



Glosario

Potencial: es algo que aún no se manifiesta, pero que tiene probabilidades de ser o existir en un futuro.

La construcción de nuestra personalidad inicia desde que nacemos. Durante nuestro desarrollo, los seres humanos contamos con un **potencial** de crecimiento que no se reduce al aspecto físico. El desarrollo integral está relacionado con la cobertura de una amplia variedad de necesidades básicas, tal como lo viste en la secuencia 1. La satisfacción de todas ellas debe contribuir a la realización personal y colectiva. Sin embargo, para definir qué queremos lograr en la vida, es indispensable reconocer las **capacidades** propias, reflexionar acerca de nuestras **aspiraciones** o metas y descubrir qué aspectos o rasgos es posible acrecentar, fortalecer o **potencializar** con el paso del tiempo. Este conocimiento nos permitirá identificar también cuáles son los desafíos u obstáculos que debemos prever para prepararnos y afrontarlos.



Con el recurso audiovisual *Nuestro potencial humano: somos, hacemos y aspiramos*, profundizarás en las características y diferencias de estos rasgos del desarrollo humano.

Sesión
2

■ Manos a la obra



Dato interesante

Para que identifiques algunas de tus capacidades e intereses, puedes ingresar al test vocacional de “Decide tu bachillerato”, disponible en <http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx/vista/test-vocacional-basica/>

Actividad

2. Piensa en tres ejemplos de tus capacidades y en tres de tus aspiraciones.

- a) En tarjetas separadas escribe con color verde las capacidades y con azul las aspiraciones.
- b) Colócalas en una superficie, de manera que puedas leerlas.
- c) Establece relaciones entre ellas; es decir, identifica cuáles de tus capacidades podrían contribuir a hacer realidad tus aspiraciones. Escribe con morado cómo potencializarías las capacidades que escribiste. Por ejemplo:

Me gusta mucho leer.	Ser maestro.	Formar un club de lectura.
Soy sociable.	Ser actor.	Ser más desenvuelto al hablar y expresarme en público.
Mi tono de voz es potente.	Ser cantante.	Tomar clases de canto.

- d) Si identificaste que ninguna de tus capacidades contribuye al logro de tus aspiraciones, responde: ¿qué capacidades necesitas? Escríbelas en una tarjeta con un color distinto e indica cómo puedes potencializarlas.
- e) Si lo deseas, comparte tu trabajo con tus compañeros.
- f) Guarda las tarjetas en la carpeta; las ocuparás en las actividades 3 y 4.



Las capacidades y las aspiraciones son aspectos esenciales para el desarrollo; se encuentran conectadas e interactúan entre sí a partir de lo que somos capaces de ser o hacer. Además, ninguno de estos aspectos está determinado de una vez y para siempre: pueden variar conforme se transita por las diversas etapas del desarrollo. Esto es así porque cada ciclo de la vida trae consigo nuevas experiencias, oportunidades y posibilidades de realización. Un ejemplo de esto es la etapa escolar que pronto finalizarán y que les abrirá la oportunidad para plantearse nuevas metas sobre qué hacer después de la telesecundaria.



La igualdad en derechos está reconocida en nuestras leyes; sin embargo, hay condiciones que afectan el pleno desarrollo de las personas.

Entre las expectativas sociales y las aspiraciones individuales

A lo largo de la vida, somos influidos por distintos grupos y personas en los gustos, intereses, deseos y formas de ver la vida. En cierta medida, nuestras expectativas individuales se construyen al relacionarnos con otras personas y, con frecuencia, se parecen mucho a las de algunos familiares y amistades. Por eso, cuando nos imaginamos en el futuro, es importante distinguir entre lo que esperan, suponen y quieren nuestros seres queridos y lo que nosotros preferimos.

Nuestras decisiones y oportunidades de desarrollo están influidas por...

Factores externos

Se trata de un conjunto de características que prevalecen en el contexto social donde habitamos. Por ejemplo, las oportunidades de desarrollo, la situación económica de la familia, las fuentes de empleo, los medios de comunicación y de transporte disponibles, el acceso a los servicios de salud, las opciones educativas, entre otras.

