



CRECIMIENTO PERSONAL EN LOS JÓVENES. NECESIDAD DE SU POTENCIACIÓN DESDE LA UNIVERSIDAD

Dra. C. Juana María Cubela González

Dra. C. Profesora titular y Profesora Consultante de la Universidad de Oriente, Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-1585-6536>, Email: jmcubela@uo.edu.cu. Teléfono: 55966897

INTRODUCCIÓN

Cuando se me invitó cordialmente a dictar una conferencia en la *Sala de Psicología en el Tercer Congreso Virtual de Ciencias Básicas Biomédicas en Manzanillo. Granma. Cuba* (mi amada ciudad natal), a pesar de la profusión de trabajo que me excede en este mes, no podría negarme, máxime cuando me compromete la admiración y el afecto que profeso por sus organizadores y auspiciadores.

Muchas ideas se agolparon en mi mente en torno a lo que podría disertar ante selecto grupo de profesionales de la Psicología o de sus ciencias afines, cuyo principal objeto profesional tiene que ver con la formación de los jóvenes universitarios. Pensé abordar algunas ideas relacionadas con las complejidades de la subjetividad en un mundo contradictorio; o sobre la personalidad, su formación y desarrollo ante tales contradicciones; tal vez, acerca de algunas aproximaciones teóricas y metodológicas sobre el desarrollo de las estrategias de aprendizaje, tan necesarias en la época de la digitalización, etc.

Sin embargo, teniendo en cuenta que son precisamente los jóvenes nuestros principales sujetos de orientación psicológica, o mejor orientación psico-educativa, se impuso en mí la opción de hacer algunas reflexiones alrededor de cómo ayudarlos a afrontar su crecimiento personal ante las realidades tan convulsas que les ha tocado vivir: carencias económicas; inflaciones insostenibles; crisis energética; aumento de las emigraciones y migraciones; crisis financieras de todo tipo; crisis de deudas; burbuja económica; la volatilidad de los mercados financieros; la agudización de los conflictos entre potencias y de algunas de estas con los países más vulnerables; las guerras de diferentes tipos: biológicas, convencionales, civiles, invasivas, armamentistas, psicológicas; los



impactos de tamañas catástrofes ambientales y pandémicas; a lo que se añade, el indetenible desarrollo de las tecnologías de la información y las comunicaciones con sus ventajas y sus negativas consecuencias, alertadas por investigadores como Morin, E M (2002); Cubela G, JM (2021-2022); entre otros.

Realidades, que de una manera u otra como espada de Damocles pende sobre la vida, los proyectos y el ser de los jóvenes contemporáneos, por lo que me enfoqué, entre tantas aristas del crecimiento personal, en repensar en cómo acompañarlos u orientarlos de una forma más práctica y cotidiana, sin aludir a muchas disquisiciones teóricas, hacia este crecimiento; enfáticamente en cómo: *aprender a enfrentar sus necesidades vitales y problemas personales; en el desarrollo o adecuación de sus autorreferentes como: la autoestima, la autovaloración, la autorrealización u otros y el aprender a convivir para ser mejores seres humanos.*

Puede surgir la interrogante: ¿Podemos ayudar a los jóvenes de hoy a que emprendan su crecimiento personal dadas las características y complejidades de este grupo etario? Categóricamente opino que sí, porque creo enfáticamente en los jóvenes, porque son ellos el motor impulsor del desarrollo social los que pueden aportar nuevas ideas y salidas alternativas en tiempos difíciles y compulsar las mejores campañas a favor de la sociedad. Para lograrlo tenemos que profundizar en sus características psicológicas y llegar a conocerlos mejor en nuestra relación sistemática y sistémica con ellos sin prejuicios ni encasillamientos.

DESARROLLO

He subrayado en mis publicaciones sobre la juventud: que es una etapa hermosa de la vida, que se caracteriza, en lo general, por evidentes cambios del desarrollo ontogenético en importantes procesos y operaciones cognitivas, nuevas habilidades, destrezas, competencias, así como de formaciones psicológicas: ideales, intenciones, autovaloración, autoestima, la concepción de la vida y del mundo, sentidos de pertenencia, la capacidad para autorregularse, tomar decisiones, tener un mayor control sobre sí mismo; además, necesitan de independencia económica respecto a la familia, por lo que son propensos a la



búsqueda de su incorporación al mundo laboral y social, siendo usual que se diversifiquen sus motivaciones y nuevos intereses cognitivos y profesionales, la ampliación de sus aspiraciones y la estructuración y reestructuración de sus proyectos personales de vida, así como cambios en las maneras de socializarse, de apreciar el saber, la cultura y de manifestar sus afectividades y emotividades, etc.

