales. La nariz de punta redonda, se dibuja convexa. La boca es grande, de labios finos y contraídos. El mentón sólido y saliente; la mandíbula inferior, fuerte, de dientes largos, las cejas rectangulares, las venas resaltan. La tez amarilla oscura, la piel seca. Los ademanes rotundos, la voz firme.

La expresión del rostro severo con la mirada fija y ardiente que no se desvía. Un signo característico de este tipo temperamental es la gran facilidad en que monta en cólera, a veces por las cosas más triviales, pero su enfado no suele durar mucho.

## **NERVIOSO**

Suele ser delgado de talla pequeña, frágil y de miembros cortos. Su cráneo alargado en sentido horizontal presenta un marcado abultamiento occipital, así como ensanchamiento en la región posterior. La frente es alta y ancha con acentuada convexidad por encima de las sienes.

El contorno del rostro visto de frente, adopta una forma triangular. El mentón es puntiagudo, de escaso volumen y la nariz de perfil convexo, más o menos saliente; la boca pequeña de labios finos con las comisuras de descenso y las orejas finas, delicadas, tiene muy buen oído.

La tez es generalmente pálida, los ojos afectados con frecuencia de miopía, son despiertos, inquietos y hundidos. Los cabellos finos. Su voz tiene timbre agudo, sus ademanes son bruscos, rápidos, irregulares y los gestos expresivos. Para calificar a una persona nerviosa no es preciso que presente todos los signos reseñados, sino que bastará registrar la presencia de cierto número de los mismos.

## **SANGUÍNEO**

Es ancho, rechoncho, su cuerpo, sus miembros, su cráneo, su rostro, todo en él se expande en el sentido de la anchura.

Tiene la tez clara y brillante; sus mejillas son típicas en estas personas. Su frente es mediana. Los ojos adoptan una medida y expresión benévola y risueña. La nariz, de perfil recto, puntiaguda, es demasiado alta.

Los abultados labios aparecen coloreados y la boca es grande. El mentón suele ser de tamaño mediano y redondo y la oreja de curvo perfil. El sanguíneo frecuentemente acciona mientras habla.

## **LINFÁTICO**

Es pesado, macizo. Su carne fofa parece saturada de agua. También su rostro ancho y graso, se muestra habitualmente inexpresivo. De tez pálida y de ademanes blandos y lentos. Camina con indolencia. Su mandíbula inferior está muy desarrollada y el cráneo presenta amplias convexidades. El mentón un poco retraído y rodeado de grasa. Los ojos lagrimosos y algo salientes, párpados caídos y pestañas largas, de mirada desviada, aunque sus pupilas estén a menudo dilatadas. Los labios gruesos y abultados. Su voz acostumbra a ser lánguida y monótona.

## **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LOS TEMPERAMENTOS**

En el aspecto psicológico, los temperamentos fundamentales, tienen características y reacciones propias de acuerdo al grupo al que pertenezcan. Estas características no siempre están a ojos vista, no siempre están a flor de piel, sino que en ocasiones afloran en situaciones que la persona está sometida a ciertas presiones del medio o entorno. El cómo se siente la persona, su aspecto interno o intrínseco, influye en las reacciones ante ciertos estímulos externos.

## **BILIOSO**

Psicológicamente el bilioso es enérgico, fogoso, amante de la vida, apasionado, colérico. Por instinto busca los obstáculos para poner en acción la energía de la que se siente pletórico. Suele ser víctima de su propia combatividad, al tropezar con dificultades que rebasan su capacidad de superación. Otros rasgos lo perfilan: ambicioso, altanero, entusiasta, dominado por la acción y el movimiento. Autoritario, fogoso,

intransigente, tiene confianza en sí mismo, es un hombre de los puestos de mando. Organizador, creador de iniciativas.

Sus defectos más importantes son la impulsividad, la impaciencia, la violencia, su afán desmedido de poner e imponer su criterio a los demás, su desbordante actividad le puede llevar a situaciones peligrosas. Muy aferrado al presente, sus opiniones sobre el porvenir se revelan a menudo falsas. No saben percibir los peligros, como ocurre con el nervioso, pero, en cambio, afronta virilmente los riesgos, déspota y celoso en el amor.

## **NERVIOSO**

Gran emotividad que puede ser tendencia al temor, a la rebeldía, a la violencia. Son seres muy permeables y sensibles a las sollicitaciones e impresiones del ambiente. Una palabra cualquiera puede desatar su cólera. El nervioso gasta sus fuerzas con rapidez; pronto su fatiga tiende a apoderarse de su organismo. De aquí que ni la pasión ni el ardor puesto en juego ante el objetivo puede durar mucho. Carecen por tanto de constancia. Su tendencia a la utopía, su agitación imaginativa, su aptitud asimiladora, le designan como maravillosamente influenciable por quien sepa interesarle intelectualmente y seducir su espíritu. Otras de sus características son: gran sensibilidad, excitabilidad irritable, deseos de dominio, orgullo escondido, tendencia a ilusionarse. El nervioso es muy sensible a las incitaciones del presente. La idea o emoción que le sugiere la hora presente, ocupa por completo su conciencia y provoca en él, el olvido del pasado.

A menudo el nervioso actúa en contradicción con sus principios y creencias, para más tarde experimentar un violento remordimiento. No hay que confiar excesivamente en las palabras de un nervioso, pues miente con facilidad. El nervioso pensará y actuará según las circunstancias, el ambiente, fuerzas que disponga, humor, etc., y siempre con tendencia a asumir posturas extremas.

## **SANGUINEO**

Es esencialmente activo y expeditivo, es expansivo, con un sentido práctico y dotes de observador. Aprende pronto, pero olvida con facilidad, carácter social, un poco infantil. Inconstancia de sentimientos, vive en el presente mucho más que en el pasado. Humor alegre y jovial, es sibarita y necesita divertirse de modo agitado. El trabajo prolongado le fatiga, simpatía y antipatía espontánea y viva. Por lo general benévolo, acogedor y altruista, pero de manera superficial. Conviene aprovecharse de sus ofrecimientos enseguida, porque cambia las ideas con gran facilidad y pronto olvida las promesas por sinceras que sean. Se endeuda frecuentemente y paga mal sus deudas solicitando nuevos plazos. Deja las preocupaciones para el día siguiente, buscando anhelante lo que excite su placer, de ahí su desmedida afición por el juego de azar.

Carece de serenidad, bromista, muy charlatán, dispuesto siempre a lanzar afirmaciones prematuras, prescindiendo de sus amistades por otras, es muy vanidoso y de sexualidad desbordante. Opiniones, creencias e ideas subordinadas casi exclusivamente por egoísmo, pero es liberal y no trata de influir en los demás aun cuando sea que convenga a sus intereses. Su voluntad se mueve a impulsos.

## **LINFATICO**

Es una persona paciente y un poco triste. Pensamientos brumosos cuando trata de salirse del nardo de las cosas concretas en cuyo dominio se puede alcanzar realizaciones prácticas. Carácter utilitario que hace acopio de datos, lo que a veces le permite encubrirse. Sus actuaciones son a veces o generalmente relevantes

gracias a su sangre fría, calma imperturbable humor uniforme y facilidad para soportar los reveses de fortuna sin conmoverse. Es hombre que supera obstáculos.

En ocasiones, su placidez linda ya con la apatía, su andar pesado y doliente, la tranquilidad y blandura de sus ademanes, su lentitud a reaccionar, su amor a la vida cómoda, suele exasperar a los nerviosos, biliosos y sanguíneos, con que se relaciona tachándole de perezoso, acusación que muchas veces no coincide con la realidad. Sus sentimientos son apacibles y moderados. Un poco voluptuoso y de fácil resignación en los sufrimientos. El linfático suele ser trabajador continuo y perseverante, aunque de ritmo lento.

# **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

## **GENERALIDADES**

Los test y pruebas del Coeficiente de Inteligencia procuran medir el grado de Inteligencia Analítica o Intelectual, que sirve para resolver problemas objetivos, de cálculo, de análisis y de comparación. Resultaba, según estudios y estadísticas, que cierto número de personas, con un alto C.I., eran personas muy introvertidas, con escaso contacto con el público y poca socialización, incluso en el ambiente familiar. Y entre ellos ha habido científicos, laboratoristas, genios en la política, ciencia, cultura, economía, etc. Personas que aparentemente tienen toda la capacidad intelectual para poder abrirse campo en el mundo de las relaciones humanas, pero más despuntan, y a veces solamente, en la profesión, oficio u ocupación.

El C.I., es decir, el Coeficiente de Inteligencia, ahora lo vamos a llamar el C.I.A., Coeficiente de Inteligencia Analítica o C.I.I., Coeficiente de Inteligencia Intelectual, pues de ahora en adelante hay que diferenciarla de la Inteligencia Emocional a la que vamos a definir como el grado de desarrollo de ciertas emociones y actitudes como la socialización, equilibrio interno, estabilidad, grado de comunicación con las personas, etc., y la representamos por C.I.E.: Coeficiente de Inteligencia Emocional. De acuerdo a nuestro temperamento podemos saber qué emociones priman en nosotros y cuáles nos permiten socializarnos más. Las investigaciones realizadas para la cristalización de esta edición concuerdan con estudios previamente realizados.

Un equipo de docentes de varios centros educativos superiores de España, como la Universidad de Barcelona y el Instituto de Desarrollo Profesional y que en su Manual de docencia universitaria se señala que “actualmente se acepta que la inteligencia es multidimensional y dinámica, es decir, que se puede desarrollar. Entre esas dimensiones, se reconocen dos: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal; estas constituyen la inteligencia emocional, denominada así porque se fundamenta en aspectos emocionales de la persona.

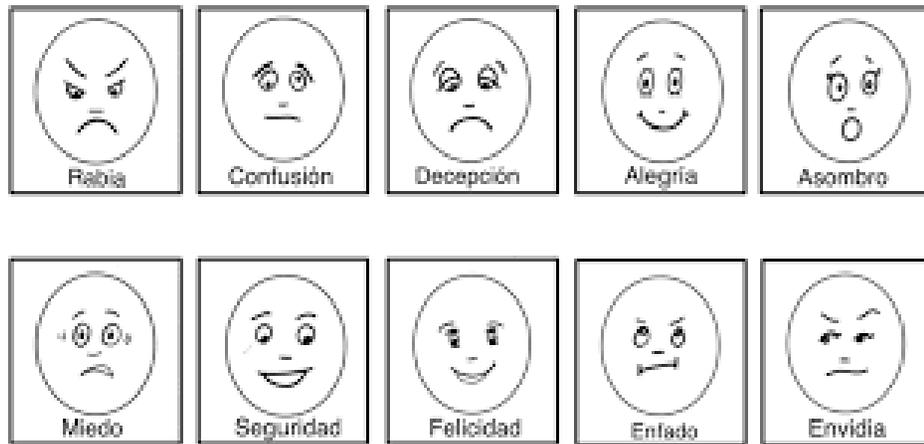
La inteligencia interpersonal determina el modo en que nos relacionamos con los demás, se reconocen dos grandes dimensiones que la configuran: la empatía y las habilidades sociales” (De los Reyes, E. & delos Reyes, S., 2020), por lo tanto, la Inteligencia Emocional procura rescatar las emociones, los valores humanos, el aspecto moral y ético para encauzarlos por la Inteligencia Intelectual a un grado satisfactorio de desarrollo que nos permita el crecimiento integral de nuestra personalidad. De manera que, hay que hermanar y desarrollar armónicamente ambas inteligencias.

## **EMOCIONES**

Las Emociones según el diccionario Lexus son: “Alteración intensa del ánimo provocada por intensas situaciones y que a veces tiene repercusiones somáticas”. Se entiende que la intensidad del ánimo está directamente relacionada al grado emotivo de la persona, se pueden presentar situaciones negativas en serie y acumular sinsabor y malestar que en algún momento pueden exteriorizarse bruscamente y sin previo aviso. Otro concepto: “Reacciones químicas del cerebro ante ciertos estímulos”. Sobre el ánimo, el diccionario Norma acota: “Alma o espíritu como principio de la actividad humana. Valor, brío, energía, intención o voluntad, pensamiento de uno” (Norma Editorial S.A., 2000). Las emociones como energía pueden acompañar a la inteligencia para el logro saludable de metas y objetivos. Asimismo, cuna persona con una gran inteligencia, pero sin control emocional es un peligro para sí y para las personas que le rodean.

## SCANNER DE EMOCIONES

**Figura 2**  
*Tipos de emociones*



**Fuente:** (p.plataformaintegra, 2019).

Vamos a abarcar como emociones a los diferentes estados de ánimo, reacciones, sentimientos, deseos, pasiones, etc. A las emociones las podríamos clasificar en positivas y negativas. Las Emociones Positivas son todos aquellos estados de ánimo que conllevan bienestar y las Emociones Negativas las que conllevan malestar.

### EMOCIONES

#### POSITIVAS

Entusiasmo  
Motivación  
Adaptabilidad  
Socialización  
Estabilidad

### EMOCIONES

#### NEGATIVAS

Apatía  
Indiferencia  
Desadaptación  
Reserva Social  
Inestabilidad

A las Emociones Negativas podemos neutralizarlas y compensarlas con Emociones Positivas. A las Emociones Positivas las podemos desarrollar en alto grado, depende de la educación de nuestro carácter, de nuestra voluntad y perseverancia en ser personas exitosas y felices. A continuación, vamos a realizar el siguiente test que abarca lo que “SENTIMOS” frente a determinadas realidades.

## TEST

### Expresa lo que “siente” al respecto

#### 1. MUNDO

Interesante	( )	Difícil	( )
Feo	( )	Violento	( )
Agradable	( )	Triste	( )
Cruel	( )	Inseguridad	( )
Indiferente	( )	Hermoso	( )

## 2. FAMILIA

Amor	( )	Recelo	( )
Miedo	( )	Diálogo	( )
Resentimiento	( )	Respeto	( )
Maravilloso	( )	Conflicto	( )
Desconfianza	( )	Odio	( )
Confianza	( )	Unión	( )

## 3, TRABAJO/PROFESIÓN

Oportunidad	( )	Inseguridad	( )
Mediocridad	( )	Progreso	( )
Fracaso	( )	Éxito	( )

## 3. GENTE

Interesante	( )	Maravillosa	( )
Desconfianza	( )	Equivocada	( )
Miedo	( )	Recelo	( )
Mala	( )	Odio	( )
Solidaridad	( )	Compañía	( )
Comunicación	( )	Agradable	( )

## 4. YO

Agradable	( )	Fracasado	( )
Exitoso	( )	Torpe	( )
Feliz	( )	Aceptación	( )

Una vez realizado el test, hagamos un listado de emociones y sensaciones positivas y negativas. Propongámonos que las emociones positivas sean las que primen en nuestra realidad y en sus diferentes manifestaciones. Y también procuremos analizar el por qué de las emociones negativas y su incidencia en nuestra forma de pensar, tratemos de estudiar sus causas para que su influencia sea menor, tomemos control sobre nosotros mismos, compensémoslas con emociones positivas tratando de ver lo bueno, bello y útil de nuestra persona y del mundo que nos ha tocado vivir. De acuerdo a la situación, con el tiempo, sabremos utilizar una u otra capacidad, o ambas, en forma rápida y eficaz redundando en logros y satisfacciones.

## ¿CUAL ES LA BASE DE LAS EMOCIONES?

La base de las emociones es la sensibilidad. Y ésta es según el diccionario (Lexus, 2000): “Capacidad de las personas para experimentar afectos y emociones”. “Capacidad de sentir determinadas manifestaciones”. “Inclinación a los sentimientos espirituales o humanitarios”. “Grado de reacción”. Según (Diccionario Básico Ilustrado, 2000): “Facultad de sentir. Perceptible, alterable que se conmueve”. Si tomamos el concepto de las emociones como las alteraciones del ánimo, se deduce que el ánimo, es susceptible a determinadas influencias por la SENSIBILIDAD que posee.

La sensibilidad es característica de los seres animados, vivos y según los últimos descubrimientos científicos, la materia es sensible a las reacciones. Es prudente y de suma importancia conocer nuestro grado de sensibilidad y las situaciones en las que brote “a flor de piel”. Podemos proteger a más no poder a la sensibilidad para que nos sintamos tranquilos y seguros y evitar el temor ante los estímulos que nos afecten negativamente.

Del cuidado y protección de la sensibilidad va a depender nuestro éxito o fracaso, nuestra felicidad o infelicidad. Esto ya fue anticipado al hombre hace mucho tiempo, la Biblia cita de Jesucristo, con profundo conocimiento de la psicología del comportamiento humano: “Donde está vuestro tesoro, allí está vuestro corazón. De lo profundo del corazón salen los pensamientos y acciones de los hombres” (Jesucristo,30).

Las emociones vivas son una gran fuerza que pueden llevar a la paz o a la guerra, al progreso o a la mediocridad. La sensibilidad es el comburente, que ante un estímulo (el combustible), generan combustión, es decir, reacciones fuertes, intensas, que pueden hacer vivir con más intensidad y vigor. Asimismo, los sustos, espantos y pánico, ofensas y malentendidos, en su mayoría son porque se tiene la sensibilidad a flor de piel, desprotegida, expuesta a reacciones bruscas, inesperadas, violentas o deprimentes.

Las relaciones humanas armoniosas, a veces, se ven afectadas por un trato en que prima la agresión y la ofensa, resultado de sensibilidades igualmente agredidas y ofendidas. Se origina una bola de nieve en que a veces el mal parece que estuviese sobre el bien, lo profano sobre lo culto y lo virtuoso. Sin embargo, en la esencia y también en la forma debe primar la virtud sobre la maldad y la cobardía, no se debe doblegar el bien ante el mal.

## **CONTROL DE LAS EMOCIONES**

A continuación, presento algunas sugerencias para que las emociones armonicen y no rebasen ni anulen al pensamiento. **EL RELOJ BIOLÓGICO.** Algunas personas piden a DIOS que les sane de sus dolencias, pero DIOS se debe preguntar: ¿No les he dado todo lo necesario para que se sanen ellos mismos por su voluntad y su fe? Por cierto, muchas dolencias psicofísicas obedecen en gran parte al descuido que tenemos con nuestro cuerpo, nuestra máquina perfecta. ¿Por qué las golondrinas emigran en determinadas épocas y a las mismas fechas? ¿Por qué el gallo canta a la misma hora en la madrugada?

El organismo humano, con semejanzas al organismo animal, tiene **UN RELOJ BIOLÓGICO**, que es mejor que uno de pilas o de cuerda. Este reloj biológico se manifiesta por la perfecta armonía y coordinación de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo, generando salud y energía. El reloj biológico sincroniza el día con la noche, la vigilia con el sueño permitiendo un mejor rendimiento de los seres humanos en sus actividades diarias, así como la conciliación y sueño reparador en las noches. Este sincronizador se encuentra en el cerebro a la altura del hipotálamo (considerado como el centro nervioso y cerebral de las emociones).

**Figura 3**  
*El Reloj Biológico*



**Fuente:** (BBC NEWS MUNDO, 2017).

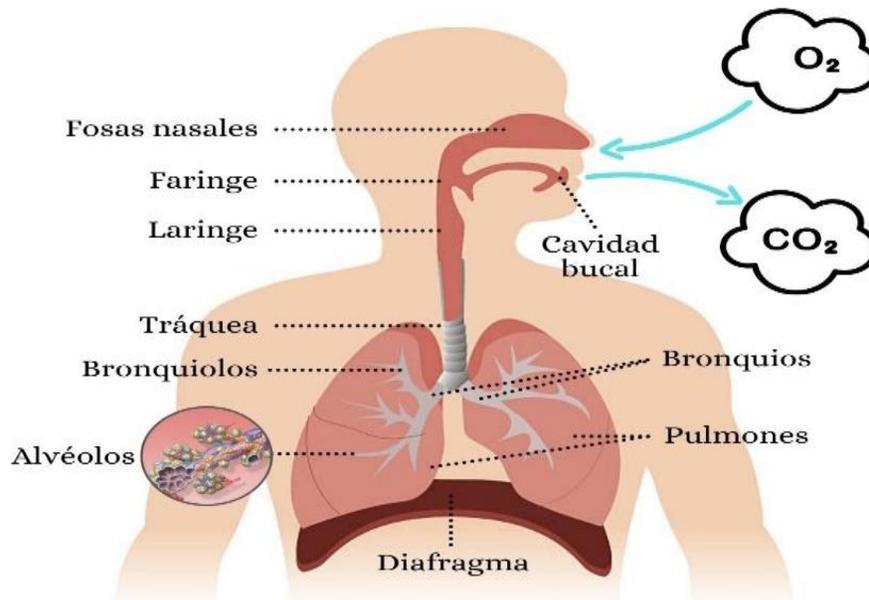
A base de técnicas de respiración y de descanso consciente y voluntario podemos “requilibrarnos”, centrarnos y funcionar a las mil maravillas. Podemos despertarnos a la hora que nos propongamos sin necesidad del reloj despertador. Las jaquecas y migrañas desaparecerán, las tristes noches de insomnio ya no habrán, lo mismo, vías respiratorias obstruidas, garganta inflamada, taquicardia, ahogo, gastritis, úlceras y estreñimiento; los problemas de obesidad disminuirán; los malos humores y mal genio, la irritabilidad, la prisa y el descontrol, los desmayos y debilidades serán “periódico de ayer”. Tenemos que apropiarnos de una gran verdad y es que muchas enfermedades que antes minaban la salud de niños, jóvenes adultos y persona mayores ahora ya no existen.

Sin embargo, hay que considerar que la ciencia y la medicina han avanzado de manera que nos podemos valer de terapias con profesionales en la salud para reequilibrarnos y lograr sólidos estados de salud y bienestar. La mejor inversión es la recuperación o mantenimiento de estados constantes de tranquilidad y armonía interior apoyados en la higiene y salubridad corporal, es conocido el refrán “mente sana en cuerpo sano”.

Nuestro estado original es de equilibrio y abundante salud. No nos impide lo acotado sino nuestra actitud y nuestros hábitos actuales, quitemos lo que nos pueda hacer daño, lo que mantenga inactivo y perezoso al cuerpo. Programemos hábitos de higiene y alimentación que sean pilares para mantener nuestra salud y energía, que nos hagan sentir lúcidos, sobrios en el día, realizando con energía controlada nuestras actividades.

## TECNICAS DE RESPIRACION

**Figura 4**  
*Órganos y Ciclo de la respiración*



**Fuente:** (<https://www.significados.com>, 2022).

Lo primero que hace todo ser humano al nacer es respirar (inhalar) y también lo último (exhalar). Es trascendente y muy importante la respiración para la salud y energía del cuerpo, pero no sólo hay que respirar, sino saber respirar. Cuando nacemos respiramos natural y normalmente, pero conforme crecemos vamos adoptando costumbres y actitudes que afectan el normal funcionamiento del organismo.

En las escuelas, colegios y universidades la cultura física debería basarse y empezar con la enseñanza de una correcta respiración. Conozcamos algo de nuestro sistema respiratorio.

El Sistema Respiratorio aporta el oxígeno que necesitan las células del organismo y elimina el dióxido de carbono de desecho. El aire inhalado pasa por la tráquea (conducto aéreo principal) y posteriormente a través de dos tubos más estrechos, llamados bronquios, hacia los pulmones.