Factores internos

Se asocian con las capacidades individuales para aprender o desempeñar alguna actividad, con los intereses y aspiraciones que se van precisando gradualmente con disciplina y esfuerzo.



3. En grupo, lean en voz alta las siguientes historias y subrayen las ideas que llamen su atención o consideren relevantes.



Cuando era niño, me encantaban los animales. Me la pasaba imaginando un mundo en el que yo rescataba animales indefensos y salvaba vidas, pero mis padres no querían que estudiara nada de eso; me decían que ser veterinario sólo estaba en mi imaginación y que ya se me pasaría. Ahora soy profesor y me encanta mi trabajo. Enseñar me genera mucha satisfacción, pero siempre pienso en cómo habría sido mi vida si hubiese seguido mis sueños.

Desde muy joven decidí que quería ser tejedor y diseñador. En ese entonces, mi mamá me dijo: “Los hombres no se dedican a tejer, sino al campo”. En mi comunidad, los tejidos son elaborados principalmente por las mujeres; por lo tanto, recibí muchas críticas, burlas y rechazo, pero yo le dije a mi mamá que tenía derecho a aprender. Gracias a su apoyo y al de mis hermanas y cuñadas, pude aprender a tejer. Actualmente, tengo mi propio taller.



Desde que salí de la secundaria, sabía que no quería ser abogada. Siempre me imaginé viajando por el mundo, escalando montañas y disfrutando de los bellos atardeceres en el campo. Mis tíos me dijeron que eso no me daría para vivir y que yo tenía que estudiar para asegurar un ingreso familiar. Decidieron apoyarme en mis estudios sólo si yo estudiaba la carrera de Derecho. Acepté su ayuda porque la necesitaba, pero también decidí practicar alpinismo en mis ratos libres. Hoy en día, brindo asesoría jurídica en asuntos familiares y practico mi deporte favorito cuando puedo.



- Imaginen que son los protagonistas de cada historia. Comenten cómo se sentirían si estuvieran en el lugar del profesor, el tejedor y la abogada.
- Respondan: ¿qué capacidades y aspiraciones lograron desarrollar y alcanzar los protagonistas de las historias a pesar de las limitaciones que encontraron en su contexto social? ¿Cuáles no?
- Retomen las aspiraciones que anotaron en sus tarjetas y contesten: ¿qué harían si alguno de sus familiares se negara a apoyarlos en la realización de éstas?
- Reflexionen: ¿qué importancia tiene el ejercicio de la libertad para la realización personal?

Son diferentes las maneras como las personas afrontan los obstáculos que se les presentan en la vida, ya que esto depende de varios factores externos al entorno familiar, así como de las actitudes personales y las estrategias que logren construir para hacer realidad sus sueños. En dos de las situaciones narradas, la

profesión u ocupación desempeñada por los protagonistas no fue su primera opción, pero fue una alternativa para su realización personal.

Existen otros contextos sociales más adversos donde las personas tienen menos oportunidades para alcanzar sus aspiraciones. En estos casos, la solidaridad y la ayuda mutua cobran mayor relevancia.

Desarrollo humano

Sesión
3

Todas las personas podemos desarrollarnos en distintos ámbitos y dimensiones que contribuyen al enriquecimiento de nuestro potencial humano.

Ámbitos para el desarrollo del potencial humano



Social

Comprende un conjunto de habilidades para la comunicación y la convivencia con otras personas, así como las capacidades relacionadas con la expresión y el manejo de las emociones y los sentimientos.



Educativo

Se trata de un espacio formal organizado para la formación de las personas en distintas áreas del conocimiento y para aprender a ser y vivir juntos. La escuela es una institución clave para el desarrollo humano.



Artístico

Hace referencia a la capacidad de expresión de ideas y sentimientos mediante una diversidad de recursos. Los seres humanos imaginan, crean y comunican a través de la danza, la música, la literatura, las artes plásticas, entre otras alternativas.



Recreativo

Su propósito esencial es el esparcimiento, el ocio y la diversión a través de distintos tipos de actividades en las que se ponen en juego capacidades como la cooperación, creatividad e imaginación, así como el desarrollo de destrezas físicas, mentales y emocionales.