Estas características los llevan a buscar nuevos espacios de participación con sus semejantes, a compartir ideas, defenderlas con argumentaciones y puntos de vista autónomos. Se hace cotidiano que los jóvenes se reúnan para compartir pasatiempos, diversiones; de igual forma para organizarse y mancomunar objetivos y metas de manera cooperada.

Aun cuando también sabemos, por investigaciones realizadas, que suelen mantener una actitud apartada y poco afectuosa hacia la familia o los profesores que tratan de imponerles reglas y normas sin sentido, pueden mostrarse indiferentes y abstraídos en su mundo interno, y, sumergirse en aquello que le atrae como la música, series, feminismo, sexualidad, medioambiente, el uso obsesivo de las tecnologías de información y las comunicaciones; asimismo no es ajeno a ellos asumir actitudes negativas hacia las personas y muchas veces hacia sí mismo, afrontando una crisis de identidad consigo mismo y con el entorno, e incluso los tropiezos y carencias en su vida pueden generarles estados de ansiedad y depresión seguidas por la bipolaridad.

Sucede, que las demandas autoritarias; las exigencias dictatoriales; las reclamaciones verticalistas; las posiciones absolutistas; las actitudes despóticas; las decisiones tiránicas; las normativas dogmáticas; los fundamentos ambiguos; las injusticias; el irrespeto a los demás; los reclamos absurdos y otras arbitrariedades no son compatibles con las formas en que los jóvenes frecuentan afrontar la realidad y las relaciones humanas.

Todo lo contrario sucede cuando el sistema de relaciones con los jóvenes se basa en intereses comunes a ellos, cuando perciben respeto a su forma de ser, deseos de cooperación y colaboración mutua, atención a sus necesidades vitales, argumentaciones creíbles a sus dudas y una mediación medida en la resolución



de sus conflictos y problemas personales; solo así, se contribuye a fomentar una cultura de interrelación e interacción agradable y proactiva. Ellos pueden y quieren cambiar, ser mejores y necesitan crecer personalmente para poder alcanzar su salud y equilibrio psicológico.

Así pues, consideré oportuno profundizar, aún más, en el tratamiento al crecimiento personal en los jóvenes como una necesidad impostergable de su potenciación desde la universidad actual. Escudriñé en muchísimos investigadores que han aportado al respecto, subrayo entre ellos a autores como: Maslow, A. H. (1982), Rogers, C., Stevens, B., et al. (2013); Hernández, D' A. (2002); Calviño, M. (2005); Paz B, M. (2018); Cubela, J. M. (2018); Rovira, Álex; Rovira, Á; Trías de Bes, F. (2019); Díaz, L (2021). Y, aunque bastante se ha dicho y aportado sobre esta problemática, no desistí en continuar sistematizando y aportando algunas ideas.

Hay denominadores comunes en el abordaje de la significación que tiene el crecimiento personal para:

- ✓ Desarrollar las potencialidades, las aptitudes o dones, los talentos que cada persona, sin excepción.
- ✓ Activar la conciencia y la capacidad para realizar aspiraciones, proyectos, sueños y generar prosperidad.
- ✓ Dar sentido al alcance de objetivos y cambiar el rumbo de la vida hacia propósitos alcanzables.
- ✓ Disponer de planes de acción relacionados con la consecución de metas de manera inmediata, a corto, mediano y largo plazo en pos del desarrollo personal.
- ✓ Impulsar la motivación y la satisfacción por lo que se decide, se hace y se quiere para progresar individualmente, a pesar de que no guste a otros.
- ✓ Respetarnos a nosotros mismos y conseguir el respeto y aprecio de los demás.
- ✓ Aprender de los fracasos, errores, experiencias y vivencias aunque sean negativas, incluso entenderlos como resortes para el cambio y el mejoramiento personal.



- ✓ Ser resilientes y saber anteponerse a las distintas adversidades, obstáculos, reveses y problemas que se presentan en la vida cotidiana y seguir con optimismo el camino de su vida.
- ✓ Aprender a querer a sí mismos, a autovalorarse adecuadamente, a ser independientes, a mejorar la autoconfianza y sentirse autorealizado.
- ✓ Aprender a percibir los pequeños y grandes éxitos que se van obteniendo en la vida y disfrutar del éxito de quienes le rodean.