Cada pulmón está formado por múltiples conductos pequeños, ramificados, denominados bronquiolos, que finalizan en reducidas cámaras arracimadas llamadas alvéolos. Los gases atraviesan las finas paredes alveolares en sentido bidireccional hacia y desde una red de pequeños vasos sanguíneos. Los músculos intercostales y el diafragma por la parte inferior, abrazan a los pulmones a manera de fuelles, haciendo entrar el aire e impulsándolo fuera a intervalos regulares. A continuación, el lector encontrará 7 técnicas de respiración que permitirán recuperar o aumentar la salud y energía:

1. Respiración normal
2. Respiración pulmonar
3. Respiración para los nervios
4. Respiración energizante
5. Respiración para la circulación

6. Respiración subliminal
7. Respiración para las cuerdas vocales

## **RESPIRACION NORMAL**

Procúrese la siguiente respiración 5 minutos al despertarse, 5 minutos al mediodía y 5 minutos antes de acostarse, hasta que el cuerpo recupere su ritmo normal y natural. Y, como natural que es la respiración, puede realizarla, y practicarla, las veces que desee.

### **CICLO DE LA RESPIRACIÓN NORMAL**

- \* Inhalación (Contamos mentalmente 6)
- \* Retención del aire (Contamos mentalmente 3)
- \* Exhalación (Contamos mentalmente 6)
- \* Pausa antes de inhalar (Contamos mentalmente 3)
- \* Este es un ciclo armonioso: 6-3-6-3, el tic tac del reloj biológico.

- ❖ Se inhala o se “toma aire” por la nariz, profundamente y con tranquilidad “sintiendo” el aire que entra por la nariz, pasa por las vías respiratorias y se aloja en los pulmones llenándolos. La inhalación se hace en dos partes: inhalamos contando 2 y llevamos hacia delante el vientre (respiración baja) con el fin de que el músculo del diafragma, en el pecho, baje y el aire llegue a la parte inferior de los pulmones. Seguido inhalamos contando 2 y elevando un poco el pecho (respiración pectoral o media), con el fin de que el aire llegue a la parte media de los pulmones. Finalmente inhalamos contando mentalmente 2 (para completar 6), elevando un poco los hombros (respiración alta) con el fin de que el aire llegue a la parte superior de los pulmones.
- ❖ La retención (3) del aire es con el objeto de que éste se deposite en los pulmones llenándolos. La exhalación (6) se la hace por la nariz también, suavemente.
- ❖ La pausa (3) es con el objeto de tomar impulso o “viada” para tomar aire.

## **RESPIRACION PULMONAR**

- ❖ Se inhala la mayor cantidad de aire
- ❖ Se retiene el mayor tiempo
- ❖ Se pone los labios como si pronunciase la O
- ❖ Se exhala en 3 tiempos fuertemente, contando mentalmente 3 como intervalo en cada tiempo.

Es una respiración que limpia de impurezas y de aire viciado todo el pulmón.

Se recomienda hacerlo sentado, 3 veces al día.

La práctica respiratoria es aconsejable en las mañanas, 1 hora antes, mínimo, de las comidas y 2 ½ horas después de ellas.

## **RESPIRACION PARA LOS NERVIOS**

- ❖ Se inhala la mayor cantidad de aire.
  - ❖ Mientras se retiene se pone los brazos lentamente hacia delante, se hace puños con fuerza y se los acerca a los hombros lentamente.
  - ❖ Al llegar, se lleva rápidamente los puños hacia delante.
  - ❖ Se deshacen los puños
  - ❖ Se bajan lentamente los brazos
  - ❖ Los labios en posición de O expulsan el aire con energía
- Esta respiración nos permitirá sentirnos “libres”, con un sistema nervioso alerta, sereno y saludable.

## **RESPIRACION ENERGETIZANTE**

- ❖ Las manos a la altura del bajo vientre se topan con los dedos del medio y las palmas hacia arriba (se cuenta 3 antes de inhalar). Conforme se inhala se las eleva, juntas hasta donde los brazos den (se cuenta 6) y se voltean las palmas hacia la coronilla (cabeza). Mientras se retiene el aire bajan los brazos lentamente (contando 3) hasta que queden horizontales y a la altura de los hombros con las palmas de las manos hacia abajo.
- ❖ Se exhala (contando 6) y se llevan brazos y manos a la posición original.
- ❖ Esta respiración proveerá al organismo de energía y vigor nervioso abundante.

## **RESPIRACION PARA LA CIRCULACION**

- ❖ Se inhala la mayor cantidad de aire.
- ❖ Mientras se retiene, el tronco se inclina hacia delante con los brazos caídos. Con las manos, se procura alzar con fuerza una pesa imaginaria pero que no se la pueda mover.
- ❖ Al sentir la necesidad de aire “soltamos suavemente” la pesa imaginaria y nos ponemos verticales expulsando con cierta energía el aire.

El rostro se pondrá algo rojo, lo que implica que el ejercicio fue bien hecho y que la sangre ha irrigado la cabeza.

En todas las prácticas se debe procurar no excederse.

Practicarlas periódicamente, es como una carrera universitaria a largo plazo, cuestión de paciencia y perseverancia.

## **RESPIRACION SUBLIMAL**

Es una respiración que nos ayuda a “limpiar y dignificar” las energías nerviosas, internas y sexuales para desenvolvernos en nuestras tareas con lucidez y sobriedad, evitando desperdiciarlas en iras, coraje, pasiones y sexo excesivo.

- ❖ Inhalamos por la fosa nasal izquierda (contando 6) y tapando la fosa nasal derecha.
- ❖ Retenemos (contando 3)
- ❖ Tapamos la fosa nasal izquierda y exhalamos por la fosa nasal derecha (contando 6)
- ❖ Hacemos pausa (contando 3)
- ❖ Inhalamos por la fosa nasal derecha (contando 6) manteniendo la fosa nasal izquierda tapada.
  
- ❖ Retenemos el aire (contando 3)

- ❖ Tapamos la fosa nasal derecha y exhalamos por la fosa nasal izquierda (contando 6)  
Repetimos este ciclo 3 veces.

## **RESPIRACION PARA LAS CUERDAS VOCALES**

Las personas que necesitan mejorar la calidad y sonoridad de la voz ya sean profesores, locutores, artistas, cantantes y toda persona interesada pueden practicar este ejercicio periódicamente.

- ❖ Inhalamos la mayor cantidad de aire
- ❖ Retenemos el tiempo que podamos
- ❖ Expulsamos el aire en 3 ocasiones con un intervalo de 3, contados mentalmente, poniendo los labios en forma de o con una abertura pequeña de manera que al salir el aire se oiga como un silbido.

## **RELAX PSICOFÍSICO**

El Relax Psicofísico es una técnica y una disciplina que nos permite descansar, aliviar a la mente y el cuerpo de las tensiones y cansancio diarios, procurando salud, lucidez, equilibrio interno y energía. Es una disciplina natural, no necesitamos vitaminas, ni inyecciones. Es natural, y como tal, la podemos practicar las veces que nos sea posible; se la puede practicar 2 o 3 veces al día con una duración de 15 o 20 minutos cada vez. La respiración normal es una gran ayuda para poder armonizar nuestra mente y cuerpo y hacer el Relax Psicofísico eficazmente. Las personas, en su gran mayoría, han alterado el ciclo de esta respiración acelerando o alargando alguno de sus pasos. La mayoría de los animales mantienen este ciclo de respiración. Realizar la práctica en un lugar tranquilo, sin interrupciones y a media luz, para poder concentrarnos más y mejor. La posición es acostado o cómodamente sentado. Tomar un vaso de agua medicinal o natural fresca antes del ejercicio; nuestro cuerpo es 75% líquidos.

## **TECNICA**

Al inhalar vamos a “ordenar” que las partes que mencionamos de nuestro organismo entren en un estado de descanso profundo y renovador. Al exhalar “sentimos” que las partes mencionadas han entrado en este estado. El ejercicio es consciente y voluntario.

## **PROCEDIMIENTO**

Fijamos la mirada en un punto para empezar a concentrarnos. Realizamos 3 respiraciones completas o normales.

a) Visualizamos nuestro sistema nervioso. Corteza cerebral, desensibilizándola a los estímulos externos, cerebro: hemisferio izquierdo, hemisferio derecho; centros nerviosos de los 5 sentidos: vista, olfato, tacto, oído y gusto. Centro nervioso de las emociones: el hipotálamo; neuronas y células cerebrales y nerviosas, nervios que se extienden a todo el cuerpo a través de la columna vertebral. Inhalamos.

b) Al exhalar “sentimos” que las partes mencionadas han entrado en un descanso profundo y renovador.

## **Sistema Circulatorio**

El aparato circulatorio consta del corazón y de los vasos sanguíneos, que mantienen conjuntamente un flujo continuo de sangre por todo el organismo. El corazón bombea sangre rica en oxígeno desde los pulmones a todas las partes del cuerpo a través de una red de tuberías llamadas arterias y de ramas más pequeñas llamadas arteriolas.

La sangre retorna al corazón a través de pequeños vasos llamados vénulas, que desembocan en tuberías mayores llamadas venas. Las arteriolas y las vénulas están unidas por una red de pequeños tubos llamados capilares, en los que tiene lugar el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre la sangre y las células del organismo. La sangre tiene cuatro componentes principales: hematíes, leucocitos, plaquetas y plasma líquido. La Circulación y la Sangre. - El sistema circulatorio suministra sangre vital a cada célula del organismo. La sangre circula por el cuerpo en un circuito continuo, mediante una red de vasos de miles de kilómetros de longitud. El corazón funciona como una bomba que mantiene todo el sistema en movimiento.

Las venas llevan sangre, pobre en oxígeno, procedente del cuerpo al lado derecho del corazón. El ventrículo derecho bombea a los pulmones donde se oxigena. Esta sangre regresa a la aurícula izquierda del corazón y pasa al ventrículo izquierdo. El ventrículo la bombea entonces a la red de arterias; con ello mantiene al cuerpo siempre abastecido de oxígeno.

**Sangre.** - La sangre la forman glóbulos rojos, glóbulos blancos y fragmentos celulares llamados plaquetas que flotan en un líquido llamado plasma. Las proteínas, hormonas y minerales están disueltos en el plasma. Los glóbulos rojos contienen hemoglobina, que almacena el oxígeno y lo cede al cuerpo. Los glóbulos blancos luchan contra infección. Las plaquetas contribuyen a la coagulación de la sangre cuando nos cortamos.

Datos sobre la sangre

Hay cuatro tipos o grupos sanguíneos principales:

- A +-
- B +-
- AB +-
- O +-

Las transfusiones de sangre deben hacerse con grupos compatibles. Los glóbulos rojos sobreviven unos cuatro meses y realizan unos 172.000 circuitos alrededor del cuerpo.

**Vasos Sanguíneos.** - Las arterias, dotados de paredes musculares, se dividen en arteriolas de menor tamaño y después en capilares de finas paredes que dejan pasar el oxígeno. La sangre pobre en oxígeno regresa por vénulas que desembocan en las venas más anchas y de paredes delgadas. *Récord de los vasos.* - *La arteria más gruesa* es la aorta con un diámetro de 2,5 cm. La vena más gruesa es la vena cava, con un diámetro interno de 2,5 cm.

**Presión Sanguínea.** - La sangre circula bajo presión. Esta se mide con dos cifras: la sístole, primer valor, da la presión cuando el corazón bombea sangre al sistema; la diástole, segundo valor, da la presión cuando descansa entre latidos. Cambios de Presión. - La presión sanguínea es baja durante el sueño y se eleva durante el ejercicio. También aumenta con la edad. A los 20 años la presión puede ser de 110/70 mm de mercurio; a los 60 años, de 160/90 mm. HIV y SIDA. - El virus HIV, que causa el SIDA, desarma al sistema inmune. Una forma de lograrlo es destruyendo a los linfocitos T4 (glóbulos blancos) que ayudan a los linfocitos <asesinos> a atacar a los intrusos.

PROBLEMAS	
Nombre	Descripción
Hemofilia	Carencia de un factor de coagulación de la sangre
Anemia	Deficiencia de hemoglobina, ocasiona carencia de oxígeno
Arteriosclerosis	Engrosamiento de la pared arterial por depósito de grasa.
Venas Varicosas	Inflamación, torsión y alteración de una vena
Aneurisma	Adelgazamiento y dilatación de la pared arterial.

**Tabla 1**

Observaciones en el Sistema Circulatorio

**Fuente:** (Diario El Universo, 1999)

- a. Visualizamos nuestro sistema circulatorio: Corazón. - que lata normalmente, que se serene, sus aurículas y ventrículos, sangre y plasma sanguíneo. Inhalamos.
- b. Al exhalar “sentimos” que las partes mencionadas han entrado en un descanso profundo y renovador.<sup>1</sup>

### **Sistema Respiratorio**

Cuando respiramos suministramos a nuestro cuerpo oxígeno del aire, y al expirar eliminamos un gas residual, dióxido de carbono. Respiramos unos seis litros de aire por minuto, y unos pulmones adultos tienen capacidad para unos tres litros de aire. La base de los pulmones descansa sobre el diafragma, un músculo con forma de cúpula. Cuando inspiramos, tira de la base de los pulmones hacia abajo y los músculos del pecho expanden la caja torácica. El aire entra presuroso a los pulmones por la tráquea.

El Sistema respiratorio. - El aire entra al cuerpo por el tracto respiratorio superior (nariz, boca y tráquea). La tráquea se divide en dos bronquios que se dividen a su vez en bronquiolos, más estrechos; éstos conducen a unas cavidades huecas diminutas llamadas alvéolos. El aire entra o sale de este sistema por acción de un músculo, el diafragma.

Los Alvéolos. - Los 700 millones de alvéolos microscópicos son huecos y están recubiertos de una red de arterias y venas capilares. Sus paredes húmedas son tan finas que la sangre que fluye puede desprenderse de su dióxido de carbono residual y tomar el oxígeno. Los capilares se concentran posteriormente para formar la vena pulmonar.

Datos sobre la respiración. –

El pulmón izquierdo tiende dos lóbulos y el derecho, tres. Cada pulmón está rodeado de una membrana lubricada llamada pleura. Permite a los pulmones deslizarse con facilidad durante la respiración. Anillos de cartílago refuerzan la tráquea y los bronquiolos impidiendo que colapsen. Miles de pelos diminutos, o

cilios, cubren las paredes de las vías respiratorias. Eliminan el polvo y las bacterias de los pulmones. Un recubrimiento mucoso también captura el polvo. Se puede sobrevivir con un solo pulmón totalmente funcional. El nitrógeno se disuelve en el plasma sanguíneo, pero no se usa en ninguno de los procesos del cuerpo.

Pulmones y tabaco. - Se han identificado más de 4.000 compuestos en el humo de un cigarrillo, muchos de los cuales irritan los pulmones y producen cáncer. Muchas personas mueren cada año a causa del tabaco.

PROBLEMAS	
Nombre	Descripción
Asma	Causa jadeo y dificultad de expulsar el aire
Bronquitis	Inflamación de los bronquios
Neumonía	Inflamación de los pulmones por infección
Cáncer de pulmón	Tumores malignos del pulmón.
Enfisema	Lesión de los alvéolos, produce respiración insuficiente.

**Tabla 2**

Observaciones en el Sistema Respiratorio

**Fuente:** (Diario El Universo, 1999)

- Visualizamos nuestro sistema respiratorio: nariz, fosas nasales y conductos respiratorios. Pulmones: alvéolos, bronquios y tejidos pulmonares.
- Al exhalar “sentimos” que las partes mencionadas han entrado en un descanso profundo y renovador.

### **Sistema Muscular**

- Músculos de la cabeza y del rostro.
- Músculos del pecho: abdomen, intercostales y espalda.
- Asentaderas, bajo vientre, muslos, pantorrillas, pies, tendones. Inhalamos.

Inhalamos y al exhalar “sentimos” que las partes mencionadas han entrado en un descanso profundo y renovador.

### **Sistema Digestivo y el proceso de la digestión**

La Digestión. - La comida tiene que descomponerse previamente en partículas pequeñas para que el cuerpo pueda usar su energía y nutrientes. Este proceso se llama digestión y se realiza en el tracto digestivo, un tubo de 9 m de largo.

El Tracto Digestivo. - El tracto digestivo va desde la boca hasta el ano. Órganos como el hígado, el páncreas y la vesícula biliar están conectados con el tracto digestivo y contribuyen a la descomposición y absorción del alimento.

El Hígado. - El hígado recibe sangre por las arterias hepáticas y porta y tiene muchas funciones importantes, entre ellas:

- \*Fabrica bilis para la digestión.
- \*Contribuye a la coagulación.
- \*Controla la formación y destrucción de las células sanguíneas.
- \*Almacena vitaminas
- \*Elimina toxinas del cuerpo
- \*Almacena energía
- \*Produce calor
- \*Destruye microorganismos

Absorción del alimento. - La superficie del íleon tiene millones de proyecciones microscópicas en forma de dedo llamadas vellosidades. Están empaquetadas con vasos sanguíneos y linfáticos, tienen paredes finas que los nutrientes del alimento parcialmente digeridos pueden atravesar con facilidad.

Boca y garganta. - La digestión empieza cuando se come un trozo de comida: masticando, se tritura la comida; las enzimas (proteínas que aceleran las reacciones químicas) de la saliva inician la descomposición de los carbohidratos complejos en azúcares más simples. La lengua forma el bolo alimenticio y lo empuja hacia el fondo de la faringe, donde se activa un reflejo de deglución. El bolo pasa al esófago en dirección al estómago.

Estómago. - El recubrimiento del estómago suministra jugos muy ácidos y enzimas que descomponen la comida. El ácido facilita el trabajo de las enzimas y mata las bacterias. La papilla resultante se llama quimo.

Duodeno. - El duodeno recibe bilis (un líquido acuoso y verde) del hígado y jugos del páncreas. El jugo pancreático continúa la descomposición del alimento y, además, neutraliza los ácidos del estómago para que otras enzimas puedan actuar. La bilis emulsiona las grasas para su digestión posterior.

Íleon (Intestino delgado). - La comida se absorbe en el íleon y algunas sustancias, como la grasa, la lactosa y la sacarosa terminan aquí su digestión. Los nutrientes pasan a la sangre y se envían al hígado para ser procesados.

Colon y recto (Intestino Grueso). - El agua y la fibra de los alimentos pasan al colon, donde se absorbe mucha del agua dentro del cuerpo. El intestino grueso no secreta enzimas, pero contiene bacterias que descomponen los residuos fibrosos no digeridos. Los residuos semisólidos, las heces, pasan al recto y posteriormente se expulsan por el ano.

Datos sobre la digestión La comida pasa de 3 a 5 horas en el estómago y de 6 a 20 en el intestino grueso. La red del estómago está protegida por una capa de mucosa; de otro modo se digeriría a sí misma. Cuando tragamos, una tapa llamada epiglotis cubre la tráquea para impedir que la comida pueda entrar.

Peristaltismo. - Un movimiento muscular ondulante peristáltico, impulsa la comida a lo largo del tracto digestivo. Las paredes del tracto tienen músculos anulares y longitudinales que se contraen y relajan la comida a lo largo del sistema.

PROBLEMAS	
Nombre	Descripción
Indigestión	Dolor estomacal, el estómago se expande debido a gases o ácidos en su interior
Diarrea	Heces líquidas o semilíquidas causadas por alimentos intoxicados o infección
Estreñimiento	Defecaciones lentas; pueden deberse a escasez de fibra en la dieta.
Cirrosis	Destrucción del hígado, a menudo causado por abuso del alcohol.
Hepatitis	Inflamación del hígado causada por infección viral, drogas o toxinas.

**Tabla 3**

Observaciones en el Sistema Digestivo

**Fuente:** (Diario El Universo, 1999)

- a. Visualizamos nuestro Sistema Digestivo Boca, garganta, esófago, estómago, hígado, páncreas, bazo, intestino delgado, intestino grueso, colon, recto.  
Inhalamos.
- b. Al exhalar “sentimos” que las partes mencionadas han entrado en un descanso profundo y renovador.

### Sistema Óseo

El esqueleto. - Es un armazón móvil compuesto por 206 huesos, aproximadamente, la mitad de los cuales se encuentran en las manos y en los pies. Aunque los huesos individualmente son rígidos, el esqueleto como totalidad es extraordinariamente flexible y permite un amplio margen de movimientos. El esqueleto sirve como anclaje para los músculos esqueléticos, así como de caja protectora para los órganos internos. Los huesos en la mujer son habitualmente más pequeños y ligeros que los del hombre, y la pelvis femenina es más profunda y de cavidad más ancha.

Visualizamos nuestro Sistema Óseo:

Huesos de la cara y cabeza, tronco y extremidades.

Huesos largos y pequeños, articulaciones y huesecillos

- a. Inhalamos profunda y suavemente.
- b. Al exhalar “sentimos” que las partes mencionadas han entrado en un descanso profundo y renovador.

## **Sistema Urinario**

**El Sistema Urinario.** - Los riñones controlan la cantidad de agua y minerales de nuestra sangre, mediante la eliminación de las sustancias no deseadas en forma de orina. Ésta se acumula en una bolsa muscular llamada vejiga y luego se expulsa del cuerpo. Este sistema se conoce como sistema excretor o urinario. Los riñones filtran toda la sangre del cuerpo cada cinco minutos.

**Los Riñones.** - Los dos riñones contienen alrededor de 1,3 millones de túbulos, las nefronas, que limpian la sangre. A medida que la sangre fluye entre estos tubos en una red de vasos sanguíneos minúsculos (el glomérulo) los residuos y el agua se van filtrando a un órgano en forma de copa llamado cápsula de Bowman. Parte de este filtrado se absorbe a la sangre. El resto, ya concentrado, viaja por el uréter a la vejiga.

**Datos sobre la orina**

La vejiga se vacía por un acto reflejo hasta los dos años. Después de esta edad, el niño aprende a controlar su vejiga. La hormona ADH (antidiurética) se fabrica en la glándula pituitaria y controla el agua que absorben los riñones. Podemos sobrevivir con un sólo riñón. Si uno cesa de funcionar el otro aumenta su tamaño para realizar el trabajo de los dos. El término “loción” deriva de la palabra latina orina, lotium. Los romanos usaban orina rancia como loción capilar porque prevenía la caspa y mataba los piojos. También se usaba en el teñido de telas.

**Piedras en el riñón.** - En ocasiones, los minerales de la orina pueden precipitar y bloquear los tubos dentro de los riñones formando piedras o cálculos renales. Algunas son lisas como cantos de río, mientras que otras tienen protuberancias como espinas. La expulsión de una piedrecilla causa un dolor intenso. Las piedras más grandes se desintegran con ondas de ultrasonido o se eliminan por cirugía.

**Los Riñones.** - La sangre entra en los riñones y pasa a las nefronas. Cada nefrona contiene una unidad de filtración llamada glomérulo. El agua y las sales pasan de la sangre a unos tubos colectores.

**Uréter.** - La orina, agua y sales filtradas, se produce en las nefronas y sale del riñón por un tubo llamado uréter.

**La Vejiga.** - Día y noche la orina desciende por los dos uréteres a una bolsa muscular extensible llamada vejiga. Una vejiga de adulto puede almacenar más de medio litro de orina hasta que pueda vaciarse en un momento adecuado. La orina se expulsa a través del orificio de la uretra.

**Uretra.** - La orina se elimina del cuerpo a través de un tubo llamado uretra. La uretra masculina tiene unos 20 cm. de longitud y se extiende hasta el final del pene. La uretra femenina es mucho más corta: unos 4 cm de longitud.

**Glándula Prostática.** - Esta glándula, sólo en varones, rodea la zona de la uretra más próxima a la vejiga. Segrega un líquido lechoso a la uretra que representa un 30% del líquido seminal que acompaña a los espermatozoides en la eyaculación. A partir de los 50 años, esta glándula aumenta su tamaño de forma natural. Sin embargo, a veces puede oprimir la uretra dificultando la micción. El tratamiento supone normalmente la eliminación total o parcial de la glándula.

**Diálisis renal y trasplante.** - Si los riñones cesan de funcionar totalmente, se puede usar un aparato de diálisis para filtrar la sangre. La sangre pasa a través de la máquina unas 20 veces antes de que se limpie de forma adecuada, el paciente debe someterse a estas sesiones de filtración dos o tres veces por semana. Más a menudo, el fallo renal se trata con el trasplante de un órgano sano. Algunas drogas impiden al organismo que rechace el nuevo riñón. Los riñones son los órganos que se trasplantan con mayor frecuencia.

PROBLEMAS	
Nombre	Descripción
Cistitis	Inflamación del interior de la vejiga causada por infección bacteriana; más común en mujeres que en hombres.
Pielonefritis	Infección del riñón causada por bacterias
Piedras en el riñón	Piedras formadas por sales de la orina
Riñones Policísticos	Bolsas numerosas de líquido que se desarrollan en los riñones.
Piedras en la vejiga	Las piedras se forman por la solidificación de las sales en la orina; puede bloquear el orificio de la uretra.

**Tabla 4**

Observaciones en el Sistema Urinario

**Fuente:** (Diario El Universo, 1999)

- a. Visualizamos nuestro sistema urinario: Riñones y nefronas: Vejiga y conductos urinarios.
- b. Al exhalar “sentimos” que las partes mencionadas ha entrado en un descanso profundo y renovador.

Cualquier órgano y células nombradas o no, que estén tensos o rígidos, ordenamos que descansen, que funcionen normalmente. En este grado de profunda concentración, respiramos normalmente gozando por unos momentos de este placentero estado. Luego, pasamos a un estado más profundo, donde serenamos nuestra mente y alma: los pensamientos, recuerdos, fantasías, emociones. Ordenamos quietud y descanso mental. Asimismo, gozamos por unos momentos de este placentero estado de descanso consciente y voluntario.

Luego, pasamos al segundo estado que es de auto-sanación y energización integral. Ordenamos a nuestro organismo que multiplique sus defensas: células, glóbulos blancos y mecanismos de conservación y defensa. Eliminamos todo tipo de cáncer, tumores, coágulos sanguíneos, derrames y parálisis cerebral, enfermedades, deformidades, fealdades, lesiones. Eliminamos excesivas tensiones y nerviosismo, irrigación defectuosa de la sangre, leucemia. Eliminamos todo origen de cualquier enfermedad y dolor. Al exhalar “sentimos” que nos llenamos de salud y energía física.

Pasamos a nuestra mente y alma y ordenamos que se desprenda de todo miedo por fuerte y arraigado que esté. Nuestra personalidad se desprende de todo temor, angustia y ansiedad, de toda incertidumbre y escepticismo, dudas, preocupaciones, sufrimiento. Desprendemos de nuestra mente y alma, sustos, espantos, terrores, pánico. Inhalamos. Al exhalar “sentimos” paz, equilibrio interno; salud y energía mental y emocional. Disfrutamos por unos momentos de este placentero estado de salud y energía.

Luego, pasamos al tercer estado procediendo a “romper” todo ambiente e influencia externa, maliciosa y deprimente por lo que “enviamos” pensamientos con mensajes de paz, salud y energía a nuestros compañeros (si el ejercicio es en grupo), a nuestro hogar, a nuestro lugar de trabajo. Nos unimos mentalmente con todas las mentes que reflexionan, meditan y oran por una sociedad y mundo pacífico, sano y armonioso. Nos concentramos en este propósito por unos momentos realizando 3 respiraciones completas.

Finalmente, procedemos a “salir” de este profundo y especial estado, nos concentramos en la respiración sintiendo el aire entrar por las fosas nasales y salir. Escuchamos con más claridad los sonidos, sentimos el reflejo de la luz. Visualizamos el lugar donde nos encontramos, las personas que nos rodean, nuestro cuerpo y su posición. Practicamos la respiración normal 3 veces, Abrimos los ojos, parpadeando, para acostumbrarnos a la luz centrando la mirada en el punto original. Practicamos la respiración normal 3 veces. Luego movemos suavemente los dedos de manos y pies. Nos paramos, estiramos las piernas y brazos, gesticulamos abriendo bien la boca.

# **AUTOESTIMA**

## ¡AUTOESTIMA! ... ¿Qué es?

**Figura 5**  
*Autoestima o Amor propio*



**Nota :** Autoestima: conocerse, aceptarse, respetarse y valorarse. Afecto por si mismo.

**Fuente;** (<https://lamenteesmaravillosa.com>, 2021).

La Autoestima es un proceso integrante del carácter y la personalidad y se refleja desde la niñez, en niños sanos y alegres; en jóvenes estudiosos y deportistas, en adultos maduros y productivos; en una vejez y ancianidad serena y sabia. La base de la Autoestima es la Autoimagen, es decir, la idea o imagen, el concepto que la persona tiene de sí mismo (cuerpo, mente o alma, espíritu) y del medio ambiente (naturaleza, sociedad, experiencias). La Autoestima se podría cimentar en el Autoconcepto que, según Celada Cajal “Es la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales. Lo que la persona sabe de sí misma y lo que cree que sabe. Este concepto de sí mismo se forma a lo largo de la vida de cada persona. El Autoconcepto es la interpretación de nuestras emociones, nuestra conducta y la comparación de la misma con la del otro, si es similar o la nuestra o no. Y está en la base de la autoestima”. (López, 2017). Hay dos errores en la existencia humana:

1. Que no nos enseñan lo que verdaderamente debemos aprender.
2. Que no aprendemos por nosotros mismos.

Si lo primero es perdonable, lo segundo resulta imperdonable. Si no nos enseñan es derecho y a la vez deber nuestro aprender. Y debemos aprender lo milagroso y maravilloso de nuestra persona, de la gente y de la vida. Nos han enseñado que, perfecto sólo DIOS. Pero mejor, perfecto DIOS y perfecto usted y yo también, perfectos nosotros. La rigurosa ciencia que se sujeta a principios y experimentaciones, postula que, para darse un cuerpo humano normal, y no un fenómeno, éste debe tener 3 partes básicas:

1. Cabeza
2. Tronco
3. Extremidades

Y la mayoría de nosotros, los seres humanos, nacemos normales con los requisitos que exige la ciencia, la medicina, la Biología, la Fisiología, Anatomía, Fisiatría, etc. por lo tanto, desde este punto de vista somos perfectos. Viene a ser secundario, la raza o etnia, el color, el sexo, la religión, la belleza física, factores que en ciertas circunstancias discriminan. La rigurosa ciencia dice que no hay máquina más perfecta que el cuerpo humano. Somos la especie viviente más evolucionada que mora en la tierra y que se sepa hasta ahora en el inmenso universo. Es conveniente y necesario conocer, cuidar y mantener saludable a nuestro organismo. Tenemos un cerebro que ninguna computadora por sofisticada que sea, le pisa la sombra siquiera en relación a su capacidad y perfección; es el órgano del sistema nervioso por medio del cual, el alma, la mente, se manifiesta para pensar, recordar, imaginar, intuir y sentir. No hay máquina fotográfica que le imite en algo siquiera a la capacidad visual de nuestro ojo. Cuántos no dieran todo lo que tienen, para poder ver, pero nacieron ciegos y no verán el azul del cielo y el mar, otros sufrieron algún accidente, el glaucoma se apoderó de sus ojos. no volverán a ver el rostro de sus seres queridos.

Me viene a la mente el nombre de dos artistas de fama internacional: Steve Wonder y José Feliciano, ciegos de por vida. Darían todo por ver lo claro de la mañana, el verdor de la hierba, etc. Y darían todo, porque por su talento y su voz, volverían a recuperar lo entregado...pero es utopía. Casi todos nacemos normales, con oídos para poder escuchar la voz de nuestros seres queridos, el canto de los pájaros, disfrutar la música, oír el llamado de nuestros hijos. Tenemos un órgano pequeño pero maravilloso: nuestra lengua, y que nos permite expresar lo que nuestro cerebro piensa...el pensamiento se vuelve palabra. Podemos expresar lo que nos gusta y lo que nos disgusta, lo que nos tranquiliza y nos encoleriza, lo que queremos y no queremos. Y hay tantos sordomudos, personas impedidas de oír y hablar normalmente.

Nuestro organismo, lo afirma la ciencia, es como una máquina perfecta y funciona por í solo en muchas ocasiones. Cerramos los ojos y dormimos; disfrutamos de los alimentos y bebidas, no tenemos necesidad de decirle a nuestro estómago que digiera lo ingerido. Nuestra nariz y pulmones no necesitan órdenes para realizar el proceso de la respiración, la inhalación que oxigena y la exhalación que expulsa anhídrido carbónico y aires viciados que envenenan el organismo. Nuestro corazón late las 24 horas del día, enviando sangre oxigenada y con nutrientes, a través de las arterias y vasos sanguíneos, a todo el organismo. Y no necesita de órdenes para hacerlo.

También somos creadores. Alrededor de los 24 años en que el organismo se ha desarrollado, se halla capacitado, el hombre con los espermatozoides contenidos en su semen y óvulo contenido en el ovario de las mujeres, para crear vidas, para reproducir seres humanos, los hijos que pondrán su color especial y maravilloso en el fascinante paisaje de nuestra vida.

Tenemos dos brazos que nos permiten juntar a nuestro pecho a las personas que queremos, tenemos dos manos que nos permiten valernos por nosotros mismos, defendernos, asearnos, jugar. Tenemos dos piernas y dos pies que nos permiten movilizarnos, caminar, correr y jugar.

A nadie tenemos que pedir prestado o de caridad, a nadie le decimos que nos preste su cerebro para pensar, estudiar, aprender; no pedimos que nos presten los ojos para ver lo hermoso de la naturaleza; no imploramos que nos presten los oídos para escuchar el llamado de nuestros hijos, a nadie pedimos que nos presten la lengua para expresar lo que pensamos y sentimos. A nadie tenemos que pedir caridad ni misericordia, ante nadie tenemos que humillarnos y hacer cola.

La mayoría de nosotros, casi todos, tenemos todo lo necesario para valernos por nosotros mismos y triunfar en la vida, podemos ser todo lo exitosos y felices que nos proponamos. Resumiendo, es maravilloso la forma coordinada y sincronizada con que funciona nuestro magnífico organismo. Además, debemos conocer nuestro temperamento: nuestra forma de pensar, sentir, actuar y reaccionar; no podemos andar en este mundo a la deriva, debemos aprender a conocernos como somos para salir airoso ante las diversas situaciones que nos toca vivir. Conozcamos un poco más de nuestra alma y sus facultades mentales:

Razonamiento/Entendimiento. -Alternativa de pensamiento para hallar la verdad.

Memoria. - Capacidad y habilidad de almacenar, retener y recordar información.

Imaginación. -Capacidad y habilidad de visualizar, de “ver”, son los ojos de la mente.

Voluntad. -Libertad de toda persona para tomar decisiones.

Intuición. - percepción clara, íntima e instantánea de una idea o verdad.

## **EL FODA HUMANO**

- F fortalezas
- O oportunidades
- D debilidades
- A amenazas

- Fortalezas y Oportunidades
  - Aptitudes y Cualidades
  - Actitudes y Habilidades
- Debilidades y Amenazas
  - Defectos y Debilidades

Son aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal o autoimagen. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. (Marcuello, 2013 citado por (Enríquez, 2017). La Autoestima involucra el conocimiento de nuestras aptitudes y cualidades, actitudes y habilidades para fortalecerlas; asimismo, el conocimiento de los defectos y debilidades, para neutralizarlos y compensarlos.

## **APTITUDES Y CUALIDADES**

La aptitud es la idoneidad y capacidad para hacer algo. Las Aptitudes son como las cualidades algo genético, porque tenemos cierta predisposición para realizar determinadas actividades y tareas sin que nos cueste mayor esfuerzo y preparación. Según el diccionario Lexus: Aptitud es la cualidad que hace que un objeto sea apropiado para un fin. Sin embargo, para desempeñarse eficientemente en ciertas actividades, por la preparación y dedicación se puede desarrollar la aptitud necesaria. Por ejemplo, los bachilleres que más han aprovechado el tiempo en estudiar se encontrarán más aptos para ingresar a la universidad.

En cuanto a las cualidades el mismo diccionario señala: las cualidades son cada uno de los caracteres o características de las personas o cosas. Conociendo las características físicas y psicológicas (temperamento) de nuestra persona tendremos una idea clara de nuestras cualidades:

Cualidades Físicas. - color de los ojos, contextura, timbre de la voz, estatura, cabello.

Cualidades Psico-emotivas. - alegre, analítico, sincero, mentiroso, comprensivo, egoísta.

Cualidades Sociales. - comunicativo, reservado, sociable, solidario.

## **LAS ACTITUDES Y LAS HABILIDADES**

Las actitudes son las reacciones y repuestas ante estímulos que nos rodean. De acuerdo a nuestra forma de pensar, reaccionamos. Por lo tanto, si pensamos en forma optimista, positiva y constructiva vamos a tener actitudes de éxito y prosperidad. Las habilidades son las destrezas, pericias y agilidad que tenemos, y pueden ser físicas y psicológicas. Las habilidades físicas se manifiestan en los deportes, artesanías y labores mecánicas. Las habilidades psicológicas se manifiestan por el desarrollo y agilidad mental, en cálculos y razonamientos rápidos y eficaces, memorización, etc.

## **DEFECTOS Y DEBILIDADES**

A los defectos y debilidades los podemos ver desde dos puntos de vista: negativo y positivo.

**NEGATIVO.** - Los defectos son malformaciones tanto físicas como psicológicas, que nos causan frustración y vergüenza por las limitaciones que suponen. Los defectos físicos como la ceguera o sordera se presentan como trabas para un desarrollo normal común. Los defectos psicológicos o debilidades son más que todo de voluntad y de moral, como la pereza y la susceptibilidad extrema y autodestructiva.

**POSITIVO.** - Los defectos y las debilidades puede ser un reto o una oportunidad para mejorarnos como personas, para ver lo bueno y maravilloso de la vida que otras personas, por suponerse normales, no lo experimentarán.

De acuerdo al liderazgo que nos propongamos realizar podremos en gran manera desarrollar lo bueno y positivo de nuestra persona y lo negativo neutralizarlo o compensarlo. Con respecto a la parte espiritual me permito citar la Biblia donde está escrito acerca del hombre, en pocas, claras y precisas palabras “El hombre es imagen y semejanza de DIOS”. En primera instancia fuimos perfectos e inmortales creados para la felicidad y el bienestar, colosos guardianes del Paraíso donde moraba el hombre.

## **TEORÍAS DEL ORIGEN DEL SER HUMANO**

Existen dos teorías conocidas acerca del origen del ser humano. Empecemos por la teoría denominada “Teoría de la Evolución” (Darwin C. , 1859). Esta teoría Científica o Materialista, cuyo autor es el científico inglés Charles Darwin (1809–1882). Esa teoría explica la evolución y sobrevivencia de los seres vivos mediante la selección natural, la herencia y la lucha por la existencia (sólo se mantienen y reproducen los individuos mejor dotados). Los descubrimientos genéticos posteriores a Darwin han permitido ampliar y modificar esta teoría (Neo Darwinismo) donde se manifiesta que el hombre es descendiente del mono. Según se desprende, el hombre es congénere de los primates, familia de los simios, gorilas, chimpancés y orangutanes. Luego, el hombre desciende de una bestia, de un animal.

El hombre desciende del mono, animal que no habla, no piensa, que anda de rama en rama en los árboles, en la selva, animal que sirve de experimento en las pruebas espaciales y científicas; se encuentra en jaulas encerrado entre rejas, en los zoológicos para curiosidad y diversión de los seres humanos. Según esta teoría, el hombre desciende del mono, animal que jamás podrá ofrecerle, por sí mismo, mejores días, la esperanza de una vida mejor. Ahora, el hombre es un animal más desarrollado que quien le dio el ser, es decir, el hijo es mejor que el padre, el descendiente es mejor que el antecesor.

La segunda teoría es una propuesta espiritual. No es una teoría religiosa, no es sectaria. Esta teoría manifiesta que el hombre es una criatura bendita, que viene de un ser superior, de una mente universal que

todo lo sabe y que todo lo puede. Este ser superior es perfecto, pero tan perfecto que es espíritu; en su mente sólo hay abundancia de sabiduría e inteligencia, y en su corazón hay mucho amor y respeto para el ser humano. A este espíritu perfecto el hombre lo llama Dios; luego, el hombre proviene del mismo Dios. Y es el mismo Dios el que ha revelado al hombre una gran verdad “No solo soy tu Dios, soy tu PADRE y eres la criatura, la especie viviente más capacitada, privilegiada y la más amada”.

El Dios y Padre del ser humano, a través del tiempo le ha escrito cartas (Biblos: conjunto de libros) en que le manifiesta el cariño, el cuidado y la protección que le ofrece. Estas cartas han formado un gran libro: La Biblia. La Biblia es un *best seller*, el libro más vendido en el mundo, también el más leído. El libro más sabio y respetado en toda la historia de la humanidad. En la Biblia leemos que el hombre es imagen y semejanza de Dios (Ser Superior y Eterno).

El hombre, varón y mujer, son los seres vivientes mimados de Dios, son manifestaciones de su espíritu, de su imaginación creativa, de su poder que todo lo puede. El autor de la Biblia, es el autor de la vida, creador del sol, la luna y las estrellas, del aire, del agua que calma la sed, de los alimentos que da la tierra. El ofrece cuidado y protección a nuestra vida, nos da la esperanza de días mejores.

Después de la muerte (descanso temporal o juicio personal para rendir cuentas de la utilización de los talentos, cualidades y habilidades que fue dotado una persona en vida), no habrá hambre ni sed, ni tristeza, dolor o enfermedad, veremos y sentiremos la infinita y placentera paz de saber que con EL todo está bien, todo está en orden. Hay la esperanza de una felicidad sin límites. Resulta muy motivador y alimento para nuestra autoestima el saber que somos seres de origen divino, tan hermosos y perfectos que el mismo Dios se contenta de su obra.

### **FACTORES QUE HAN AFECTADO LA AUTOESTIMA**

Es de pensar en el principio, desde el punto de vista bíblico, cómo habrá impactado al alma del ser humano el verse desprovisto de su perfección, de su paz, de su equilibrio y de su gozo por no respetar y mantener lo acordado con su CREADOR. Esto la Biblia lo representa como el haber comido del fruto del árbol del bien y del mal. El nivel en que Dios puso al hombre, como rey de la creación, se derrumbó. El poder y la autoridad que tenía el hombre sobre la tierra y lo creado se desvaneció como consecuencia de haber perdido el control y el respeto por sí mismo. Y es de imaginarse, cómo se habrá resentido la dignidad del ser humano cuando Caín mató Abel, es decir, cuando el hombre engaña o abusa de su propio hermano, cuando el hijo desobedece a los padres, cuando los empresarios pagan salarios injustos a sus obreros y empleados o cuando éstos trabajan de mala gana, cuando los docentes son egoístas en su enseñanza o los estudiantes poco aprovechados en su conducta y en sus estudios, cuando el poderoso no socorre al débil o cuando éste, pudiendo, no trabaja en ser fuerte, cuando la atención al público es grosera u ofensiva en lugar de un servicio atentos y cortés o cuando el público reclama sin mayor razón una atención sin respetar el orden y los reglamentos internos de una organización; cuando los sueños se vuelven fantasías, que, nunca se realizarán; cuando se pierde el gusto por la vida.

Con relación a nuestro continente, hace más de cinco siglos, más de quinientos años en el encuentro de razas: Indígena y Blanca (española) vino el abuso y la violencia. Los indios eran reyes. Túpac Yupanqui era rey. Atahualpa era rey, y pasaron a ser esclavos, tratados como animales y seres inferiores. Los indígenas tenían su propia nación, estados, tierras, familias, ¡todo les fue arrebatado! a viva fuerza; sus mujeres e hijas y vírgenes fueron violadas. Los hijos fueron arrebatados para el trabajo, que se volvió esclavitud, a los ancianos no se les respetó la edad; fueron despojados de sus tierras, sembríos, cosechas, creencias y religión.

Su imperio fue repartido. Desde el 12 de octubre de 1492 hasta el día de hoy se ha venido sufriendo esta infamia. Abuso y violencia por más de quinientos años en que la dignidad del hombre latino ha sido ofendida, humillada y maltratada. Las afrentas, la vergüenza y el deshonor, el irrespeto, el engaño y la violencia se han arraigado hasta en la sangre y en los genes; sí, porque hasta genéticamente parece que se está predispuesto a una falsa humildad que raya en la cobardía y la humillación.

En cuanto a nuestro país, se constituye como soberano e independiente desde 1830 nombrándose a un presidente extranjero, cuando otras naciones y países ya lo habían logrado y nos quieren hacer sentir como países subdesarrollados o tercermundistas; naciones que antes saquearon el oro y la plata, ahora saquean el petróleo y las riquezas naturales, además de la influencia negativa en los valores humanos. Hay una alegoría humorística popular que dice lo siguiente: “En la segunda guerra mundial cuando todas las naciones se aliaron contra la Alemania nazi, se dio la orden de derribar todo avión extranjero, menos a los aviones ecuatorianos porque ellos se caen sólitos”. Con tinte humorístico se refleja la ineficacia de nuestros recursos humanos y tecnológicos.

Así como la teoría científica de Charles Darwin manifiesta que los más fuertes sobreviven y se adaptan al medio, creando mecanismos de defensa y que a través de los siglos hacen que los cuerpos físicos generen miembros para su adaptación, tal hecho ocurriría en el aspecto emocional. Parece que el rechazo, la auto desconfianza ha calado y se transmite genéticamente produciendo razas deformes, débiles, con retardo mental, torpes de espíritu y donde la dignidad y la honra son solo una sombra. ¿Será por eso que hay niños con notables diferencias de inteligencia, hombres más saludables que otros y hombres más felices y realizados que otros? ¿Hombres que son creadores y que solucionan sus problemas y no generadores de ellos, que se encierran en círculos viciosos de pasiones que estancan la inteligencia y el ánimo? ¿Será acaso la humillación, la ofensa y la degradación moral y espiritual que generan cerebros torpes, organismos lisiados y débiles que en la vida práctica no crean nada constructivo, que poco o nada aportan para un mundo productivo y feliz?

¿Acaso no afecta a la Autoestima cuando la madre llama la atención a su hijo de una forma ofensiva y humillante, como quizás muchas veces la trataron a ella? Esto se transmite. Los miedos, las fobias, las maldiciones se transmiten. A veces, algunas madres le gritan al hijo que es nervioso y miedoso que no coja tal objeto porque lo va a romper. Pero, no se acuerda cuando estaba embarazada y llena de terror fue al médico o al curandero para que le haga abortar.

Según la ciencia, el embrión y el feto captan las vibraciones e impresiones de la madre y el miedo externo. Entonces, captó cuando el médico le dijo que abortar era asesinar a la criatura, despedazándola con un bisturí hasta ocasionarle la muerte, y así verse ella libre de ese hijo que no desea. Y habla de inseguridad a ese hijo, y habla de miedo a ese hijo hasta después de que ha nacido. Hay, asimismo, ciertos padres, que ofenden a su hijo diciéndole que es un cobarde, vago e inútil. Pero no se acuerdan cuando embarazaron a la madre estando borrachos o drogados; no se acuerdan cuando en secreto y a escondidas, con el miedo a ser descubiertos gestaron hijos. No se acuerda el padre que no quiso reconocer el hijo, que se airó cuando supo que iba a ser padre o quizás no se acuerda cuando no supo a quién atribuir el hijo.