Sí nos detenemos a pensar en las significaciones aludidas, estamos de acuerdo con muchos autores que crecer personalmente es necesario, posible y susceptible de lograr. Sabiendo que no implica aquellos cambios aislados que de hecho se producen en los jóvenes y que pueden indicar desarrollo personal pero no crecimiento, cuestión que es más típico en edades tempranas, ya sea por ejemplo: Un mal comportamiento que superó, la satisfacción de determinadas necesidades, una mala relación que mejoró, una actitud que asumió. Estos cambios aislados pueden constituirse en premisas importantes para su crecimiento personal pero no manifestación tangible de que haya crecido personalmente.

Se considera que *el joven crece* cuando se aprecian transformaciones positivas que se hacen evidentes en la formación de su personalidad como sistema; cambios cualitativos estables y armoniosos que trascienden en el sentido de su vida y en la construcción de proyectos personales desarrolladores, lo cual implica un cambio consigo mismo y sus relaciones con las demás personas. Siendo así, se manifiesta en los cambios que demuestra en el alcance de niveles adecuados de autonomía, de independencia, de autorregulación; más consciencia de sus potencialidades y limitaciones personales, y, determinación para utilizar sus recursos personales y psicológicos para lograr sus propósitos y tomar decisiones a pesar de los obstáculos que puede enfrentar.

Me atrevo a proponer algunos *indicadores que pueden servir de guía para promover el crecimiento personal* de los jóvenes:

1. *La implicación movilizativa del joven para asumir su propio cambio.* Significa una actitud activa en la satisfacción de sus necesidades y motivaciones más



importantes, en su disposición para buscar maneras objetivas y responsables para satisfacerlas, y en saber representarse los motivos que pueden movilizarlos hacia los cambios, logros y éxitos personales con el predominio de estados afectivos - emocionales predominantemente positivos.

2. El desarrollo de sus autorreferentes con vistas a la formación del sí mismo.

Implica su propensión a conocer y desarrollar cualidades y valores positivos y superar las cualidades negativas de su carácter, saber cuáles son sus potencialidades y estimularlas, basados en la aceptación y orgullo por su identidad personal, el autoconocimiento, la autovaloración, autoestima, autoaceptación, autoconfianza, seguridad propia, autorregulación, autoexigencia, autodeterminación u otros.

3. Proyección hacia el futuro. Permite la adecuada proyección futura con vistas a su realización personal, siendo capaz de plantearse nuevas y objetivas metas, aspiraciones, planes o proyectos de vida inmediatos, a corto, mediano y largo plazos y sentirse confiado, seguro de que puede lograrlos, así como conseguir ser capaz de tomar decisiones de acuerdo a sus posibilidades y mantenerlas para alcanzar sus propósitos.

4. El carácter positivo de las relaciones de convivencia. Expresa la capacidad para aprender a atender, entender, escuchar y respetar a las personas sin distinción, el liderazgo y las responsabilidades compartidas, la ayuda mutua, las relaciones afectivas que producen emociones positivas en el otro, la contribución a concertar y obtener objetivos grupales, a admitir y asumir reglas y normas de comportamiento y saber cumplirlas, saber cuáles son sus límites, practicar el respeto a sí mismo y a los demás, así como a intervenir en las deliberaciones y negociaciones colaborativas como herramienta de gestión de conflictos no confrontativa.

De manera tal, que el joven en su inserción social sea capaz de *evadir la toxicidad psicológica en las relaciones humanas*. Se aprecia cuando no anula ni minimiza a los demás, no critica en exceso, no es victimario y evita el victimismo que devine en un trastorno paranoide de la personalidad, no culpa a los demás de sus fracasos o errores, evita el chantaje emocional y la manipulación para lograr sus



objetivos, no es quejumbroso, no es egocéntrico, no es hostil, no es agresivo, no trata a las personas de forma desagradable ni cortante, no agobia con la reiteración de sucesos estresantes y calamitosos, no se deja llevar por la inercia de los acontecimientos. Todo lo contrario coopera, aporta, entusiasmo, avanza y atrae con asertividad a los que les acompañan.

A partir de estos indicadores, desearía compartir algunos *procedimientos que pueden ser efectivos para estimular y potenciar la concientización de los jóvenes en pos de emprender su crecimiento personal*; acentúo, entre muchos: *el diálogo cotidiano constructivo, la reflexión y la autorreflexión habitual* basadas en los indicadores propuestos anteriormente.

El diálogo: debe caracterizarse como una conversación amena y comprometida entre el profesional orientador y los jóvenes, a través del cual se les debe estimular a escuchar y a exteriorizar con sinceridad, confianza y respeto mutuo sus sueños; sus metas; sus objetivos; preocupaciones; pensamientos; ideas; afectos; emociones e intercambiar posiciones y valoraciones sobre el mundo, la sociedad, las demás personas y sí mismo.

Los procedimientos autorreflexivos: se concretan en la reflexión sobre la acción y la reflexión durante las acciones que realiza el joven a través de las diversas actividades en que se inserta. En este sentido, la autorreflexión moviliza el potencial autorregulador del joven a partir de reflexionar y autorreflexionar sobre:

- Qué indicadores (sugerimos tener en cuenta los presentados con anterioridad) pueden guiar mi crecimiento personal y el de los demás. Por qué y para qué.
- Qué acciones (sugiero algunas más adelante) puedo desarrollar, en correspondencia con estos indicadores, para poder producir cambios necesarios en mí persona y los que me rodean.
- Cómo puedo proceder para conocerme mejor, evaluarme, estar satisfecho de mí, valorarme adecuadamente, cómo voy progresando personalmente, hasta dónde puedo llegar por qué.



- En quién o quiénes puedo apoyarme para encontrar solución a mis problemas y ejecutar las acciones con mayor calidad.

- Qué puedo hacer si retrocedo o abandono las acciones o tareas que decidí emprender. Qué caminos, vías o alternativas puedo seguir y sugerir a los demás.

Sin embargo, sería útil concretarle al joven *pasos prácticos para orientarlo hacia su crecimiento personal. Formulo los siguientes:*

1. *Identifica tus potencialidades. Ud las tienes:* medite sobre lo que puedes y te gustaría hacer en la vida, no importa cuán difícil te parezca, ese es tu don, alinee sus acciones para conseguirlo con la seguridad que podrás alcanzarlo.

2. *Establece tus metas personales desarrolladoras:* precise cuáles son las metas más inmediatas, a corto y largo plazo que se correspondan con tus potencialidades, cualidades y aspiraciones. Escríbelas, de ser posible, con fechas, siendo Ud. el máximo responsable.

3. *Fomenta el desarrollo de tus autorreferentes de manera adecuada:* el conocimiento de ti mismo, la autovaloración, autoestima, autoaceptación, autorrealización. Concientiza cuales son tus defectos, errores, traspiés y empéñate en aprender de la experiencia y sobreponerte con humildad y determinación a superarlos. No somos perfectos pero sí perfectibles.

4. *Enfrenta, con resiliencia, los problemas que surjan en tu vida:* identifica los principales problemas que te están afectando, jerarquiza según el nivel de afectación que tengan para ti, analiza las posibles causas y plantéate opciones, vías o alternativas de solución; de no ser posible: aprende a convivir con ellos activando tus propios recursos personales: fortaleza, autoestima, perseverancia, nuevas maneras de hacer y de superar circunstancias traumáticas en una cotidianidad más apacible y reanimadora.

5. *Empéñate en aprender a convivir con las demás personas:* Sé lo suficientemente capaz de defender tus principios con humildad, ecuanimidad; respetando las diferencias; practicando la justicia y la solidaridad; compartiendo lo que otros necesitan de ti. Evita influenciarte por personas tóxicas y negativas



y tiende a acercarte a personas positivas, orientadas al crecimiento personal e ideas afines que te inspiren y apoyen en tu crecimiento personal. Promueve actividades y conversaciones colectivas para el disfrute sano y el buen humor. Déjese guiar por preceptores con experiencias positivas.

En correspondencia con los indicadores, procedimientos y pasos propuestos sugiero un:

Conjunto de acciones de orientación psico - educativa que pudieran servir de pautas para favorecer el crecimiento personal de los jóvenes en su cotidianidad:

1. Para estimular la actitud activa en la satisfacción de sus necesidades y motivaciones más importante:

✓ *Dialogar reflexivamente sobre la importancia de atender oportuna y de forma adecuada la satisfacción de sus necesidades más importantes (alimentación, afecto, descanso, sueño, vestimenta, movimiento, estudio, independencia, comunicación, de contacto social, de autoafirmación profesional y sexual, sentido del deber, autoestima, otras), por qué y cómo puede satisfacerlas sin que afecten sus estudios profesionales y asumiendo, muchas veces, los sacrificios que ello implicaría.*

Orientándolos en cómo pueden aprovechar las disímiles oportunidades que se les brinda, actualmente, a los jóvenes para el ejercicio de actividades laborales por Cuenta Propia; la utilización de las plataformas digitales, el teletrabajo como formas de empleo vigentes acorde a sus potencialidades y aptitudes; simultáneamente, la aplicación de estrategias que involucren a los jóvenes de una manera dinámica a proyectos territoriales y comunitarios que aporten a la satisfacción de sus necesidades, motivaciones que contribuyan al desarrollo de su autoafirmación, autorrealización, autoaceptación y reconocimiento. Todo lo cual ayudaría a su propia autoorganización y movilización, como emprendedores, en diferentes sectores y proyectos; por ejemplo: de intervención comunitaria, conservación del medioambiente, el reciclaje, etc.