¿Qué decir de hijos fruto de violaciones, estupro, bigamia, incesto, etc.? Es común escuchar en algunas adolescentes y mujeres ya adultas contestar a la pregunta: ¿cuál es tu tipo de hombre ideal? Dicen que debe ser alto, guapo, que tenga mucho dinero y eso lo escuchan otras adolescentes, hermanas menores y quien sabe a cuántos oídos infantiles lo van regando. Y surge la pregunta: ¿Dónde van a quedar los que no son altos, guapos, que no tienen mucha economía? ¿Acaso esos modelos mentales que se siembran en las mentes

infantiles no es causa de su infidelidad futura, cuando no encuentran su “pareja ideal”, y experimentan con una y otra persona, originándose embarazos prematuros, adquiriendo responsabilidades que no van a poder cumplir?

Asimismo, se escucha de algunos varones en su adolescencia y de algunos adultos: ¿cuál es tu tipo de mujer ideal? Debe ser “buena” de cuerpo hermoso y excitante. Creo, y me parece que es más saludable y conveniente sembrar en las mentes vírgenes e inocentes y aún en las afectadas, modelos de mujeres que sean respetuosas y honestas, madres juiciosas y cariñosas, trabajadoras y útiles a la sociedad, que sean una verdadera compañera y un gran consuelo para su esposo. Es más conveniente sembrar en las mentes, modelos de hombres que más tarde sean esposos cariñosos y respetuosos con sus compañeras; padres responsables, trabajadores y útiles a la sociedad.

Es triste ver que, en los juzgados y comisarías, los juicios que más han ido en aumento son los de divorcio, pensión de alimentos, tenencia de los hijos, agresiones verbales y físicas. Las parejas que una vez se amaron y respetaron, que por todos los medios se trataron de unir, ahora luchan por todos los medios para separarse y hacerse daño. Sin embargo, la esperanza es lo último que muere, por lo tanto, no hay que poner límites a la capacidad de perdonarse y amar...porque si queremos amar podemos estar dispuestos a perdonar...y a perdonar mucho.

## CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA

**Figura 6**

*Consecuencias de baja autoestima*



**Fuente:** (Colombo, 2021).

La baja Autoestima en la persona puede afectar al medio en que se desenvuelve, originando una conciencia de poca valoración, ausencia de escala de valores, irrespeto, degradación y violencia. En la actualidad, con más facilidad podemos informarnos de lo que acontece en el mundo, el bajo rendimiento estudiantil, formación de pandillas, deserción escolar, incomprensión familiar, infidelidades, violencia, la inconformidad con los gobernantes, tráfico de drogas, secuestros, corrupción gubernamental, guerras, migraciones sin sentido. Las cárceles y manicomios se llenan, la intranquilidad, la tensión es el pan de cada

día. Las relaciones entre personas se basan en el interés y en el egoísmo, las metas empresariales y personales carecen de sentido social y familiar.

La baja autoestima si no ha asesinado al niño que todos llevamos dentro lo ha herido de muerte, con heridas que no cicatrizan, puesto que la dignidad, el honor y la reputación son disminuidas constantemente. Ese niño que todos llevamos dentro, en algún momento nos permite sonreír, tomar con sencillez la vida y los problemas. Pero vemos niños enfermos y tristes, adolescentes aletargados, adultos demasiados serios o demasiados infantiles.

La baja autoestima nos encierra en rutinas asfixiantes y rígidas para evitar sentir los vacíos que tenemos por dentro, para evitar pensar lo ligero o la aparente dureza de la vida. Las rutinas rígidas o asfixiantes que menoscaban la salud nos protegen falsamente de las inseguridades y de los miedos que nos presenta en determinadas circunstancias la vida. La baja autoestima es un impedimento para ser eficaces profesionales, padres de familia responsables, amigos sinceros. Es el camino a la infelicidad y tristeza. El libre albedrío y la inteligencia emocional es para descubrir y remediar esa baja autoestima escondida en alguna parte de nuestra alma.

### **CÓMO RECUPERAR LA AUTOESTIMA**

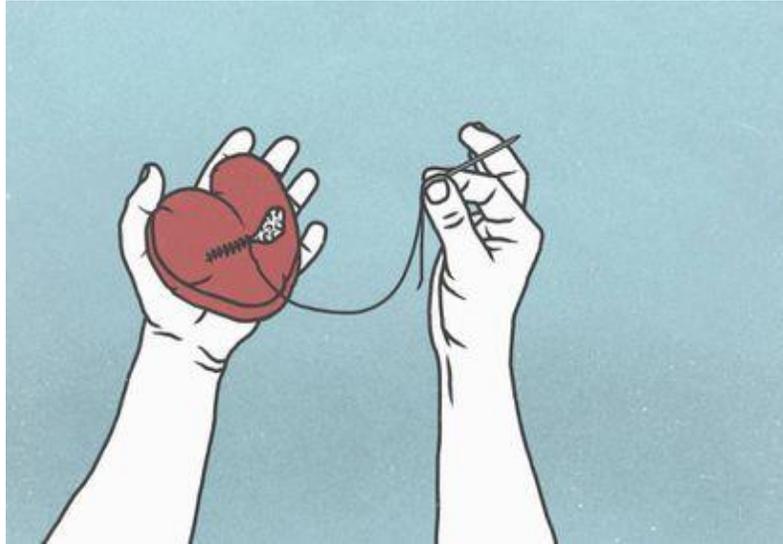
Recuperamos la autoestima concienciando nuestra unidad tripartita: cuerpo, mente y espíritu, nos ayudará mucho a recuperar nuestra identidad personal. Conocer, descubrir el propio temperamento para poder formar y reformar nuestra personalidad y carácter.

Concientizar que somos seres humanos posibilitados para desarrollar nuestras capacidades, habilidades y talentos y que los tenemos en un número mayor de lo que pensamos. No es lo que nos dicen solamente pecadores, aves de paso y simples mortales, Concientizar que somos seres humanos para amar y ser amados, que el cariño y el respeto son el verdadero pan nuestro de cada día. Concientizar que somos seres humanos nacidos para ser grandemente felices y realizados, que la alegría y satisfacción personal debe ser nuestro común denominador en nuestros días.

Sinceramente, a través de la historia de la humanidad ha habido más noticias buenas que malas, más eventos buenos que malos, más paz que guerra, más alimentos que hambre, más abrigo que frío, más abundancia que indigencia, más amor que odio. Podemos trazarnos metas y objetivos estratégicos: aquello que podemos lograr y cómo lo vamos a lograr. Lo que tenemos que ser y hacer puede estar a nuestra mano, tiene que ser posible y accesible a nuestras capacidades para avanzar de una manera eficaz y prudente, sin los excesos, que causan agotamiento y deserción.

## EL PERDON

Figura 7



Fuente: (El País, 2022).

Un paño blanco que se ha ensuciado necesita lavarse para que vuelva a estar limpio y retome su color, algo semejante pasa con nuestra persona, cuando tenemos un dolor o enfermedad hay que acudir al médico para recuperar la salud, pero la mente y el alma necesitan tratamiento espiritual para limpiarse de las humillaciones y ofensas sufridas, para modificar el equivocado y bajo concepto que se puede tener de uno mismo. Este tratamiento especial es conocer y aplicar el PERDON.

Según el diccionario, el PERDON es la acción de perdonar y, PERDONAR es remediar una acción moral experimentada, es renunciar a algo; es desprenderse de aquello que nos ha hecho, hace o nos hará daño. Por lo tanto, perdonar no es algo difícil como se puede pensar o creer, sino algo muy conveniente y favorable para nuestra autoestima; pues, somos como un árbol de raíces verticales que necesitan de aire y libertad para poder crecer y no necesitamos impedimentos que obstaculicen este crecimiento; lo que pasa es que algunas veces nos concentramos en la ofensa y no en salvar nuestra dignidad ocasionando resentimientos, malos entendidos y odios que enferman y debilitan nuestras emociones y nuestro cuerpo.

En el maravilloso libro la Biblia dice que debemos pensar en todo aquello que sea bueno, bello y edificante; no nos manda a repasar los males sino a caminar en el bien y mientras más caminemos en él, más nos estaremos alejando del mal. El PERDON eficaz, limpia, sana y fortalece nuestra personalidad y nuestro carácter; nos libera, predispone a transitar los caminos inagotables del bien, la paz y el bienestar interno y social. Cambiando nuestra actitud hacia el verdadero perdón; conociéndolo y practicándolo, podemos transformarnos en seres vivientes con una sólida y elevada autoestima y dignidad.

A veces esperamos, como dice *Louis Hay* en *Autocuración*, que ciertas personas sean como nosotros quisiésemos, pero no es así en realidad, cada uno goza de libertad, tiene vivencias individuales y formas propias de ver las cosas y cuando no hay puntos de coincidencia y han surgido fricciones y fuertes resultan las ofensas, resentimientos o malos entendidos. Hay que entender que no todo el mundo es como

quisiéramos nosotros que fuesen y esto es ya un gran paso para avanzar en el perdón. Por supuesto, hay ciertas normas personales y de convivencia social basadas en la ética y la moral que conllevan a la honra y al respeto de la integridad de las personas y cuando éstas son violentadas también surgen las ofensas y agravios.

## COMPARTIR EL PERDON

Un sabio refrán dice “el que enseña aprende dos veces” (*Joubert*, 1800). Si hablamos y difundimos de acuerdo a nuestras posibilidades, las gratas y saludables experiencias del perdón, más fácil nos será perdonar y aumentar nuestra autoestima. He aquí un listado, libre de secuencia, de estrategia de Psicoanálisis para conocer lo que albergamos en nuestra mente consciente y subconsciente y lograr altos niveles de liberación y seguridad personal e íntima.

## COMO APLICAR POSITIVAMENTE LA AUTOESTIMA

**Figura 8**

*Aplicación de la autoestima*



**Fuente:** (Sampedro, 2022).

Un buen nivel de Autoestima puede llevar a una persona a un estilo de vida digna y saludable. Nada hay en sí malo sino los excesos y las equivocaciones maliciosas, graves y voluntarias, de modo que la autoestima es algo beneficioso y saludable para el ser humano. Si no es bien orientada la Autoestima, rayando en el egoísmo o vanidad excesivos, puede originar ideales y metas que van a resultar perjudiciales para las personas y sus seres queridos y también afectará al medio en que se desenvuelven. Las personas con saludable dosis de Autoestima deben orientarla para que su temperamento, se encamine hacia metas y objetivos claros y accesibles que permitan una vida feliz, tranquila e intensa, donde no falte el amor familiar, grupos adecuados para desenvolverse, una ocupación o profesión que le permita a la persona satisfacer sus necesidades biológicas y básicas como son: la alimentación, el vestuario, la vivienda, etc.

Una Autoestima bien orientada va a permitir a la persona eficacia en lo que se proponga, procurando que los resultados le sean favorables, a diferencia de las personas de baja autoestima, donde su vida no pasa de

ser un problema sin solución y muchas veces al encontrarse “soluciones” son dañinas y contraproducentes, afectando también al medio en que se desenvuelven.

A los niños tristes la autoestima les permitirá sonreír, a los estudiantes ser más aprovechados en sus estudios, a los deportistas rendir más, a los empleados y ejecutivos ser más profesionales en sus labores, a los profesores y maestros enseñar bien y en esencia, al religioso ser más santo, a los hijos más obedientes y colaboradores, a los políticos más solidarios con las necesidades sociales. La autoestima bien encaminada nos permite ser personas más realizadas y felices, con más capacidad para amar y perdonar, puesto que nuestra sensibilidad estará a salvo, protegida. La autoestima de las naciones se refleja en países prósperos con pueblos con altos grados de bienestar, con tecnología avanzada, bajo índice de mortalidad, analfabetismo, delincuencia y miseria.

La autoestima cambia una historia de terror y miseria en un presente y en un futuro donde el común denominador es la paz, justo reparto de las riquezas, el cuidado del medio ambiente y la naturaleza. La autoestima permite que afloren nuestras cualidades, creando arte y belleza, proporción y escala, talentos al servicio de la sociedad. La autoestima nos permite razonar que existe un Dios lleno de justicia, paz y sabiduría. La autoestima sostendrá al ser humano en niveles internos y sociales de equilibrio, disminuyendo la violencia, crímenes, fraudes, porque habrá una mayor valoración y respeto por sí mismo y hacia los demás.

La Autoestima puede ser el proceso más interesante en nuestra vida si nos proponemos sanamente y con metas claras conocernos, aceptarnos, respetarnos y valorarnos. Esto dará un resultado maravilloso, noble y ejemplar de amor propio, el amor por uno mismo en continuo proceso, en evolución, en aumento. El bien entendido amor propio nos lleva al bienestar y al equilibrio interno. Y la santísima Biblia nos habla de nuestro crecimiento, en lo material y en lo espiritual. Nos consideramos gigantes no a los ojos de los demás, no. Sí al trabajo y la intención de desarrollar nuestras capacidades y habilidades.

¿Nos vemos con posibilidades de mejorar, de ser fuertes? ¿Consideramos susceptible y posible el desarrollo de nuestras cualidades y habilidades? ¿Cuál es nuestra mayor cualidad? ¿Cuál es nuestra mayor y más desarrollada habilidad? ¿Cuál es nuestra mayor destreza? ¿Somos fuertes y astutos ante los desafíos y retos?

Jesucristo, se menciona en la Biblia, que el hombre puede ser manso como paloma, pero astuto como serpiente, es decir, utilicemos la inteligencia para ser cuidadosos con nuestra vida, nuestro cuerpo y alma. Procuremos orientar las potencias interiores y la fuerza nerviosa al crecimiento material y también espiritual de modo que llevemos una existencia con sentido, interesante, apasionante reuniendo los elementos necesarios para nuestro bienestar integral.

¿Crecemos con las experiencias o nos cansamos poco a poco de vivir? ¿Nos queremos? ¿Nos mimamos? ¿Continuamente? Es saludable que del día nos dediquemos momentos del día para mimarnos, consentirnos y apreciarnos. Nunca es mucho el tiempo que nos permita reencontrarnos con nosotros mismos. Muchos ideales se pierden porque se “suponen” y no es así, hay que repasar y analizar aquello que nos inspira y nos mueve a actuar, esto es parte de la Auto motivación. El amor propio conlleva momentos periódicos,

continuos y no poco duraderos de relax, de despeje emocional y de contacto constante con la naturaleza. ¿Hemos perdido el interés por nosotros mismos? ¿Somos curiosos con nosotros mismos?

### **AUTOESTIMA Y TRABAJO**

Según los entendidos es el trabajo el que dignifica en gran manera al ser humano, contar con una actividad frecuente que además de representar ingresos suficientes y estables para el sustento propio y de la familia es la oportunidad de desarrollar cualidades y habilidades personales y sociales. Podemos preguntarnos con frecuencia cuál es el sentido de nuestro trabajo, qué ganamos en lo emocional con ello y trascenderlo a otros planos. Preguntémonos cómo ser mejores en nuestro puesto de trabajo, cómo ser más útiles y junto con ello cómo ser más felices en lo que hacemos. Poco a poco cobrará nuestro trabajo más sentido, más trascendencia, llenará nuestra vida y expectativas más íntimas.

Una vez, en un curso de Autoestima y Relaciones Humanas que dicté en Guayaquil-Ecuador en el año 2011, un estudiante trajo una frase hermosa que decía: “Ama como que nunca te han ofendido, trabaja como que no tuvieran que pagarte y baila como que nadie te ve”. Algunos autores señalan que, por mecánico y rutinario que sea un trabajo mucho de él está por descubrirse, de explorarlo de manera que podrá convertirse en algo interesante, emocionante, con sentido de vida.

En la época actual podemos ver que el trabajo difiere en concepto y forma de lo que se entendía antes, un trabajo a medio tiempo, por horas y bien remunerado puede remplazar a un trabajo agotador. Se contemplan negocios por internet dejando a la computadora el mayor trabajo gracias a la tecnología con que se cuenta en la actualidad. Una vez escuché que se la puede considerar como un empleado y el dueño del proyecto como el gerente.

Claro que, en la Biblia, el libro *best seller* en el mundo, señala que el Dios Todopoderoso dispuso el trabajo como la alternativa para ganarse el pan de cada día y que de siete días utilizó seis para la creación, ordenó la Tierra, hizo el Sol, la Luna y las estrellas descansando el séptimo día. Es de suponer la inmensa alegría y clara visión que tenía Dios de su obra, a ese nivel podemos llegar nosotros también, amar tanto nuestro trabajo y evolucionar tanto en él que no represente hastío, agotamiento y rutina estresante.

En 1863 en Estados Unidos en la presidencia de Abraham Lincoln, mediante la Proclamación de la Emancipación, se firmó la carta de abolición de la esclavitud donde se daba por terminado la dependencia de cuerpos y almas de los llamados esclavos a los llamados amos, finalizando para los primeros una vida de maltrato y de poco o nada reconocimiento de su trabajo. Luego viene la época o revolución industrial con Inglaterra (Gran Bretaña) a la cabeza, entre el siglo XVIII y XIX donde gracias al talento y creatividad del cerebro humano las máquinas, entre otras, la de vapor en la industria y la llamada Spinning Jenny en la industria textil, ocupan un lugar destacado en el trabajo, instalándose en fábricas y talleres facilitando el empleo de la fuerza y repetición quedando en segundo plano el trabajo manual; la jornada de trabajo, sin embargo, seguía siendo agotadora pues ahora se perseguía aumentar la producción, más tarde se reguló el trabajo en ocho horas diarias y de lunes a viernes reconociendo el derecho al descanso y la recreación.

En la época actual, hay innumerables oportunidades de trabajo y empleo. El internet ha revolucionado en alguna forma la manera de trabajar, se puede emplear poca energía humana y dejar a la computadora y a la tecnología que haga el trabajo de una manera procesada y beneficiosa para el dueño del proyecto, de manera que podemos dedicarnos a gozar más con la familia, ver crecer a nuestros hijos y nietos, dedicarnos a *hobbies* y actividades recreativas y de diversión. Además, en la actualidad, el trabajo en equipo conformado por personas con un fin común y propio es considerado la mejor opción para los logros corporativos.

Ignoramos lo que es la autoestima, el amor propio. Simplemente lo ignoramos. Música, sonidos con danza del amor propio, lanzándose el amor y la pasión hacia uno mismo. Si, amémonos, querámonos y respetémonos mucho. Nunca será suficiente... nunca. Y es que simplemente ignoramos lo que es la autoestima, el amor propio hirviendo, el amor desencadenado hacia uno mismo. “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Jesucristo, 30). Ignoramos lo que es la autoestima...el cariño sublime hacia uno mismo. El trabajo por conocerse, aceptarse, respetarse y valorarse desencadena sensaciones y emociones y estados de mucho amor a sí mismo. Nadie que ha amado de verdad alguna vez no se amó a sí mismo, es más el amor a otros es el rebosante amor por uno mismo. Un amor sano, un amor limpio.

Un amor trascendente, que vale la pena porque siempre sale ganador pues nace y se queda en uno mismo, no se desperdicia, no se desgasta...es una fuente que se vierte asimismo... Lánzate al amor a ti mismo y sana tus heridas, permítete ver, por unos momentos nada más, heridas abiertas en tu corazón, heridas que aún sangran, heridas que duelen...míralas y cúralas con amor, rocíales de amor y ternura, es la medicina que esperan. Ese odio irrenunciable que te juraste déjalo ir ya, ya déjalo ir...ya no tiene sentido tenerlo y mantenerlo, esa energía ya no te pertenece, ya no anida en ti, ya no es tuya...suéltala, déjala ir.

Vaciate, siente una agradable sensación de liviandad y ligereza. Suelta los pesos, suelta...ahora deja en su lugar que llene ese espacio el amor, la ternura y el cariño hacia ti mismo. Hay una parte de ti que es un bebé y que desea ser consolado y amado. Ama y enamórate de nuevo empezando por ti mismo, ama luego a tus padres, a tu pareja, a tus hijos, a tu familia, tus vecinos y ama a la gente. Ahora el amor propio te protege, es tu coraza, es tu apoyo y tu sostén, quizás ya nada ni nadie puede hacerte daño, pero si puedes a todo y a todos amar y amar mucho...

# **AUTOIMAGEN**

## GENERALIDADES

**Figura 9**  
*Autoimagen*



Fuente: (Inmage Lab Pte Ltd, 2022).

AUTO:	Sobre/de uno mismo
IMAGEN:	Reflejo de algo o alguien
AUTOIMAGEN:	Reflejo de uno mismo.

La autoimagen es la base de la autoestima. Un buen nivel de autoestima conlleva un nivel claro y amplio de concepción de uno mismo. La autoimagen puede ser definida como el concepto, la idea, figura y visión de uno mismo. El concepto de usted, de mí mismo deber ser constructivo, edificante, positivo, optimista y motivante. Somos personas llenas de cualidades y habilidades, podemos desarrollar una escala de valores que representen principios éticos y morales.

Es posible, cualquiera que sea nuestro pasado; cualquiera sea nuestro presente: rescatar lo bueno, bello y útil de nuestra persona y de las experiencias vividas. Desde el punto de vista de la evolución, el hombre es una criatura con un alto grado de perfección en sus funciones orgánicas y en sus facultades mentales. Desde el punto de vista espiritual la Biblia dice que el hombre es “Imagen y semejanza de DIOS”, reflejo de la Inteligencia y el Amor infinito. ¿Por qué, entonces, vamos a pensar que somos inútiles, fracasados o torpes? ¿Qué, ya no hay esperanza? ¿Qué no hay porque ilusionarse y creer?

Para tener una concepción clara de uno mismo, hay que tener una imagen y esa imagen debe ser el reflejo de algo y allí entra en juego la visión; la visualización de nuestra persona configurada en nuestro cuerpo, en la apariencia física. En autoestima tratamos acerca de las maravillas y excelencias del cuerpo humano lo que facilita para tener una base física para la autoimagen a forjar. Si usted no ha tenido autoimagen, ya tiene

los elementos necesarios para formarla y si ya la tiene, igual puede ahora reestructurarla, reformarla o mejorarla. Y, resumiendo, vamos a decir que la autoimagen es el reflejo de la persona: física, emocional, psicológica y moral. La autoimagen tiene relación con la imagen que tenemos del mundo, cómo lo vemos. (Díaz, C. Y Pañellas, D, 2019). Pero, más que concepto y figura, la autoimagen es un proceso susceptible de cambios y mejoras, si se tienen las virtudes de la sinceridad y el valor personal que permitirán forjar una autoimagen de éxito y felicidad.

## **LOS PARADIGMAS DE LA AUTOIMAGEN**

Según el diccionario Lexus, los paradigmas: son ejemplos o modelos. Conjunto de formas que sirven de modelo. En los paradigmas de la autoimagen intervienen varios factores, entre ellos, tenemos la familia (padres, hermanos, parientes); el mundo que nos ha tocado vivir, las personas y circunstancias que han intervenido en nuestra vida y la proyección que le hayamos dado a nuestra sensibilidad.

### **FAMILIA**

De pequeños queremos ser “como nuestro papá”, “como nuestra mamá”; luego queremos imitar a nuestro hermano mayor o al tío, a la tía, etc. Nuestros abuelos y antepasados son nuestro antecedente y, muchas veces la inspiración para ser como ellos y seguir sus caminos ejemplares. Cuánto marca a un niño o niña lo que su padre o madre dice de él o ella, los diálogos y conversaciones mantenidas, las historias y cuentos comentados, y las experiencias vividas, son materia prima para elaborar y conformar la autoimagen.

### **EL MUNDO QUE NOS HA TOCADO VIVIR**

“Todo tiempo pasado fue mejor”. “En el futuro habrá más posibilidades”. “Las cosas mejorarán”. Etc. Paradigmas situacionales que no hacen, sino estancar y limitar la iniciativa y creatividad. Hoy, ahora es el tiempo. Hoy, ahora estamos vivos. Respetemos los tiempos y la historia. Aprovechemos hoy que estamos vivos, aprovechemos esta era, época y circunstancias que nos ha tocado vivir. Soñemos lo que podemos y debemos hacer y hagámoslo de la mejor manera.

Hoy es el tiempo que nuestros ojos ven, oyen nuestros oídos, piensa nuestra mente, late y siente nuestro corazón. En ésta época viven nuestros padres, la mujer amada, los hijos, los hermanos, los amigos. Las oportunidades pertenecen a un tiempo: EL PRESENTE. Estamos en un mundo con muchas posibilidades, recursos naturales, avances tecnológicos; la era de la computación y la informática, el internet; los satélites artificiales; la ciencia y la medicina han avanzado a grandes pasos, pestes, enfermedades y lesiones que antes eran incurables ahora ya tienen tratamiento y algunas han desaparecido; la televisión y el cable permiten ver y oír eventos y sucesos que ocurren a miles de kilómetros de distancia, se conocen personajes en el deporte, economía, religión, política, cultura y ciencia. Ahora se ve y se oye lo que antes no se veía ni se oía.

Ayer: Hermoso, pasó y nos dejó una herencia que es un tesoro: el presente. Presente: Hoy, ahora, el momento. También es la posibilidad de “revivir” el ayer con los recuerdos, es la posibilidad de revivir el pasado incluso con mejoras, es la posibilidad de hacer las cosas con amor y lucidez, con mayor capacidad y habilidad que antes.

El presente es lo saludable del ayer con el resultado de hoy. Es la oportunidad de crecer, de amar y perdonar mucho y también la oportunidad de pedir perdón. El hoy es la oportunidad de no dejar morir la inspiración, los sueños e ideales de ayer. El vivir intensamente el presente es una manera, la mejor quizás de mantener con vida el ayer.

Futuro: depende de hoy. Y es que, en el hoy, en el ahora es que tenemos oportunidades, posibilidades como nunca antes ha habido para estudiar, aprender, adquirir una profesión, de ganarnos la vida decentemente. Ahora podemos conocer a la mujer que nos comprenda, respete y aprecie, la madre de nuestros hijos. Ahora podemos conocer más de DIOS. Ahora conocemos más a nuestro planeta, el sistema solar y las estrellas, el hombre ha visitado la luna; viajamos por el misterioso y cautivante espacio. Esto, y mucho más quizás, lo debemos a las personas que vivieron antes que nosotros pero que vivieron en su presente, en su época, la aprovecharon y dieron lo mejor de sí.

### **LA EDUCACION Y EL TRABAJO**

El niño recibe influencias del medio ambiente, de la escuela, la educación. Crece y de acuerdo a las circunstancias y su vocación tenderá a una profesión u oficio realizando actividades laborales donde se pondrá en juego su autoimagen, la autoimagen que haya forjado y que se verá reflejada en su rendimiento y productividad. A la hora de elegir una profesión u ocupación, inconscientemente se deja uno guiar por sus tendencias y por lo que espera rendir.

# **O R A T O R I A**

## **ACTITUD Y TENCAS PARA HABLAR EN PUBLICO**

## ¿CUAL DEBE SER EL PROPOSITO U OBJETIVO DE PRACTICAR LA ORATORIA?

Motivar a vencer el temor al Auditorio (Público) adquiriendo seguridad y confianza. El 29% de las personas con mucho MHP son fóbicas sociales (*Stein, Walker y Forde, 1996*), MHP = Miedo a hablar en público. Además, pueden distinguirse varios temores básicos: - Temor a ser observado. - Temor a sentir mucha ansiedad y pasarlo fatal. Temor a tener un ataque de pánico. En el estudio de *Hofmann, Ehlers y Roth (1995)* el 83% de las personas con MHP habían tenido ataques de pánico en situaciones de hablar en público.

El MHP parece estar asociado con el perfeccionismo personal (fijación de normas personales excesivamente elevadas y tendencia a autocriticarse cuando no se alcanzan), y con el perfeccionismo social (normas basadas en las expectativas que se cree tienen los demás y que no tienen por qué coincidir con las propias). (*Bados, 2015*). La práctica es de vital importancia ya que nos volveremos sobrios pero entusiastas, adquiriendo niveles internos profundos de equilibrio, lucidez; ya no será tortuoso, deprimente o angustiante el hablar ante un público.

## BIOGRAFIAS CELEBRES

Hace mucho tiempo un hombre llevaba en su pecho el deseo ferviente de que la gente sepa que existía, tenía deseos de ser escuchado y de compartir un mensaje de auto superación, pero tenía ciertos impedimentos físicos, lo que es ahora labio leporino y paladar hundido junto con un fuerte tartamudeo que daban al traste con sus ardientes aspiraciones de ser un orador, que fuese escuchado a través del tiempo y en otras tierras. En esa época del Imperio Romano, la preparación en la ciencia y el arte de hablar en público era propio de ciertas clases sociales selectas, senadores, cónsules, alto mando militar, religiosos.

El conocimiento era secreto. Un sabio anciano, notando el deseo y la improvisación nada técnica de hablar del joven se propuso aleccionarlo. Le preguntó si la gente lo escuchaba. Respondió que muy pocas veces. Le dijo que tenía que aprender a escucharse él primero, de creer y sentir lo que decía y que con el tiempo lograría tener un mensaje original y útil que compartir. Al cabo de meses de dedicación y práctica empezó a “sentir” lo que decía, a vibrar y entusiasmarse con su propio mensaje.

Para contrarrestar el tartamudeo el anciano sabio le sugirió hablar frente a un río y “romper” su murmullo con la voz. Sufrió mucho con su garganta ante tal esfuerzo, pero al cabo de meses lo logró. Lejos de creerse capaz y hábil pidió más adiestramiento. El sabio anciano respondió diciéndole que para tener fluidez verbal con un movimiento ágil de su lengua se pusiese frente al mar y “rompiera” el ruido de las olas con su voz. Y al cabo de algunos meses, lo logró. Luego le dijo, que debía entrenarse poniendo piedrecillas en su boca que le permitiera más fuerza y agilidad en sus mandíbulas y lengua.

Este hombre lloró más de una vez, se inflamó su garganta y cuerdas vocales ante el esfuerzo; frecuentaba descanso con práctica, padeció, pero al fin logró escucharse con claridad y sonoridad. Hablaba y su voz se escuchaba ante el ruido del mar bravío. Hemos hablado de Demóstenes. Llegó a conquistar y cautivar mentes y corazones con su voz y su palabra, logró se aprueben leyes y reglamentos en Roma, él se propuso ser parte del senado romano, se esforzó y lo logró. Sus discursos eran convincentes, ágiles, vivos, vigorosos y sobreviven junto con su nombre a través de los siglos.

También hubo un hombre nacido en el seno de una familia humilde pero virtuosa, era carpintero. Habló poco de sí, pero compartió un mensaje que ha sido escuchado por miles de millones de personas, tal fue su influencia que dividió la historia de la humanidad en 2 partes: antes de su existencia y después de ella. Ante su palabra se han arrodillado reyes, emperadores, gobernadores, se han fundado instituciones educativas y religiosas casi en todos los lugares del mundo.

Se escribió un libro que recopiló su palabra y sermones y este libro ha llegado a ser un *best-seller*, el libro más vendido del mundo, y que ha sido traducido a todos los idiomas del planeta: la Biblia. Este fascinante libro dice, que este hombre manifestó que existe un solo Dios y que él es su Unigénito Hijo, también vemos que con su palabra sanó enfermos, rehabilitó lisiados, tranquilizó tormentas en el mar. Desarrolló tal fuerza y contundencia en su palabra que lo que él decía se hacía: le volvió a la vida a un amigo que había fallecido. Es más, se lee que con su padre el Dios Omnipotente crean mundos y seres con su palabra: dijeron que se haga la luz y la luz se hizo; por su palabra se separaron toneladas y toneladas de agua dando lugar a la tierra...

Algunas personas, aunque no muchas, a través de la historia llegaron a mentes y corazones, cambiaron circunstancias, conquistaron imperios llegaron a ser estadistas o gobernantes, descubrieron la felicidad y el éxito al compartir con la gente mensajes constructivos edificantes, motivadores, que encierran una ilusión y una esperanza, gracias al ejercicio de la oratoria, gracias a haber conocido y desarrollado capacidades y habilidades que hay en nuestro interior pero que pocos las desarrollan y muy pocos las manifiestan para el bien de la humanidad. Seres humanos con visión y metas han tenido por manifestación de su pensamiento la palabra; palabra que crea, que emociona, que sana y consuela, que edifica y exhorta, que dignifica y enaltece, pero que mal empleada puede herir y hacer daño, aunque no con la fuerza que tiene para hacer el bien.

## **¿QUE ES LA ORATORIA?**

Según el diccionario Lexus: “Arte de hablar en público con elocuencia”. Otros conceptos. “La ciencia y el arte de hablar en público” “Hablar y convencer con un mensaje” (Lexus, 2000). Conceptos muy acertados. Veamos, la Oratoria es ciencia porque tiene principios sólidos que cumpliéndolos nos permitirán ser exitosos oradores. Es arte porque contempla técnicas y métodos que nos permitirán salir airoso en el compromiso adquirido con el público: compartir un mensaje.

## **¿QUE BUSCA LA ORATORIA?**

La oratoria busca comunicarse. Su base es la comunicación, es decir el intercambio de pensamientos, emociones, experiencias y expectativas. Como el orador es el que habla, éste debe fijarse en la expresión del rostro y del cuerpo para poder medir el impacto de su mensaje en el público.

## **¿QUE ES LA EXPRESION CORPORAL?**

Es el lenguaje del cuerpo. Este lenguaje se manifiesta por mímicas, gestos, ademanes, movimientos, tics, etc. Según los últimos estudios en la expresión corporal está el 80% de la esencia del mensaje. Es natural, espontánea; no se puede ocultar por mucho tiempo la verdadera forma de ser y de comportarse de una persona: sus tendencias, gustos y actitudes.

## **TEST**

Fíjese bien en los 18 dibujos siguientes. Responda a cada uno de ellos haciendo una cruz sobre la respuesta (a, b o c) que, según su opinión, es la más acertada

1. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría a este rostro?



- a) Humildad
- b) Desprecio
- c) Inseguridad

2. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría a este rostro?



- a) Arrocamiento
- b) Angustia
- c) Sorpresa

3. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría a esta persona?



- a) Resignación
- b) Sumisión
- c) Sorpresa

4. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría a este rostro?



- a) Desconfianza
- b) Disimulo
- c) Ironía

5. ¿Qué propiedad de las tres supondría preferentemente a este rostro?



- a) Menosprecio
- b) Enfado
- c) Alegría

6. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría preferentemente a este rostro?



- a) Aflicción
- b) Cólera
- c) Asco

7. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría preferentemente a este rostro?



- a) Enfado
- b) Angustia
- c) Desconfianza

8. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría preferentemente a este rostro?



- a) Temor
- b) Sensibilidad
- c) Concentración

9. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría preferentemente a esta persona?



- a) Objetividad
- b) Sociabilidad
- c) Tenacidad

10. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría preferentemente a esta persona?



- a) Objetividad
- b) Sociabilidad
- c) Tenacidad

11. ¿Cuál de las tres propiedades atribuiría preferentemente a esta persona?



- a) Objetividad
- b) Sociabilidad
- c) Tenacidad

12. ¿Qué tipo de letra escogería?



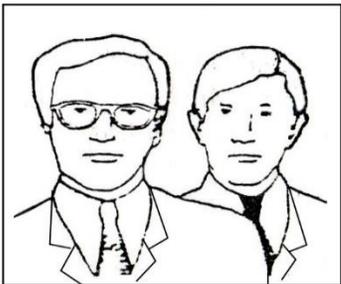
- a) Escritura 1
- b) Escritura 2
- c) Escritura 3

13. ¿Cuál de las tres propiedades supondría preferentemente en una persona con este tipo de escritura?



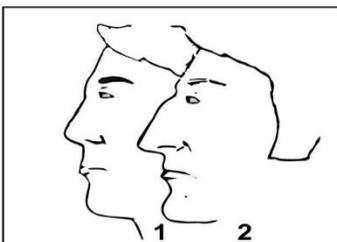
- a) Facilidad de trato
- b) Reserva
- c) Egoísmo

14. ¿Cuál de los dos es más inteligente?



- a) Persona 1
- b) Persona 2
- c) No se puede determinar

15. ¿Qué rostro revela mayor audacia?



- a) Rostro 1
- b) Rostro 2
- c) No se puede determinar

16. ¿Cuál de las propiedades atribuiría a una persona que habla así?



- a) Desprecio
- b) Desconfianza
- c) Indiferencia

17. ¿Cuál de las propiedades atribuiría a una persona que habla así?



- a) Timidez
- b) Tristeza
- c) Serenidad

18. ¿Cuál de las propiedades atribuiría a una persona que habla así?



- a) Apocamiento
- b) Asco
- c) Reserva

En la tabla están anotadas las soluciones correctas. Marque con una cruz cada respuesta acertada. Cada cruz vale un punto.

1	B	10	A
2	C	11	B
3	B	12	A
4	B	13	B
5	A	14	C
6	B	15	C
7	B	16	A
8	B	17	C
9	C	18	C

Ahora sume las cruces obtenidas. La suma es su puntuación. En el recuadro valorativo puede ver por la puntuación obtenida, siempre según la edad, cuál es el grado de psicología humana que usted posee.

<b>14 – 16 años</b>	<b>17- 21 años</b>	<b>22 – 30 años</b>	<b>Más de 30 años</b>	<b>Expresiones de la seguridad</b>
<b>Puntos</b>	<b>Puntos</b>	<b>Puntos</b>	<b>Puntos</b>	
14-18	16-18	16-18	14-18	Muy fuerte
12-13	14-15	13-15	12- 13	Fuerte
10-11	11-13	11-12	11	Intermedia con tendencia a fuerte
8-9	9-10	9-10	7 – 10	Intermedia con tendencia a algo débil
0 – 7	0 – 8	0 – 8	0 – 6	Débil

**Tabla 5**

Puntuación y su equivalencia en seguridad

**Fuente:** (Orozco, 1995)

## **RESULTADO DE LA VALORACION**

<b>MUY FUERTE</b>	Posee usted un conocimiento de los hombres, extraordinario. Casi siempre consigue sacar las conclusiones acertadas por el comportamiento y aspecto externo (mímica, gestos, voz) de las demás personas. Es muy difícil que le engañen.
<b>FUERTE</b>	Su psicología humana es buena. Es capaz, casi siempre, de apreciar y de formarse un juicio acertado de los demás. Muchos de su edad no lo consiguen tan bien como usted.
<b>INTERMEDIA CON TENDENCIA A FUERTE</b>	Posee un grado normal de psicología humana que, si bien está situada en una zona intermediaria, propende, con todo, hacia una expresión más fuerte.

<p>INTERMEDIA CON TENDENCIA A DEBIL</p>	<p>Posee un grado normal de psicología humana que, si bien está situada en una zona intermedia, propende preferentemente hacia la expresión más débil que la normal. No siempre consigue hacerse un juicio acertado y espontáneo de los demás. Debiera usted tratar más atentamente, de comprender las mímicas y gestos de otras personas.</p>
<p>DEBIL</p>	<p>No es su fuerte la apreciación acertada de personas desconocidas por sus signos externos. Si no quiere correr el riesgo de que otros se aprovechen de esta debilidad suya, debería intentar mejorar en adelante su psicología humana por medio de una mayor atención y sensibilización de sus sentidos.</p>

**Tabla 6**

Interpretación de valoración

**Fuente:** (Orozco, 1995)

## TECNICAS PARA PRESENTARSE ANTE UN AUDITORIO

### IMAGEN

Siendo la imagen la forma y la figura que percibimos de alguien y que nos permite apreciar algo del contenido de su personalidad es menester que en Oratoria este aspecto sea estudiado porque las personas relacionan la imagen del orador con el mensaje a escuchar, además, la primera impresión cuenta en la disposición y ánimo del público.

### POSTURA

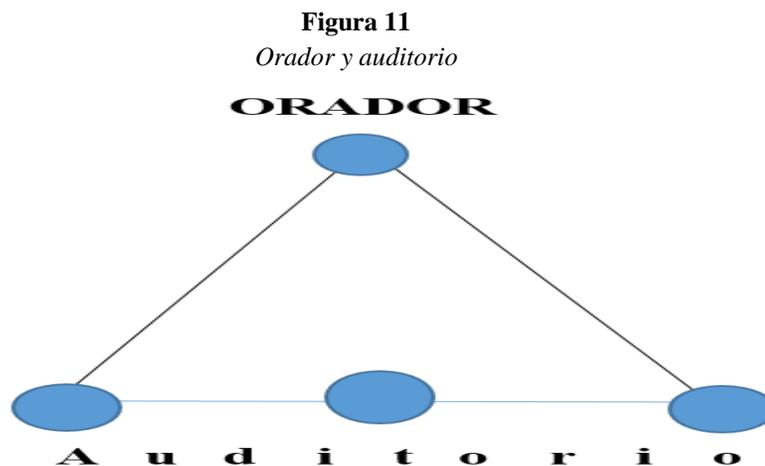
La postura en todo discurso debe ser erguida pero no tiesa ni rígida; suelta, serena. Los pies ligeramente separados, los talones a una distancia de  $\frac{1}{2}$  pie (pie del orador) y las puntas de los pies separados un pie. Piernas y columna vertebral rectas. La cabeza no debe estar inclinada a ningún lado, con la mirada al frente.

### MANOS

Las manos pueden optar varias posiciones. Con los brazos a lado del cuerpo, las manos pueden permanecer igual y realizar ciertos ademanes o movimientos para dar énfasis a cierta parte del discurso. Otra posición es poner el reverso de la palma de una mano sobre la palma de la otra. Además, antes de empezar a hablar o en cualquier parte del discurso en que por a ó b razón o circunstancia estamos emotivos o tensos podemos presionar las manos imperceptiblemente con el objeto de neutralizar tal situación.

Asimismo, se pueden poner las manos tras la espalda, donde los ojos del público no las ven, podemos así presionarlas una contra otra neutralizando o controlando de gran manera la tensión o nerviosismo. Con la práctica adquiriremos una posición erguida, serena, suelta; de manera que iremos de la mano con la cita: “Una imagen vale mil palabras” (Henrik, 1911).

### OJOS Y MIRADAS



**Fuente:** Elaboración de autor Pablo Vela.

“Las ventanas del alma son los ojos. (Amadeo, 1884). “Si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo y tu mente están bien” (Jesucristo, 30). Frases como estas nos motivan a tener un gran control personal para que tengamos éxito al proyectar nuestra imagen. Papel importante para ello juegan los ojos, éstos deben expresar

seguridad y tranquilidad, la mirada debe ser penetrante y fija dirigiéndola a todas las personas presentes, rostro por rostro, para hacer más eficaz la imagen y el mensaje.

Sin embargo, mientras se practica y se adquiere esta actitud vamos a aprender la siguiente técnica para centrar los ojos y la mirada: Una vez al frente del Auditorio fijamos la mirada en un punto inexpresivo ya sea la pared, el cabello de alguna persona o el entrecejo para no titubear ante la atenta mirada del público. Dirigimos la mirada hacia la persona que se encuentra a un extremo (derecho) y empleamos la misma técnica: fijamos por segundos la mirada en un punto que no sobrepase el cabello de la persona ni baje del mentón del rostro. Volvemos tranquila y pausadamente la mirada al punto central. Luego de unos momentos dirigimos la mirada a la persona del extremo opuesto (izquierdo) del auditorio para en contados segundos volverlo al frente.

Esta técnica permite por reflejo visual abarcar a todo el público y captar su atención. Además, nos suelta la tensión, poco a poco nos afianza ya que no fijamos la mirada en los rostros ni en los ojos pues, esto puede aumentar la tensión y desconcentración.

### ¿QUE ES ARTICULAR?

Según el diccionario enciclopédico Lexus: Articular “es colocar los órganos de la voz en la forma que requiere la pronunciación de cada sonido”, por lo que debemos procurar ejercitar huesos y músculos que se relacionan con la gesticulación, es decir, con el mecanismo de la expresión oral. De nuestro rostro, la mandíbula inferior es la parte móvil y que, junto a los ojos, son expresivos y dan énfasis al mensaje. Hay que cuidarlos, desarrollar su elasticidad y agilidad para apoyo en la fluidez de las palabras

### ¿QUE ES LA PRONUNCIACION?

Según el diccionario enciclopédico Lexus: Pronunciación es “Emitir sonidos para hablar”, por lo que debemos procurar ejercitarnos para que al hablar seamos escuchados en forma clara, armoniosa y agradable (Lexus, 2000). Hay palabras que no tienen muchas consonantes, pero no hay palabras que no tengan por lo menos una vocal. Por lo tanto, para hablar claro y con fluidez hay que ejercitarnos en pronunciar lo mejor posible las vocales: abriendo la boca y posicionando los labios adecuadamente para que, con la gesticulación adecuada se dé el énfasis que se quiere en ciertas partes del mensaje.

Ejercicio: Practique 5 minutos frente a un espejo la pronunciación de las vocales, procurando cada vez escucharse con más claridad y sonoridad.

## **EL DISCURSO**

### ¿QUE ES EL DISCURSO?

El discurso es la exposición de un tema determinado, realizado en público por un Orador.

### ¿QUIEN ES ORADOR?

Es la persona que habla en público.

## **PARTES DE UN DISCURSO**

Un discurso tiene 3 partes:

1. Inicio o Exordio
2. Contenido
3. Conclusiones

### INICIO O EXORDIO

Es junto con la imagen proyectada lo que nos permite ganarnos a nuestro público, captar desde el comienzo su valiosa atención, recoger sus miradas y centrarlas en nosotros, captar su atención hacia nuestro mensaje. En el inicio debemos saludar. El saludo tiene que ser lo más considerado, cortés y respetuoso con frases como éstas: “Es para mí un gran honor y una gran satisfacción dirigirme a un público tan selecto como ustedes”. “Respetabilísimo público, es para mí, un privilegio tener la oportunidad de dirigirles la palabra”. Hay que enunciar, además, el tema y una idea general acerca de él. Ejemplo: “En esta oportunidad les voy a hablar acerca del Alfabeto ó también llamado Abecedario, que es un conjunto de símbolos empleados en un sistema de comunicación”.

### CONTENIDO

El contenido es el desarrollo del tema, aquí se deben destacar las ideas principales y las ideas secundarias en un orden preconcebido que permita claridad en la exposición.

Ejemplo: En nuestro idioma, el alfabeto se compone de 29 letras: 24 consonantes y 5 vocales.

Refiriéndonos a las vocales éstas son 5: a, e, i, o, u:

Se clasifican en abiertas: a, e, o y cerradas: i, u.

\_\_\_\_\_ Idea principal

----- Idea secundaria

### CONCLUSIONES

En las conclusiones resumimos el mensaje y su objetivo, debe ser corto, preciso y conciso. Antes se estilaban discursos muy largos, ahora se requiere de discursos y de información concreta.

Ejemplo: “Para concluir, el Alfabeto o Abecedario al ser la serie ordenada de voces y letras en un idioma, nos permite escribir y hablar un mensaje. Por su atención: gracias. Muchas gracias”.

### PREGUNTAS CLAVES

Al elaborar un discurso es necesario guiarnos por ciertas preguntas claves.

¿QUÉ? Se refiere al tema a tratar; en lo posible, el tema que escogamos nos debe gustar, apasionarnos; que lo dominemos o que nos llame la atención y nos interese.

¿CÓMO? Se refiere a la actitud y técnicas a emplear para comunicar nuestro mensaje.

¿A QUIÉN? Se refiere a las características de nuestro público donde debemos tener en cuenta el sexo, edad, cultura, intereses, etc.

¿DÓNDE? Es el lugar adonde vamos a hablar. Intervienen ciertos factores como el clima, espacio físico, acondicionamientos del lugar, acústica, etc.

¿POR QUÉ? Se refiere a la causa que nos lleva a hablar en público.

¿PARA QUÉ? Es el efecto o trascendencia que perseguimos con nuestro discurso.

Estas dos últimas preguntas, personalmente considero, los pilares de un buen discurso, puesto que son el eje y la motivación del orador para dar al mensaje originalidad, fuerza y vigor.

### **¿COMO HABLAR BIEN EN PÚBLICO?**

Vamos a centrarnos ahora en la actitud del orador. La actitud del orador es fruto, paciente, perseverante y disciplinado, de la cantidad y calidad del pensamiento y emociones del orador. En la actitud, se involucra todo un proceso de experiencias acumuladas, aspiraciones y motivaciones; juegan un papel importante nuestras facultades mentales y emocionales. Al hablar ante un público podemos pensar que es una gran oportunidad para poner en juego el grado de control personal, madurez y personalidad.

Podemos pensar que es maravilloso tener a personas pendientes de lo que vamos a decir, de qué y cómo vamos a expresarlo. Son cerebros, corazones, ojos y oídos que por momentos nos brindarán lo más importante que puede ofrecer una persona a otra... su atención. En nuestro discurso reviviremos personajes, resucitaremos la historia, dejaremos algo de nosotros en lo que digamos. Nuestro público, pensemos, que no vino a criticar o a condenar, vino básicamente a escuchar. Desean oír un mensaje que edifique, anime, divierta y agrade. Debemos considerar que el tiempo y el lugar, el ambiente y las circunstancias, han confluído para que en el momento de dar nuestro mensaje tengamos éxito.

En lo personal, nuestro cuerpo y mente deben estar en armonía y muy especialmente en estas circunstancias deben auxiliarse mutuamente, que la respiración nos permita estar sobrios y tranquilos; que las facultades mentales coordinen excelentemente bien; los pensamientos con los recuerdos (razonamiento y memoria), la lógica con la emoción (Inteligencia Emocional); la imaginación y la creatividad con la improvisación (Inteligencia Creativa).

La programación mental es fuero interno, es cuestión de decisión, preparación y perseverancia. Fácilmente superaremos obstáculos, no habrá traición interna, la memoria no se va a quedar en blanco, los pensamientos no cesarán ni nos ofuscáramos, el nerviosismo se convertirá en energía positiva generando entusiasmo. Podemos llegar a convertirnos en el Orador que siempre hemos soñado ser; reclamemos a la vida, y exijámosle todo el éxito y la prosperidad que uno se merece cuando hace el mejor esfuerzo. Seamos oradores originales, con estilo, con personalidad.

### **ALGO MÁS SOBRE LA CIENCIA Y EL ARTE DE LA ORATORIA**

**PANEL:** Tipo de encuesta para detectar los cambios de parecer de varias personas. Otro concepto: Grupo de personas que discuten un asunto en público.

**DISERTACIÓN:** Razonar, discurrir metódicamente sobre una materia.

**MESA REDONDA:** Reunión de personas para confrontar sus opiniones o tratar sobre un tema determinado.

SIMPOSIO: Reunión de especialistas en una materia.

TALLER: Lugar donde se efectúa un trabajo en grupo y en forma participativa.

**Figura 12**

*Autor Pablo Alberto Vela Riera instructor de curso de Relaciones Humanas*



**Fuente:** Clausura curso de RR. HH. en Centro Social de Defensa del Artesano y SECAP.

ENTREVISTA DE EMPLEO: Contacto que tiene un candidato con un funcionario de una organización.

SEMINARIO TALLER: Curso o clase en que los alumnos participan con el profesor en trabajos de investigación.

CURSO: Difusión de un mensaje entre las personas.

RETORICA: Arte de embellecer la expresión de los conceptos.

CONFERENCIA: Disertación en público sobre algún tema.

# LIDERAZGO

## TRABAJO EN EQUIPO

El equipo de trabajo es un grupo de personas con un fin en común. El trabajo en equipo se conforma de integrantes con roles y funciones propias y quizás diferentes pero complementarias. Cada uno tiene una misión que coadyuva en el cumplimiento de la visión o meta general y en común del equipo. Por ejemplo, el tricampeón mundial y medallista olímpico Ing. Com. Jefferson Leonardo Pérez Quezada contaba en su preparación atlética con un equipo conformado por un médico, psicólogo, nutricionista, físico terapeuta y entrenador.

Formar y conformar equipos no es tarea fácil, conlleva planificación, organización, integración, responsabilidad y disciplina, entre otros valores humanos. La capacidad de atender y resolver conflictos internos en el grupo es de vital importancia para que se den los resultados esperados.

## EQUIPOS DE TRABAJO

La integración de las personas para la consecución de objetivos es muy útil en la mayoría de los campos como en el empresarial, laboral, educativo, etc. “Es relevante la integración de las personas para el desarrollo de proyectos mediante equipos de trabajo” (Rojas, Jaime & Valencia, 2017). Puede haber varios casos de conjuntos de personas, cuando se tienen objetivos individuales es un grupo de trabajo y cuando se integran para cumplir uno o más objetivos en común se tiene un equipo de trabajo. Los grupos de trabajo se pueden convertir en equipos de trabajo y éstos en equipos de trabajo compactos y de alto rendimiento.

Los equipos de trabajo mientras más afines en sus individualidades, o sea, hay semejanzas en personalidad, carácter, gustos, pareceres, intereses, profesión, especialidad, etc., se vuelven más compactos, de mayor rendimiento. Los problemas tienen prontas y mejores soluciones, los integrantes se hallan motivados y dan lo mejor de sí, en el deporte se logran mejores marcas, en la política se tiene éxito electoral, en los estudios se capta mejor, se memoriza más, se razona eficazmente, las familias prosperan y se vuelven más unidas; en estos equipos compactos la confianza crece y se siente apoyo psico-emocional.

	GRUPO	EQUIPO
Objetivos	Cada miembro puede tener objetivos particulares y conseguirlos individualmente.	Los objetivos son comunes a todos los integrantes y se consiguen en conjunto.
Desempeño	Individual	Colectivos, el desempeño depende del aporte de los demás integrantes.
Actitud	Pasiva	Proactiva

**Tabla 7**

Objetivos, desempeño y actitud de grupo y equipo.

**Fuente:** (Lugo, 2018).

Para ejemplarizar lo anterior vamos a citar las 9 etapas del proceso de producción de un automóvil: 1. Recepción y clasificación de piezas 2. Corte de piezas metálicas 3. Ensamblado de chasis y carrocería 4. Pintura 5. Ensamble de partes mecánicas 6. Terminación de exteriores 7. Acabados interiores. Vamos a tomar la fase 4 la Pintura. Si nos referimos a grupos de trabajo serán todos los trabajadores que se encargan de pintar el vehículo, y si nos referimos a equipo de trabajo será todo el personal de las distintas áreas para llevar a cabo la fabricación del vehículo en una unidad de tiempo asignada.

Sin embargo, si dentro del área de pintura éstos grupos de trabajo se convierten en equipos de trabajo si tienen objetivos en conjunto que alcanzar, por ejemplo, la terminación de tantas partes asignadas en tal unidad de tiempo y donde el resultado depende de la colaboración que haya entre los diferentes individuos para completar la cuota encomendada. Los equipos de trabajo y los grupos de trabajo son centros y escuelas de formación de líderes.

### **¿QUE ES LIDERAZGO?**

Son los verdaderos ejemplos y el camino recorrido por el Líder. Son los pasos que deja el líder. Son ejemplos, caminos y pasos dignos de imitar y transitar. En el siglo XXI el estudio del liderazgo deberá avanzar en la construcción de explicaciones estocásticas y un lenguaje lógico-matemático. (Guerra, 2018) Conforme a lo manifestado, actualmente se puede medir la eficacia del liderazgo y el impacto que causa el líder con variables, instrumentos y métodos matemáticos y estadísticos sin perjuicio de la metodología descriptiva y cualitativa.

En *paper* “El Liderazgo transformacional en las organizaciones: variables mediadoras y consecuencias a largo plazo” de los autores Daniel Hermosilla, Alberto Amutio, Silvia da Costa y Darío Páez, publicado en el año 2016, como instrumento utilizado consta el cuestionario Multifactorial de Liderazgo, en versión española. En el método empleado encontramos que se realizaron pruebas t de *Student* para muestras dependientes (apareadas) para verificar si existían diferencias de medias entre directivos y subordinados en los diferentes tipos de liderazgo. Posteriormente, para examinar la fuerza de la asociación entre los tipos de liderazgo con las variables del estudio (satisfacción, motivación, efectividad), se calcularon las correlaciones de Pearson. Se compararon los tamaños de las correlaciones mediante pruebas Z de correlaciones independientes para contrastar la mayor asociación del liderazgo transformacional con las variables criterio. A continuación, se realizaron sucesivos análisis de regresión lineal jerárquica.

Por último, con el objetivo de contrastar la hipótesis de mediación, se utilizó el macro *MEDIATE* de SPSS. Se realizaron pruebas t de *Student* para muestras dependientes (apareadas) para verificar si existían diferencias de medias entre directivos y subordinados en los diferentes tipos de liderazgo. Posteriormente, para examinar la fuerza de la asociación entre los tipos de liderazgo con las variables del estudio (satisfacción, motivación, efectividad), se calcularon las correlaciones de Pearson. Se compararon los tamaños de las correlaciones mediante pruebas Z de correlaciones independientes para contrastar la mayor asociación del liderazgo transformacional con las variables criterio. A continuación, se realizaron sucesivos análisis de regresión lineal jerárquica. Por último, con el objetivo de contrastar la hipótesis de mediación, se utilizó el macro *MEDIATE* de SPSS. (Hermosilla, D. Amutio, A. da Costa, S. & Páez, D., 2016) ISSN: 1576-5962. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231349103001>.

Alcanzar los objetivos institucionales en una organización por una efectiva motivación de grupos se traduce en un liderazgo eficaz. (Ganga-Contreras, Navarrete y Valderrama, 2013; Solajà et al, 2016), citados por (Pedraja-Rejas, Araneda\_Guirriman, Bernasconi & Viancos, 2018). Por lo que podríamos apreciar que lo expresado denota un liderazgo de tipo grupal, social e institucional orientado a logros y fines organizacionales.

## **LOS TRES PASOS BASICOS DEL LIDERAZGO**

Un liderazgo eficaz debe cumplir un proceso que se resume en 3 pasos:

1. Principios
2. Misión u objetivos
3. Visión o metas

## **PRINCIPIOS**

En los Principios nace el liderazgo. El liderazgo eficaz tiene verdaderos y sólidos principios y son la Escala de Valores, la Moral o la Ética del Líder que le van a sostener tanto en las adversidades y sus duras tareas como en los logros y satisfacciones.

Entre los principios que determinan la Escala de Valores tenemos:

Honradez. - Estima y respeto de la propia dignidad.

Honor. - Cualidad moral que lleva al cumplimiento de los deberes hacia los otros o hacia uno mismo.

Disciplina. - Conjunto de normas para mantener el orden dentro de un grupo.

Cumplimiento. - Corrección en el modo de obrar.

Lealtad. - Sinceridad, fidelidad.

Respeto. - No violar la dignidad y derechos propios y ajenos.

Verdad. - Conformidad de lo que se dice con lo que se piensa o siente.

Sinceridad. - Explicar algo sin reservas.

Fidelidad. - Exactitud en la ejecución o reproducción de algo.

Obediencia. - Hacer lo que las leyes ordenan.

Moral. - Conforme a la ética o a las buenas costumbres. Dictados de la conciencia.

Ética. - Parte de la filosofía que trata de los fundamentos y normas de la conducta humana.

Hay personas que pueden llegar al éxito y a la prosperidad, al cumplimiento de sus metas, al tope de sus aspiraciones, pero con la misma rapidez o fuerza con que llegaron y subieron caen, porque no tienen principios éticos y morales que los sostenga en el éxito, por lo tanto, más difícil que llegar es mantenerse, perseverar.

## **MISION Y OBJETIVOS**

Es el COMO vamos a llegar al cumplimiento de nuestras metas. La MANERA, o las MANERAS, que tenemos para llegar al feliz cumplimiento de lo aspirado. La misión involucra técnicas, métodos, estrategias. A lo largo de la misión y objetivos se hace presente la escala de valores o principios éticos y morales. La paciencia y la perseverancia son elementos básicos para conseguir lo deseado. Otros elementos importantes para conseguir lo deseado son las políticas y los procedimientos empleados.

## VISION Y METAS

Es a dónde queremos llegar. Es el producto de nuestros esfuerzos. Son los sueños, ideales, propósitos, intenciones, aspiraciones, fines, finalidades y todo lo que signifique la culminación de lo programado. Las metas deben ser posibles, de acuerdo a nuestras capacidades y fuerzas.

## TIPOS DE LIDERAZGO

No es lo mismo tipos de liderazgo que tipos de líder. Los tipos de liderazgo son las maneras en que los líderes trabajan para lograr sus metas y plasmar sus objetivos. A veces, el tipo de liderazgo va a la par del temperamento, carácter y personalidad del líder. En todo caso, las maneras en que se pretende alcanzar la visión y las metas, deben contemplar la individualidad del líder en sana combinación con el bien del grupo o equipo. No debería primar el interés del grupo ni el interés del líder, más bien podría ser conciliador, integrar intereses del grupo y los intereses del líder que deben hermanarse en un objetivo común.

Liderazgo de tipo X: El grupo es constantemente vigilado y monitoreado para aprovechamiento de recursos y tiempo, no hay mayor libertad y decisión individual.

Liderazgo de tipo Y: Los integrantes del grupo tienen libertad de participación y dentro de su rol toman decisiones tomando en cuenta el objetivo común del grupo.

Liderazgo de tipo Z: Hay un balance entre el monitoreo al grupo y la libre participación de sus integrantes.

## LIDERAZGO SOCIAL

Es el líder que con sus acciones trasciende el plano individual para compartir ideales con un conglomerado social. Se logran cambios estructurales que, a veces, sin estricto apego ni posiciones radicales influyen en forma general en lo moral, religioso, político económico, deportivo, artístico, etc.

## LIDERAZGO PEDAGÓGICO

Liderazgo pedagógico implica que los establecimientos escolares focalicen sus tareas fundamentales..., requiriendo prácticas que posibiliten establecer propósitos y metas de manera compartida, el desarrollo profesional de los docentes y generar condiciones organizacionales, especialmente la promoción de una cultura de colaboración. (Montecinos, 2016) Así, es posible que el personal docente pueda capacitarse para formar en la niñez y juventud cuerpos mentes y corazones sanos y fuertes que en el presente y futuro se des envuelvan dentro de un marco legal y moral.

## LIDERAZGO PERSONAL

Es el realizado por un líder que llevado por sus convicciones individuales hace cambios y mejoras en su carácter y personalidad que son dignos de imitar, lleva una vida sana y próspera. Es un buen hijo, buen padre, buen ciudadano, buen profesional, buen trabajador, un buen deportista, etc. También puede ser considerado en este tipo de liderazgo la persona cuyas acciones individuales están apegadas al cumplimiento de reglas y normas establecidas.

## LIDERAZGO AUSENTE

En la administración Trump: “La tendencia más grande hoy es la disminución de la influencia estadounidense. No es el declive del poder estadounidense, ya que el país permanece económica y militarmente en una buena situación, sino un declive de su deseo y capacidad de usar ese poder para dar

forma al mundo. La administración actual parece tener la intención de dismantelar los grandes logros de los Estados Unidos, como lo está haciendo con la Organización Mundial del Comercio, o simplemente no estar interesado en establecer la agenda global”. (Braverman, 2019).

## LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL

El liderazgo transformacional destaca como uno de los tipos de liderazgo más adecuados para orientar las organizaciones hacia el cambio y la innovación...El liderazgo transformacional y la satisfacción con el líder predicen la motivación a trabajar extra, mediante una mayor satisfacción. (Hermosilla, Amutio, Costa & Páez, 2016). De manera que, podríamos aspirar que el liderazgo transformacional opere no solo cambios en las organizaciones sino en las personas y cambios más de fondo que de forma, cambios desde dentro que nos permitan ser mejores hijos, mejores hermanos, mejores ciudadanos, personas espirituales, mejores padres y mejores abuelos, mejores bisabuelos.

Según (Gómez, 2020) el Liderazgo Transformacional influye en el abordaje de los extensos problemas que agobian a la humanidad por parte de las universidades, donde éstas a través de sus funciones sustantivas como la investigación junto a la innovación pueden producir conocimientos de elevada calidad y de aplicación en la realidad socioeconómica cultural y ecológica de los pueblos para alcanzar bienestar y mejores estándares de vida.

## LIDERAZGO ADMINISTRATIVO EN LAS UNIVERSIDADES

### LIDERAZGO EN LAS UNIVERSIDADES

La influencia en la interacción recíproca destinada al logro de objetivos organizacionales se aprecia como liderazgo (Saldaña, Bustos, Barajas & Ibarra, 2019). En las instituciones universitarias el resultado anhelado de una cultura de progreso para pasar a mejores niveles de aseguramiento de la calidad podrá cristalizarse de la mano con el deseo de una ferviente innovación. En un entorno sobriamente controlado se puede lograr del personal universitario altos rendimientos con la consecuente excelencia académica.

### ADMINISTRACIÓN

La efectiva coordinación de esfuerzos y recursos nos permite deducir que la administración es humanamente una actividad para la consecución de los objetivos que una institución se haya propuesto. (Castrillón, 2014). Según la autora la administración conllevaría un accionar sin perjuicio del cumplimiento de sus etapas o fases. Las fases de la administración son entendidas, sea en empresas con o sin fin de lucro; negocios en comercio, industria o servicios, emprendimientos y también en los procesos de educación superior como la Planificación, la Coordinación, la Integración, Gerenciamiento, Ejecución y Evaluación de las actividades integrales que se realizan en las mismas. La administración universitaria conlleva el acertado manejo de grupos humanos, de recursos y de materiales. Se debe administrar para lograr objetivos claros en las tareas sustantivas de enseñanza en el aula, estudios investigativos y interconexión con la sociedad manteniendo estándares de suma calidad en los servicios que ofertan los centros de educación superiores.

### POA

Conocido como el Plan Operativo Anual o Plan de Operaciones Anual es una herramienta de carácter legal y anual que nos permite trazar las metas y los objetivos y, el presupuesto a destinar al cumplimiento de las actividades para la consecución de la visión y misión institucional. En el caso de las universidades, las necesidades y requerimientos de cada carrera de cada escuela y de cada facultad se van a ver reflejadas en el POA Institucional previamente elaborado en el cuatrimestre del año anterior a ejecutarse en sujeción a

las normas y políticas estatales y universitarias. Juega un papel importante el Presupuesto Institucional que, en las universidades públicas y de algunas universidades privadas subvencionadas por el Estado se conforma con fondos públicos y la rigidez de manejarlo de acuerdo a las normativas establecidas pero que, por disposiciones de las autoridades competentes, puede sufrir modificaciones presupuestarias sin que altere el presupuesto institucional ni la fuente de financiamiento.

Actualmente, el presupuesto destinado a las universidades por efecto de pandemia Covid19 ha sido mermado y disminuido afectando gravemente los objetivos y proyectos de los centros de educación superior donde se les exige mayor apertura de servicios educativos y de educandos, pero con un presupuesto disminuido. Las Unidades Administrativas deben establecer eficaces estrategias de manejo de la cosa pública para que no decaigan los niveles y estándares de calidad en los servicios procurando recortar gastos no esenciales y priorizar actividades fundamentales para el buen desempeño institucional.

La revisión del FODA institucional también es una herramienta que permitirá saber qué es lo urgente necesario e importante y lo que podría de alguna manera postergarse o hasta eliminarse, para ello se puede implementar estrategias de procesos como el SixSigma para el ahorro de recursos. Por ello, es necesario e importante que el personal correspondiente al área administrativa sea capacitado al más alto nivel.

## PEDI

Se entiende por PEDI el Plan de Estrategia de Desarrollo Institucional de acuerdo a Dr. Marcos Oviedo Rodríguez Rector de la Universidad Técnica de Babahoyo UTB (Dic. 2018-Dic 2.023) en el Informe Final de Rendición de Cuentas 2021 detalla que este plan (PEDI 2019-2025) es el resultado de procesos de reflexión en estrategias formuladas por los estamentos universitarios con la participación de los líderes del sector externo a través de métodos participativos. El PEDI de la UTB se encuentra alineado con el Plan de Desarrollo “Creando Oportunidades” definiendo el conjunto de acciones a seguir para la ejecución de su misión y visión.

## PLAN DE MEJORAS

La alternativa para equiparar las exigencias de calidad y optar por la acreditación.

## UNIVERSIDADES

El sistema educativo ecuatoriano en su contexto superior está conformado por instituciones universitarias y politécnicas; establecimientos superiores técnicos, tecnológicos y pedagógicos; y conservatorios de música y artes, oportunamente acreditados y evaluados. Estos organismos, sean públicas o particulares, no tendrán fines de lucro (Constitución, 2008).

## CASO: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO U.T.B.

En los actuales momentos el presupuesto institucional de este período fiscal mantiene un recorte en su presupuesto realizado por la Cartera de Economía y Finanzas a todos los establecimientos educativos superiores mediante reforma presupuestaria de disminución del presupuesto del período 2020 que se realizó el 1 de mayo de 2020, en la Universidad Técnica de Babahoyo el valor reducido fue \$ 2,042,149,51, esta reducción realizada en el año anterior tuvo una afectación directa al presupuesto institucional del período 2021 .

GASTO	PRESUPUESTO 2021
Gasto corriente	\$ 21,934,730,39
Inversión	1,253230,00
Total General	\$ 23,187,960,39

**Tabla 8**

Presupuesto 2021 de la Universidad Técnica de Babahoyo.

**Fuente:** Ing. José Danilo Villares Pazmiño, Mg., Director de Planificación de la Universidad Técnica de Babahoyo.

La influencia del adecuado presupuesto en la educación superior es que permite contar con niveles de calidad elementales entre ellos una adecuada infraestructura física y tecnológica actualizada gracias a la asignación presupuestaria y la gestión interna que se realice.

## **VISIÓN Y MISIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO (U.T.B.)**

### **VISIÓN**

La UTB al 2023, será una Institución de Educación Superior con liderazgo y acreditación nacional, integrada al desarrollo de la sociedad, impulsando la academia, investigación y vinculación; comprometida con la innovación y el emprendimiento, y la práctica de los valores morales, éticos y cívicos.

### **MISIÓN**

La UTB es un centro de Educación Superior que genera, aplica y difunde la formación profesional competente y humanística a través de las funciones sustantivas, socialmente responsable, para elevar la calidad de vida de la sociedad y su entorno ecológico ambiental . (Universidad Técnica de Babahoyo, 2022).

### **CULTURA ACADÉMICA**

La cultura de una institución se refiere a los contextos organizacionales en los que se desenvuelven los sistemas de enseñanza superior (Benítez, 2020), Es necesario que en las universidades ecuatorianas las funciones sustantivas de Docencia, Investigación, Vinculación y Gestión Académica según la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES), sea llevada con empoderamiento en cada una de sus ejecuciones y que el personal involucrado tenga como horizonte la calidad e innovación.

### **CALIDAD INSTITUCIONAL**

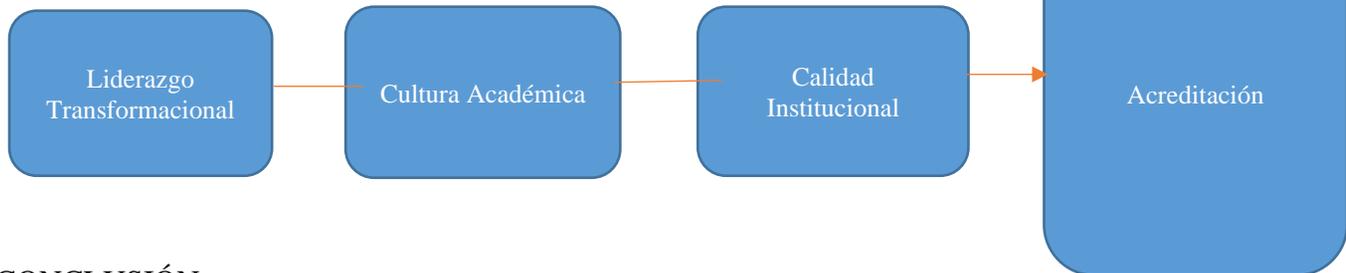
Calidad como renovación, se basa en el cambio de un nivel a otro partiendo de un proceso. En el campo educativo, la enseñanza transforma al estudiante en profesional y ellos cumplen un rol central en el proceso de aseguramiento de la calidad (Stalmeijer et al, 2016) y la investigación se traslada en nuevo conocimiento para su posterior aplicación (Macfarlane, 2015). Las fases de acreditación institucional universitaria es la opción idónea para la medición de la calidad educativa y que se vería reflejado en la correspondiente acreditación total o por áreas. Lo que se busca es lograr y mantener altos estándares de calidad en la educación de mano con el mejoramiento continuo, asimismo, el rol administrativo con el encauzamiento y optimización de todos el recurso humano y material para el cumplimiento de la visión y misión institucional.

Ecuación de Liderazgo Administrativo en las universidades

=

Acreditación = Estilo de Liderazgo + Cultura Académica + Calidad Institucional

Un Modelo de Liderazgo Administrativo



## CONCLUSIÓN

Las teorías de la Administración y Liderazgo permitirían empoderar al personal de jefatura, de docencia, de administración y de servicios a realizar actividades internas y externas en los centros educativos superiores con un elevado grado de compromiso y responsabilidad para el logro de altas referencias de calidad y la conformación de una cultura de mejora institucional reflejados en estudiantes con una sólida formación moral e intelectual.

## LIDERAZGO Y GOBERNABILIDAD

Existe una alta valoración sobre la importancia que los líderes ciudadanos se formen en materia de gobernabilidad y liderazgo ciudadano como base de la mejora social. (Viejo, Folleco & Sateros, 2019). En los pónsums escolares colegiales y universitarios incluyendo postgrados deben contemplarse asignaturas que desarrollen además de habilidades gerenciales y empresariales disciplinas como Gobernabilidad Cívica Moral y Ética Inteligencia espiritual porque es un peligro formar voluntades y mentes que no se rijan por principios de legalidad y moralidad y su desempeño social no esté marcado por una ética profesional y social de lo contrario se tendrán organizaciones estafadas y pueblos oprimidos por gobernantes y dirigentes inescrupulosos que buscan sus intereses solamente, dirigentes con más de un matrimonio más de dos hogares a cargo con hijos en más de una mujer o hijos en más de un hombre.

Los matrimonios divididos separados sin objetivos en común, el principio de la separación intrafamiliar, el principio de la corrupción social donde se quiere pensar que lo bueno es malo y lo malo es bueno, esposas buscando consuelo en otros hombres y hombres buscándolo en otras mujeres, formas de pensar de la gente que con ciertos estereotipos fuera del marco legal y moral quieren obligar a la sociedad que se los acepte.

La sociedad y el planeta bíblicamente están condenados a la destrucción a tal grado que tienen que venir seres divinos y angelicales a restaurar lo perdido; una nueva tierra sin contaminación ambiental sin contaminación de aguas suelos y aire... una nueva sociedad sin corrupción donde se reencuentran los valores perdidos de la moral y la ética... sin embargo podemos aportar y colaborar ante la destrucción que se avecina sobre la naturaleza y la sociedad y, es la observación y ejercicio de principios morales y éticos que trascienden los tiempos y los sistemas socio-económicos.

Es necesario sino imperante desde la niñez en la formación de dirigentes líderes en lo social político religioso empresarial. En el Japón se tienen proyectos de disminución de la carga horaria en los estudios escolares, lo mismo se puede hacer en Ecuador y Latinoamérica, enseñanza de conocimientos básicos en Matemáticas y lenguas acompañado de continuas excursiones y viajes programados a las playas montes sierra y oriente y región insular para que los niños con su mente fresca conozcan y aprendan a amar su territorio, la naturaleza, los recursos del país, su gente, tradiciones y cultura y, no se los llene con conocimientos secundarios y a veces inútiles que, en lugar de ampliar su mente la entorpecen; enseñanza de oratoria y expresión corporal, artes y música y la dedicación mínima a un deporte.

Los estadios y canchas deportivas abiertos para ellos con los mejores técnicos y educadores, vehículos terrestres, marítimos y aéreos de las fuerzas armadas a disposición de la niñez para sus traslados seguros y confortables, la inculcación espiritual de una mente sabia y bondadosa que planea y organiza todo para que aprendan a creer en sí mismos y en algo o alguien superior.

### **BASES – CIUDADANOS – DIRIGENTES - LIDERES**

**Bases.** - Elementos que conforman determinados grupos humanos.

**Ciudadanos.** - Personas que conforman una nación y que tienen deberes y derechos.

**Dirigentes.** - Personas que conducen un grupo.

El dirigente BUSCA que la gente lo elija como tal, sus intereses generalmente se interponen a los del grupo.

**Líderes.** - A diferencia del dirigente, los BUSCAN para que conduzca. Sus intereses van de la mano con los intereses del grupo y, en ocasiones, interponen los intereses del grupo.

¿TODO DIRIGENTE ES LIDER?

NO. Pocos, muy pocos, dirigentes son líderes. Todo dirigente debe aspirar a ser líder.

¿TODO LIDER ES DIRIGENTE?

El líder al conducir al grupo debe procurar la capacidad y la habilidad de un buen dirigente, pero no caer en intereses que se contrapongan al grupo.

¿LOS LIDERES NACEN O SE HACEN?

Los líderes nacen y se hacen. Todos los seres humanos nacen con la materia prima para ser líderes y en el transcurso de la vida tienen oportunidades de desarrollar esta materia prima. Todos desempeñamos el papel de líder en algún momento de nuestra vida. La originalidad y el momento oportuno son aliados cuando alguien puede o debe demostrar su esencia en el ejercicio de conducción personal y/o grupal.

¿QUIENES SON LOS LIDERES?

Líder, es el buen padre de familia que procura el mayor esfuerzo en su trabajo porque sabe que tiene que llevar el sustento a su hogar.

Líder, es la ama de casa que muy de mañana se esmera en preparar a sus hijos para la escuela o el colegio y de despedir a su esposo diciéndole que ella queda en casa y que todo allí va estar bien. Y si trabaja, hermana maravillosamente las ocupaciones del hogar con las del trabajo sabiendo que comparte el sustento del hogar.

Líder, es el hijo que pone su mayor empeño en obedecer y respetar a sus padres.

Líder, es el estudiante que va a las aulas con hambre y sed de aprender.

Líder, es el deportista que no compite solamente con sus compañeros sino con sus propios tiempos y récords.

Líder, es el buen profesor que enseña sin egoísmos.

Líder, es el transportista, el taxista que saluda y conduce bien porque sabe que es responsable de las personas que lleva a bordo.

Líder, es el político que ofrece lo que puede cumplir.

Líder, es el lustrabotas que piensa-este par de zapatos, los dejo más brillantes que el anterior-.

Líder, es el religioso que se predica a sí mismo y habla a la gente con sus ejemplos.

Líder, es el delincuente, el antisocial arrepentido que devuelve lo sustraído y que se entrega para pagar por sus faltas a la sociedad.

Líder, es la prostituta que anhela y llora por una vida y un trabajo decente.

Líder, es el ciudadano que cumple con sus deberes y hace respetar sus derechos.

### **CUALIDAD BASICA DEL LIDER**

La cualidad básica del líder es la SENSIBILIDAD. Sensibilidad personal y sensibilidad social. Las personas que aspiren a ser verdaderos líderes puede tener algunas cualidades, como ser muy inteligentes y comprender los problemas de los demás, pero, si no han desarrollado su sensibilidad no se podrán poner en los zapatos de los otros, no podrán –sentir- la necesidad, dolor y sufrimiento ajeno. Cuando el Líder es abandonado en el peligro, cuando los demás han desistido y desertado; cuando algo falló y la gente le da la espalda, cuando el gesto, la mirada y la palabra es grosera y ofensiva, él sabe que es sensible, pero que no nació para ser influido sino para influir. El líder es sensible pero no es cobarde, es sensible pero valiente y se vuelve con facilidad a su interior y en su conciencia sabe que hizo el mayor esfuerzo, que la intención fue buena... y que otra vez será.

## **TIPOS DE LÍDERES**

Según (Fischman, 2017) hay diversos tipos de líder y entre ellos están los siguientes:

### **LÍDER AUSENTE**

Es el “líder” poco comprometido, que deja que las cosas se den “solitas”, sin mayor intervención de su persona, deja que los demás trabajen de acuerdo a lo establecido con anterioridad, no procura mejoras y cambios mayores. Prima en su administración la pasividad.

### **LÍDER TRANSACCIONAL**

Es el tipo de “líder” que propone beneficios mutuos, pero en forma radical y parcializada con respecto al contexto en que se desenvuelven, sin tomar en cuenta quienes se puedan sentir perjudicados.

### **SEUDOLÍDER**

Es el “líder” que basado en sus logros personales no atina a socializarlos manteniendo una relación tirante con los integrantes del grupo. Es poco abierto a la participación y puntos de vista de los demás.

### **LÍDER SIN AUTORIDAD JERÁRQUICA**

Es el integrante de un equipo que hace las cosas bien, que procura dentro de sus límites mejorar su rol y los beneficios de los relacionados. Propone mejoras y cambios, pero éstos dependen del visto bueno de la escala jerárquica puesto que no tiene poder de decisión.

### **LÍDER TRANSFORMADOR**

Es el líder que por sus convicciones sanas y progresistas logra cambios y transformaciones de estructura. Estos cambios, se entiende, procuran una mejora en la calidad de vida de los integrantes de un conglomerado social u organizacional, conlleva un cambio positivo en el desempeño del individuo, en el sistema, en los procedimientos y funciones, en la conducta de las personas. Como ejemplo cabe mencionar algunos líderes en el campo deportivo y de la cultura física:

### **LÍDERES EN EL DEPORTE**

Usain Bolt. Atletismo. Múltiple medallista y campeón. Desde niño sufría escoliosis, la zona lumbar de su espalda se desarrolló torcida. El medallista de oro en Londres 2012 tiene la pierna derecha más corta que la izquierda casi centímetro y medio. A los 17 años compitió en Atenas 2004, hizo el ridículo: en las series de clasificación de 200metros no se sintió bien y trotó. Quedó eliminado. Triste y doloroso para un adolescente sufrir este tipo de experiencias que a algunos les lleva a desertar en un deporte o en un arte cuando con algo de comprensión y motivación pudieran superarlo. El coach o entrenador juega un importante papel en el desenlace emocional del deportista.

**Figura 13**

*Usain Bolt en Olimpiadas de Londres 2012*



**Fuente :** Olimpiadas 2012 Londres/Colpisa 06 de agosto de 2012 13:33.

Bolt se recluyó en casa. Glen Mills, su nuevo entrenador, iba a influir en su vida atlética. El talento jamaicano se dedicó a compensar la zona débil de su físico, Cambió sus hábitos: miles de ejercicios abdominales y lumbares para formar una faja que protegiera su espalda. Horas y horas de estiramiento. Construyó un nuevo cuerpo en torno a su escoliosis. Tres años después que en Alemania el médico Muller-Wolfahrt le habló de su “invisible cojera”, Bolt batió las plusmarcas de 100, 200 y 4x100 en los Juegos de Pekín 2008.

Michael Phelps. Nadador. Ciudadano norteamericano ganador de más de 25 medallas de oro en el Mundial de China. Logró romper el récord de Mark Spitz con 8 medallas de oro. Llegó a entrenar 365 días al año durante 5 años. A los 15 años rompió un récord mundial. El más joven en lograrlo. En Atenas 2004 logró 6 medallas de oro. “Si pierdo, luego trabajo el doble para no volver a perder. Tanto como entrenar me gusta competir.” Entrenaba con un cinturón de 8 kilos de peso. Su entrenador comenta que pocos nadadores tienen velocidad y resistencia, Michael Phelps ha trabajado por tener ambas. A pesar de su exigente entrenamiento su humildad le permite trabajar en mejorar su estilo. Entrenaba 2 horas en la mañana y 3 horas en la tarde.

Mark Spitz. Nadador. Ciudadano norteamericano que logró siete medallas de oro en las Olimpiadas de Munich. Abrió el camino para motivar a las futuras generaciones en logros y medallas de campeonatos mundiales y olímpicos.

César Cielo. Nadador brasileño y sudamericano. Ganador de 2 medallas de oro en el Mundial de Natación. América Latina si ha tenido momentos de gloria y triunfos en campeonatos olímpicos y mundiales.

## EN NUESTRO PAÍS EL ECUADOR

**Figura 14**

*Nadador Jorge Delgado Panchana*



**Fuente:** <https://www.google.com.ec/search?q=jorge+delgado+panchana>

Jorge Delgado Panchana. Considerado el mejor deportista ecuatoriano de los años setenta fue finalista en su especialidad, 200 metros mariposa, en los Juegos Olímpicos de Munich (1972) y Montreal (1976), además de los Campeonatos Mundiales de Belgrado (1973), Cali (1975) y Berlín (1978). Su mayor hazaña deportiva fue conquistar dos medallas de oro en los Juegos Deportivos Panamericanos de Colombia (1971) y México (1975).

**Figura 15**

*Nadadora María Auxiliadora Febres-Cordero Cordovez*

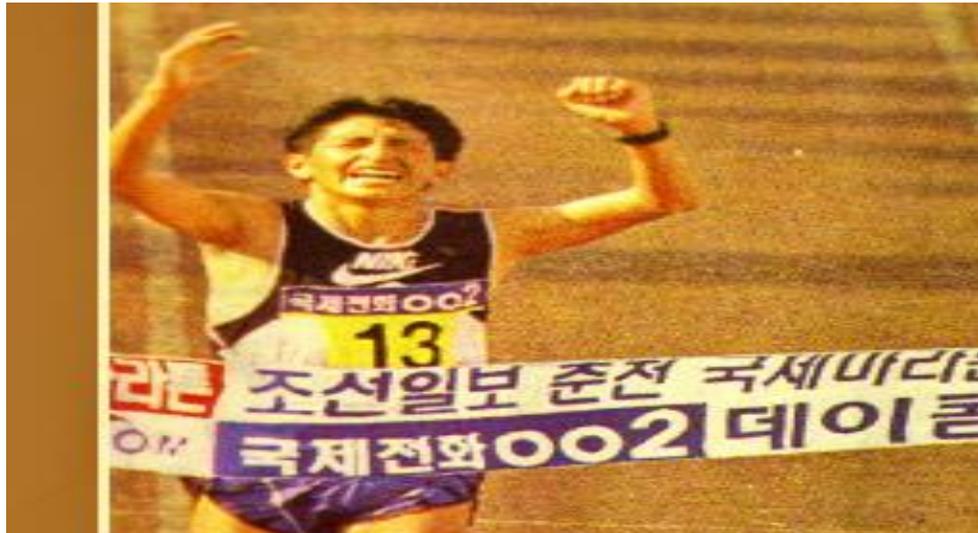


**Fuente:** <https://www.google.com.ec/search?q=mariuxi+febres+cordero>.

Mariuxi Febres-Cordero. Surgió en 1968 del torneo de Novatos que organiza Diario El Universo en Guayaquil. En 1973 se convirtió en la primera ecuatoriana en ganar un título sudamericano en el campeonato juvenil de Río de Janeiro, Brasil. Sus éxitos en el exterior continuaron en los sudamericanos de Medellín 1974, Arica 1975 y alcanzó la cumbre en 1976, en Maldonado, Uruguay, cuando ganó cinco medallas de oro y una de plata.

**Figura 16**

*Atleta Maratonista Rolando Patricio Vera Rodas*



**Fuente:** <https://www.google.com.ec/search?q=rolando+vera+rodas>.

Rolando Vera. Maratonista. Ganador por 8 veces de la carrera Últimas Noticias de Quito. Ganador por 4 veces consecutivas, de 1986 a 1989, de la carrera internacional de San Silvestre en Río de Janeiro, Brasil. Unió a los ecuatorianos y sus familias en las madrugadas de 4 años nuevos. Actualmente es empresario y dicta charlas de motivación y excelencia deportiva.

**Figura 16**

*Ajedrecista Martha Lorena Fierro Baquero*



**Fuente:** <https://www.google.com.ec/search?q=martha+fierro+baquerizo>

Martha Fierro. Guayaquileña. Estadounidense – ecuatoriana. Maestra Internacional de Ajedrez. Dos veces medallista, en la Olimpiada Mundial de ajedrez (1996) en Armenia (República de Armenia) y 2008 en Dresde (Sajonia).

**Figura 17**

*Atleta Jefferson Leonardo Pérez Quezada*



**Fuente:** <https://www.google.com.ec/search?q=jefferson+perez+quezada>

Jefferson Leonardo Pérez Quezada. Cuencano. De canillita, vendedor de periódicos, a medallista olímpico en Marcha; en los Juegos Olímpicos de Atlanta (1996), tricampeón mundial en Osaka (2007) y exitoso empresario y motivador.

**Figura 18**

*Alfredo José Campo Vintimilla Bicicrossista (BMX)*



**Fuente:** <https://www.google.com.ec/alfredo+campo>

Alfredo Campo. Bicicrossista. Medalla de oro al ganar a su inmediato seguidor por 106 milésimas de segundo, en el Mundial de Copenhague (2011) en la división junior. Medalla de oro en Juegos Sudamericanos Cochabamba 2018.

**Figura 19**

*Richard Antonio Carapaz Montenegro ciclista profesional*



**Fuente:** <https://www.elespectador.com/deportes/ciclismo/richard-carapaz-no-va-a-correr-el-tour-de-francia-para-competir-por-la-vuelta-a-espana/>

Richard Antonio Carapaz Montenegro ciclista profesional ecuatoriano que compite con el equipo INEOS Grenadiers. en 2021 obtuvo medalla de oro en los Juegos Olímpicos. En la vuelta a España 2022 se consagró como "rey de la montaña". (<https://www.google.com/search?q=carapaz&oq=carapaz&aqs=chrome.0.0i131i355i433i512j46i131i433i512j0i131i433i512j0i433i512j0i512j0i131i433i512j0i512j46i512j0i512.2435j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8, 2021>)

# **REFLEXION Y MOTIVACION**

## FRASES DE REFLEXIÓN Y MOTIVACIÓN

- ✓ “No tengáis miedo. Tened, FE.” (Jesucristo)
- ✓ “En el fondo, existe un único problema en este mundo: cómo hacer que el hombre vuelva a encontrar el sentido espiritual de la vida, cómo provocarnos a nosotros mismos para que retomemos el camino que nos hace contemplar nuestras propias almas. Para eso es necesario creer que la humanidad puede recibir un baño de la fuerza luminosa que viene de arriba y que el aire sea inundado por algo parecido a los cantos gregorianos. No podemos continuar viviendo como si el mundo girara alrededor de presupuestos, centros comerciales, farándula, políticos y palabras cruzadas”.  
(Adaptado de Antonio Saint Exupéry, autor de El Principito) Paulo Coelho. El Alquimista, Diario El Universo La Revista 12/05/2013
- ✓ “Tengo que ser humilde, sé que tengo que ser humilde porque esto no les pasa a todos. Yo soñaba que sucedería, pero no que sería yo, porque como pueden ver tengo un cuerpo con una forma muy especial”, acotó en referencia a su físico poco escultural haciendo reír a los estudiantes.  
Park Jae-sang (Psy) Sección Gente, Diario El Universo 12/05/2013
- ✓ No tiene que elegir las palabras el que ve claramente la verdad. Esta le proporciona las mejores.  
(Emerson)
- ✓ Tengo la impresión de que, si el arte tiene un deber, es el de recordar al hombre que es un ser espiritual, que está sostenido por un espíritu infinitamente grande al que, a fin de cuentas, regresa.  
(Andrei Taikovski, director de cine ruso)
- ✓ Nuestro código genético está construido para que creamos en algo superior a nosotros.  
(Herbert Berson Médico de Harvard)
- ✓ La vida puede ser terriblemente sencilla o sencillamente terrible.  
(Eduardo Manrique Médico Cardiólogo)
- ✓ En la vida militar, unos están locos por entrar y otros locos por salir. (Mayor Víctor Vela G.)
- ✓ Vosotros sois dioses. (Jesucristo)
- ✓ No digas: Nunca, jamás. (Título de película)
- ✓ Venid a mí todos los que estéis cansados y agobiados que yo los aliviaré. (Jesucristo)
- ✓ Señor, te he buscado por todas partes y no me había dado cuenta que estabas muy dentro, en mi propio interior, en mi propio corazón. (San Agustín)
- ✓ El reino de DIOS está en vuestro interior (Jesucristo)

- ✓ Al hombre se le dificulta encontrar paz porque no se acepta a sí mismo, no acepta a los demás, no acepta a DIOS. (Susana de Rumbea)
- ✓ La fe ayuda a superar tiempos difíciles; al tenerla, los problemas pasan por el ser humano, pero no se quedan dentro de él. (P. Miguel Ángel)
- ✓ Los seres humanos no saben perdonar, guardan odio y resentimiento. Perdonarse a sí mismo es el punto clave para hallar placidez y disposición. (Anónimo)
- ✓ El hombre al querer jugar a ser Dios, hace su propia moral. El hombre tiene una triple relación con Dios, como padre hay que tener una relación filial, con los otros seres humanos, que son hermanos mantener una relación fraterna; y con el mundo y con las cosas, señor y dominador porque así lo ha querido Dios. Pero el hombre se olvida a veces de su creador, entonces no tiene con él una relación de hijo, se olvida de que los otros seres son sus hermanos y los trata como enemigos y muchas veces es el hombre quien se deja dominar por las cosas.  
Hay que aprender cosas útiles más que cosas admirables. (San Agustín de Nipona)
- ✓ El secreto de la educación está en el respeto al discípulo. (R.W Emerson)
- ✓ Es mejor que aprender mucho, el aprender cosas buenas. (J. Hernández)
- ✓ Si muero me voy feliz y ojalá nadie sepa de mí. No busco nombre ni fama. (Sor Inés Arango - Religiosa colombiana. Misionera sacrificada en la selva ecuatoriana)
- ✓ No tiene sentido bautizar indios infieles y enseñarles a rezar el Padre Nuestro, si la gente tiene el estómago vacío. (Monseñor Alejandro Labaka, Sacerdote Capuchino Español)
- ✓ Ninguna cosa hay tan adversa, en la que el alma justa no encuentre algún consuelo.  
Halla en la desgracia consuelo, el que lo prodigó en la prosperidad. (L.A. Séneca)
- ✓ El dinero puede hacer muchas cosas en esta vida, cosas materiales, pero hay otras en las que el dinero no sirve para nada. Hay que saber usarlo, saber manejarlo y no dejarse influenciar por lo que uno pueda tener o no.  
Para mí es muy importante que una mujer sea femenina, simpática, alegre. Cuando tenía 15 – 16 años era muy vanidoso. Me peinaba todos los días para ir al colegio y otras cosas. Ahora me ducho, y ya ni siquiera me peino. (Nicolás Lapentti Gómez, tenista)
- ✓ Es muy difícil volver a enamorarse donde no permiten olvidar. (Nancy Arroyo Herao, viuda de Julio Jaramillo)
- ✓ Pelear no es bueno, pero si tienes que hacerlo gana. (Patt Morita - Artista de Artes Marciales)

- ✓ El pasado no es algo muerto, sigue con vida en el tiempo llamado presente. La vigilia y la conciencia es el presente. Lo latente y subconsciente es el pasado. Pasado más presente igual futuro, es la ecuación del tiempo.  
No pelear con la gente. Pelear inteligentemente con las adversidades, aceptándolas, pero no resignándonos. Al contrario, motivados para que la próxima, la vida nos coja con la guardia alta.  
Si volviera a vivir las mismas situaciones de mi pasado lo haría con mucha tranquilidad, sin exasperarme y procurando conciliar. (Pablo Alberto Vela Riera - Autor del libro)
- ✓ Los niños comienzan amando a sus padres. Después de un tiempo los juzgan. Casi nunca los perdonan. (Oscar Wilde – Escritor Inglés, 1854 – 1900)
- ✓ Tu alma es la radiación de la divinidad, eres su hijo; por lo tanto, tenla en gran estima. No sabes que estás nutriendo a Dios y lo llevas en tu persona. La felicidad está en ti, en la libertad verdadera, en la ausencia o supresión de todo miedo innoble, en el absoluto dominio de ti mismo, en la posesión de la satisfacción y la paz. (Obras de Epíteto)
- ✓ No se puede pedir que todos los hombres sean ricos, ni que sean sabios todos, ni tampoco que todos sean célebres; pero sí, de todos podemos exigir que tengan carácter. (Dr. Tihamer Toth - Obispo Húngaro)
- ✓ Todo es hermoso en este mundo, excepto lo que pensamos y hacemos cuando se olvidan los altos fines de la existencia y de nuestra dignidad humana. (Antón Chekhov. Escritor ruso)
- ✓ “Volverán las oscuras golondrinas de tus balcones sus nidos a colgar. Pero aquellas que anidaron en tu pecho...esas no volverán”.  
Es tu espesa y sedosa cabellera una inmensa cascada de hebras de oro. La corona de un rey jamás valiera... lo que vale tu aurífero tesoro. (Gustavo Adolfo Bécquer, poeta estadounidense)
- ✓ El amor y el interés salieron al campo un día. Más le pudo el interés que el amor que le tenía.  
La tranquilidad es de dioses. (Ab. Guillermo Vela Gallegos)
- ✓ Un buen niño que pasaba por una asolada senda, sembró al paso una semilla y continuó su camino. Otra vez siendo anciano volvió a pasar por la senda. Allí calmó su fatiga la sombra agradable y fresca de un alto roble nacido de la semilla pequeña. (Libro Hogar y Escuela)
- ✓ El buen éxito no es una medida, a un hombre se le debe estimar por su corazón y su voluntad. (Montaigne)
- ✓ Lo que importa no es tener, sino que hacemos con lo que tenemos. (Dr. Héctor Cevallos R.)
- ✓ ¿Crisis económica? ¿Qué hacer?

- Estricto plan de ahorro
- Eliminar gastos que no sean indispensables
- Producir, producir y producir.

(Raúl Izurieta Mora. B)

- ✓ El cuerpo tiene un límite, pero la mente no. (Jefferson Pérez. Ecuatoriano. Medallista olímpico y mundial en marcha)
- ✓ Arriesgar lo que soy por lo que puedo ser. Arriesgar lo que hago por lo que puedo hacer. Arriesgar lo que tengo por lo que puedo tener. Arriesgar lo que espero por lo que puedo esperar. (Modificado de canción de Voces Unidas: puedes llegar)
- ✓ Si pierdes casi todo, y en ese casi todo no está tu familia, tienes bastante.  
Cada entrenamiento hazlo como si fuese una competencia. (Aníbal Vela Riera)

## PREGUNTAS EXISTENCIALES

1. ¿Qué quiero en mi vida?
2. ¿Qué quiero de mi vida?
3. ¿Qué quiero en la vida?
4. ¿Qué quiero de la vida?
5. ¿Qué es el temperamento?
6. ¿Qué tipo de temperamento tengo?
7. ¿Cómo es mi temperamento?
8. ¿Qué es el Carácter?
9. ¿Cómo es mi Carácter?
10. ¿Cómo quiero que sea mi Carácter?
11. ¿Qué es la personalidad?
12. ¿Cómo es mi personalidad?
13. ¿Cómo debe ser mi personalidad?
14. ¿Cómo quiero sea mi personalidad?
15. ¿Debo o quiero? ¿Debo y quiero?
16. ¿Tengo paz interior?
17. ¿Puedo dormir bien?
18. ¿Duermo fácilmente?
19. ¿Mi sueño es ininterrumpido?
20. ¿Concilio fácilmente el sueño?
21. ¿Tardo en dormir?
22. ¿Doy vueltas en la cama antes de dormir?
23. ¿Controlo mis pensamientos?
24. ¿He sufrido?
25. ¿He sufrido mucho?
26. ¿Mi destino es sufrir?
27. ¿Por lo general estoy deprimido?
28. ¿Puedo ser Feliz?
29. ¿Quiero ser Feliz?
30. ¿Se puede ser Feliz?
31. ¿Soy medio loco? ¿Por qué?
32. ¿Qué es ser medio loco?
33. ¿A veces tengo miedo?
34. ¿Puedo tener pareja?
35. ¿Puedo ser feliz con mi pareja?
36. ¿Debo ser feliz con mi pareja?
37. Controlo mi mente?
38. ¿Soy sensible? ¿Para lo bueno?
39. ¿Soy susceptible? ¿Para lo bueno?
40. ¿Amo?

41. ¿Me aman?
42. ¿Soy simpático?
43. ¿Soy agradable?
44. ¿Tengo amigos?
45. ¿Tengo enemigos?
46. ¿Tengo muchas iras?
47. ¿Me controlan las iras?
48. ¿Controlo las iras?
49. ¿Cómo controlo mis iras?
50. ¿Cómo controlo las iras de los demás?
51. ¿Qué tal es mi digestión?
52. ¿Puedo librarme de mis preocupaciones?
53. ¿Puedo librarme de mis enfermedades?
54. ¿Vivo sano?
55. ¿Vivo feliz?
56. ¿Vivo en paz?
57. ¿Me divierto periódicamente?
58. ¿Estoy predestinado a sufrir?
59. ¿Vivo con miedo?
60. ¿Puedo conmigo mismo?
61. ¿Es peligrosa la gente?
62. ¿Soy peligroso?
63. ¿Me odio?
64. ¿Evoluciono o involuciono?
65. ¿Me sano o me enfermo?
66. ¿Soy útil o inútil?
67. ¿Vivo enfermo?
68. ¿Soy ordenado?
69. ¿Tengo ingresos económicos estables?
70. ¿Mis finanzas son exitosas?
71. ¿Para qué la vida?
72. ¿Para qué dormir?
73. ¿Qué no puedo evitar?
74. ¿Qué pienso con respecto a...
75. ¿Qué siento con respecto a...?
76. ¿Qué voy a hacer en un año?
77. ¿Qué voy a hacer en dos años?
78. ¿Qué voy a hacer en tres años?
79. ¿Qué voy a hacer en cinco años?
80. ¿Qué voy a hacer en diez años?
81. ¿Qué voy a hacer en quince años? ¿Qué planes tengo para esa edad?
82. ¿Qué voy a hacer en veinte años?

83. ¿Qué voy a hacer en veinticinco años?
84. ¿Qué voy a hacer en treinta años?
85. ¿Qué voy a hacer en cuarenta años?
86. ¿Qué voy a hacer a los noventa años?
87. ¿A qué edad quiero morir?
88. ¿Quiero tener, comprar una casa propia? ¿CÓmoda? ¿Dónde?
89. ¿Quiero tener un vehículo propio? ¿Dos? ¿Marca? ¿Modelo? ¿Uso?
90. ¿Qué con la gente?
91. ¿Cómo debe ser la relación, en general, con la gente?
92. ¿Cómo caigo bien a la gente?
93. ¿Qué evito con la gente?
94. ¿La gente es mala?
95. ¿La gente es peligrosa?
96. ¿Vale la pena tratar con la gente?
97. ¿Cómo actúo con respecto a
98. ¿Cómo reacciono con respecto a
99. ¿Mi madre está viva?
100. ¿Cómo es la relación con mi madre?
101. ¿Qué con mi Madre?
102. ¿Tengo pareja? ¿Cómo es la relación con mi pareja?
103. ¿Cómo es la relación con mi hijo?
104. ¿Cómo es la relación conmigo mismo?
105. ¿Me respeto?
106. ¿Me conozco?
107. ¿Me valoro?
108. ¿No tomo tan en serio las ofensas?
109. ¿Soy malicioso?
110. ¿Soy prudente?
111. ¿Tengo curiosidad por tratar a la gente? ¿Por conversar? ¿Por conocer a las personas?
112. ¿Puedo cumplir mis planes en la vida? ¿Hasta dónde? ¿Y si no los cumplo?
113. ¿Qué pienso de la muerte? ¿Qué siento? ¿Me llegará? ¿En qué tiempo? ¿Qué después de la muerte?
114. ¿Vale la pena llevarse bien con la gente? ¿Por qué? Diez razones.
115. Diez razones para no llevarse con la gente.
116. Diez heridas graves que la gente infringe queriendo.
117. Diez heridas graves que la gente infringe sin querer.
118. Diez maneras de sanarnos de las ofensas graves.
119. Diez maneras de protegerse de las ofensas graves.
120. ¿Qué con el trabajo? ¿Qué es trabajar? ¿Para qué trabajar? ¿Cuánto trabajar?
121. ¿Por qué trabajar?  
¿Se puede vivir sin trabajar? ¿Vivir para trabajar? ¿Trabajar para vivir?
122. ¿Lo mejor del trabajo?

123. ¿Lo peor del trabajo?
124. Relaciones humanas marcadas por la cortesía y el afecto. ¿Fácil? Diez razones
125. Relaciones humanas marcadas por la cortesía y el afecto. ¿Complicado?  
Diez razones
126. ¿Hipocresía en las relaciones humanas? Diez razones
127. ¿Soy apto para relacionarme con la gente? Diez razones
128. ¿Soy capaz de relacionarme con la gente? Diez razones
129. ¿Soy incapaz de relacionarme con la gente? Cinco razones
130. ¿Soy hábil para tratar con la gente? Diez razones
131. ¿No sirvo para tratar con la gente? Cinco razones
132. ¿Qué es el miedo? ¿Tengo miedo? ¿Cuánto miedo tengo?  
¿Cuál es mi mayor miedo actual? ¿Cuál era mi mayor miedo?
133. ¿Qué es la preocupación? ¿Cuál era mi mayor preocupación? ¿Cuál es mi mayor preocupación  
actual? Se puede manejar una preocupación. ¿Es posible? ¿Cómo manejar una preocupación?
134. ¿Cuál ha sido mi mayor susto?
135. ¿Cuál ha sido mi mayor pena tristeza?
136. ¿Cuál ha sido mi mayor pérdida material?
137. ¿Qué otro tipo de pérdidas he tenido? ¿Me dolió mucho?
138. ¿Cómo vivo intensamente de manera que la nostalgia esté ausente y que la paz y la  
satisfacción de haber vivido primen?
139. ¿Me siento culpable de mi pasado?
140. ¿Qué hago para vivir contento y con propósito terrenal y trascendente?
141. ¿Qué tan bien me llevo conmigo mismo?

## EPILOGO

Con la correcta aplicación de las Relaciones Humanas con uno mismo y desde la familia hasta la escuela y reuniones sociales, los índices delincuenciales y de violencia y todo lo que signifique no cumplir los propios deberes y violar los derechos de los demás, disminuiría en pocas semanas y no es utopía sino cuestión de educación y concientización de los valores y dignidad que tenemos como seres humanos, y la enorme importancia y trascendencia de adaptarnos y convivir saludablemente en los diferentes grupos sociales como lo indica la presente obra.

En lo personal, me siento muy satisfecho. Al fin escribí una obra de mi inspiración y de mi autoría. Y en ello se va algo de mí. Sin embargo, me siento moral y espiritualmente más grande y fuerte que nunca. También me siento en paz porque he sabido responder con este libro a la solicitud de centenares de amigos, alumnos y participantes de mis seminarios y cursos que me pedían se imprimiera la palabra oral.

Hago más, al finalizar la obra, las palabras del Dr. Tihamer Tooth, autor de Energía y Pureza y el Joven de Carácter, quien cita: “Si por lo menos a un alma ayudara con mis libros, me sentiré más que satisfecho y recompensado”.

Y también.....

Quizás algún día mire tu rostro

y te vea a los ojos

Quizás estreche tus manos

Y nos abracemos...

Por ahora, te envío,

lo más hermoso de mi alma y corazón

a través del espacio y del tiempo

para sonreír y saludarte...

...tú también harás lo mismo?

(Adaptado por el Autor)

# **BIBLIOGRAFÍA**

## BIBLIOGRAFÍA

- Amadeo, C. (1884).
- Bados, A. (2015). <http://diposit.ub.edu>. Obtenido de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65625/1/MHP.pdf>
- Baños, G. (2018). *INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN EJECUTIVA*. Obtenido de [www.utb.edu.ec](http://www.utb.edu.ec)
- Baños, G. (2018). *Relaciones Humanas y su incidencia en la eficiencia de la atención del personal del Hospital Maternidad Babahoyo, en la Parroquia Camilo Ponce, provincia de Los Ríos*. Babahoyo.
- BBC NEWS MUNDO. (2017). <https://www.bbc.com>. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-41469291>
- BBVA. (2022). <https://www.bbva.com/es/cuantos-amigos-puedes-respuesta-esta-cerebro/>. Obtenido de <https://www.bbva.com/es/cuantos-amigos-puedes-respuesta-esta-cerebro/>
- Benítez, M. (2020). Cultura académica y enseñanza-aprendizaje en educación superior. Revisión de literatura. *Revista Internacional de Investigación en Educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2810/281068067019/html/#:~:text=A%20partir%20de%20lo%20anterior%2C%20la%20cultura%20acad%C3%A9mica%20se%20define,hacen%20posible%20el%20orden%20cultural.>
- Braverman, C. (2019). <https://repositorio.uam.es>. Obtenido de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/690109/DE\\_21\\_6.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/690109/DE_21_6.pdf?sequence=1)
- Castrillón, A. (2014). *Fundamentos generales de administración*. Medellín: Esumer. Obtenido de <http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/500/1/fundamentos-generales-de-administracion.pdf>
- Colombo, D. (2021). <https://www.danielcolombo.com>. Obtenido de <https://www.danielcolombo.com/5-senales-de-fracaso-en-tu-vida-por-daniel-colombo/>
- Constitución. (2008). Constitución 2008. Montecristi, Manabí.
- Darwin, C. (2020). Teoría de la evolución. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-charles-darwin>
- Darwin, C. (2020). Teoría de la Evolución. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-charles-darwin>
- De los Reyes, E. & delos Reyes, S. (2020). Las relaciones humanas del profesorado con los estudiantes y el entorno docente.
- Diario El Universo. (1999). Fascículos y Tomos "Qué es Qué".
- Díaz, C & Pañellas, D. (s.f.). Cuba y Estados Unifod.
- Díaz, C. Y Pañellas, D. (2019). Cuba y Estados Unidos: autoimagen e identidad nacional. *Revista Electrónica Estudios del Desarrollo Social*.
- Diiccionario Básico Ilustrado. (2000).
- Editorial García. (2000). Diccionario Básico Ilustrado. México.

- El País. (2022). [https://elpais.com/elpais/2018/11/28/buenavida/1543422171\\_517403.html](https://elpais.com/elpais/2018/11/28/buenavida/1543422171_517403.html) Obtenido de [https://elpais.com/elpais/2018/11/28/buenavida/1543422171\\_517403.html](https://elpais.com/elpais/2018/11/28/buenavida/1543422171_517403.html)
- Elena Valor Comunicación, I. y. (2015). Fuente: <https://elenavalor.com>. Obtenido de Elena Valor Comunicación, Imagen y Protocolo
- Enríquez, R. (2017). *AUTOESTIMA Y SU INCIDENCIA EN LA SUPERACIÓN PERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS ANDINO GALLEGOS”, CANTÓN LA MANÁ, PROVINCIA DE COTOPAXI*. Quevedo.
- Fischman, D. (2017). *Tipos de líderes*. Obtenido de [https://www.google.com/search?gs\\_ssp=eJzj4tFP1zc0jK-szDasyjBg9OJLSSzLTFFIyyxOzshNzAMAKmEKBw&q=david+fischman&rlz=1C1GCEA\\_enEC952EC952&oq=David+Fsichman&aqs=chrome.1.69i57j46i13j0i1315j46i13j0i13.6075j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?gs_ssp=eJzj4tFP1zc0jK-szDasyjBg9OJLSSzLTFFIyyxOzshNzAMAKmEKBw&q=david+fischman&rlz=1C1GCEA_enEC952EC952&oq=David+Fsichman&aqs=chrome.1.69i57j46i13j0i1315j46i13j0i13.6075j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Gómez, S. (2020). Estado del arte del liderazgo transformacional en la educación universitaria. *Conecta Libertad*. Obtenido de <http://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/114/328>
- Guerra, L. (2018). Análisis de las teorías de liderazgo. *Revista de ciencias Administrativas y Economicas*.
- Henrik, I. (1911).
- Hermosilla, D. Amutio, A. da Costa, S. & Páez, D. (2016). El Liderazgo Transformacional en las organizaciones: variables mediadoras y consecuencias a largo plazo. *Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. <https://lamenteesmaravillosa.com>. (2021). Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/amor-propio-eleccion-de-pareja/>
- <https://www.google.com.ec>. (s.f.). <https://www.google.com.ec>. Obtenido de <https://www.google.com.ec/search?q=jorge+delgado+panchana>
- <https://www.google.com/search?q=carapaz&oq=carapaz&aqs=chrome.0.0i131i355i433i512j46i131i433i512j0i131i433i512j0i433i512j0i512j0i131i433i512j0i512j46i512j0i512.2435j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>. (2021). Obtenido de <https://www.google.com/search?q=carapaz&oq=carapaz&aqs=chrome.0.0i131i355i433i512j46i131i433i512j0i131i433i512j0i433i512j0i512j0i131i433i512j0i512j46i512j0i512.2435j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- <https://www.significados.com>. (2022). <https://www.significados.com>. Obtenido de <https://www.significados.com/respiracion/>
- Inmage Lab Pte Ltd. (2022). <https://es.123rf.com>. Obtenido de [https://es.123rf.com/photo\\_55680592\\_el-hombre-de-negocios-de-pie-en-el-espejo-frontal-y-verse-a-s%C3%AD-mismo-ser-exitoso-concepto-del-asunto-d.html](https://es.123rf.com/photo_55680592_el-hombre-de-negocios-de-pie-en-el-espejo-frontal-y-verse-a-s%C3%AD-mismo-ser-exitoso-concepto-del-asunto-d.html)
- Jesucristo. (30).
- Joubert, J. (1800). Ensayo.
- Lexus. (2000). *Dicionario Enciclopédico*. Barcelona, España.
- López, M. (2017). ANÁLISIS DEL ORDEN EN EL QUE EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y LA AUTOIMAGEN DEBERÍAN APARECER EN EL PROCESO DE MADURACIÓN PERSONAL PARA ALCANZAR EL BIENESTAR EMOCIONAL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*.

- Lugo, Z. (2018). *Gestión y Negocios*. Obtenido de <https://www.diferenciador.com:https://www.diferenciador.com/grupo-y-equipo/>
- Martínez, R. (2017). <https://doi.org/10.5377/reuca.v0i3.5999>. doi:<https://doi.org/10.5377/reuca.v0i3.5999>
- Montecinos, A. &. (2016). <https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net>.
- Norma Editorial S.A. (2000).
- Orozco, E. (1995). Administración de personal.
- p.plataformaintegra. (2019). <https://p.plataformaintegra.net>. Obtenido de [https://p.plataformaintegra.net/lalibertad/arc/ptareas/Gu%C3%ADa-1-%C3%89tica\\_y\\_valores-Manejo\\_de\\_las\\_emociones.pdf](https://p.plataformaintegra.net/lalibertad/arc/ptareas/Gu%C3%ADa-1-%C3%89tica_y_valores-Manejo_de_las_emociones.pdf)
- Pedraja-Rejas, Araneda\_Guirrیمان, Bernasconi & Viancos. (2018). Liderazgo, cultura académica y calidad de las universidades: aproximación conceptual y relaciones. *Revista Venezolana de Gerencia*.
- Poma, L. (2018). Relaciones humanas y desempeño laboral de los trabajadores de la UGEL - Santa, 2018. Chimbote, Perú.
- Rojas, Jaime & Valencia. (2017). Efectividad, Eficacia y Eficiencia en equipos de trabajo. *Espacios*. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a18v39n06/18390611.html>
- Saldaña, Bustos, Barajas & Ibarra. (2019). Liderazgo y riesgo psicosocial en instituciones de educación superior en México. *Revista Venezolana en Gerencia*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/290/29062051015/html/>
- Sampedro, A. (2022). <https://i0.wp.com>. Obtenido de <https://i0.wp.com/www.alonso-businesscoaching.es/blog/wp-content/uploads/2009/04/Gato-espejo-leon.jpg?ssl=1>
- Sheldon, Lessenne & Young. (1991). *Tipología de los temperamentos*.
- Sheldon, Lessenne & Young, G. (s/f). *Tipología de los temperamentos*.
- Universidad Técnica de Babahoyo. (2022). [www.utb.edu.ec](http://www.utb.edu.ec).
- Viejo, Folleco & Sateros. (2019). La Universidad y su rol formativo en Gobernabilidad y Liderazgo Ciudadano. *reciMundo*. Obtenido de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/469>

# INVITACION

## INVITACIÓN

1. Talleres, seminarios y cursos que dicta el autor Pablo Alberto Vela Riera:

- Excelencia en Atención Servicio y Satisfacción al Cliente.
- Motivación Relaciones Humanas y Liderazgo ... entre otros

2. Para fechas y ocasiones especiales, porque no adquirir y obsequiar un ejemplar de esta obra para que sea una agradable compañía por muchos años.

### **Cumpleaños, aniversarios, Año Nuevo, etc.**

NOMBRES	FECHA ESPECIAL	DIRECCIÓN/ TELEFONO
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**Para seminarios y talleres de capacitación, pedidos de libro y sugerencias al autor:  
Teléfono Cel.0990162117 E-mail: albevela@hotmail.com  
Babahoyo – Ecuador  
2022**

**Marcos Oviedo Rodríguez**, Ingeniero Comercial (2002), Contador Público Autorizado (2002), Máster en Administración de Empresas (2008), Doctor (Ph.D.) en Ciencias Técnicas (2018), Rector y Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo.

**Pablo Vela Riera**, Ingeniero Comercial (1997) Especializado en Recursos Humanos, Magister en Educación (2004), Magister en Administración de Empresas (2021), Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**



EDITORIAL  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA  
DE BABAHOYO**



ISBN: 978-9942-606-06-8



9 789942 606068