✓ Promover el desarrollo de la amplitud y diversidad de las motivaciones juveniles, aprovechando las potencialidades de la comunidad, de la universidad,



la provincia; estimulándolo a que se impliquen y participen activa y protagónicamente en variadas actividades, fundamentalmente aquellas que tienen que ver con sus organizaciones juveniles; por ejemplo, la Federación Estudiantil Universitaria (FEU), la brigada estudiantil, el movimiento de alumnos ayudantes, las sociedades científico investigativas, el movimiento de artistas aficionados, los equipos deportivos, etc.

✓ Estimular sistemáticamente el enriquecimiento de su interés cognoscitivo en aquellas áreas del saber por las que demuestra preferencia o aptitud, a través de actividades profesionales productivas, con énfasis en aquellas de carácter científico investigativo.

✓ Asistirlos, oportunamente, en el cómo se puede armonizar la satisfacción de necesidades individuales, con necesidades escolares, sociales, familiares, guiando en el cómo hacer una adecuada jerarquización de las mismas.

2- Para ayudar al joven a lograr un enfrentamiento positivo a sus principales problemas personales:

✓ *Identificar los posibles problemas que le afectan.* Existe una realidad y es que todo problema mal identificado no tiene solución; hay problemas que pueden ser planteados, que como tal no lo son, debido a cómo se perciben. Muchas veces el problema está en el joven mismo, en sus prejuicios, creencias, experiencias, en cómo lo percibe él o las personas más allegadas a él, que lo llevan a apreciar un problema determinado donde realmente no lo hay, o, a ver muy difícil una solución que depende, quizás, de un cambio en la manera de percibirlo.

✓ *Jerarquizar adecuadamente los problemas identificados para poder ayudarlo a encontrarles posibles soluciones.* No se puede pretender solucionar todos los problemas a la vez, se hace imprescindible ayudarlo a priorizar aquellos que más les afectan.

✓ *Determinar las posibles causas que generan los problemas.* Sólo con el conocimiento de las causas se puede trabajar mejor con las posibles soluciones, considerándolas para actuar sobre ellas.

✓ *Analizar las posibles opciones, vías o alternativas de solución.* Al investigar las causas, se puede facilitar este análisis, consciente de que las opciones, vías o alternativas no significan dar recetas o consejos como "camisas



de fuerza” para ser aplicados inflexiblemente. Hay que considerar las posibilidades que posee el joven para asumirlas y el contexto donde éstas se manifiestan.

✓ *Concientizar que existen problemas que pueden tener una solución, hay otros que pueden tener varias soluciones y otros que no la tienen, en este caso hay que ofrecer ayudas para aprender a convivir con ellos sin que afecte o, por lo menos, afecte lo menos posible su desarrollo y el crecimiento personal. También existen otros que no tienen una solución total y definitiva, sólo parcialmente, lo más aconsejable en este caso es facilitar opciones que provoquen mejoría. Para ello es necesaria la confianza en sí mismo, asumir un desempeño auténtico, creativo, se puede reformular o replantear opciones o el problema en sí mismo.*

Por otra parte, hay soluciones que no dependen del joven, ni siquiera de sus familiares allegados, ni profesionales. Se impone lo planteado anteriormente. La mejoría está en ayudarlo a ser flexible, positivo, optimista, indulgente, estar siempre por encima, avanzar de algún modo, con la experiencia, con el intento, al buscar opciones personales, cuando se establece el compromiso consigo mismo a ser mejor, a pesar de los problemas, lo cual puede lograrse al ocupar el tiempo libre en hacer cosas provechosas, que lo alejen de las preocupaciones que generan éstos problemas: trazarse nuevos y alcanzables planes personales de vida, escuchar música, leer, observar un buen programa televisivo o una película e intercambiar puntos de vistas sobre ellos, fomentar una buena amistad, visitar amistades, pasear juntos, conversar, intercambiar gustos, poblar su mente de pensamientos positivos, observar detenidamente lo que le rodea buscando la belleza en lo que existe, sobre todo en la naturaleza, al decorar el espacio donde transcurre su vida (a través de una higiene adecuada, con afiches, fotografías, sembrar y cuidar plantas ornamentales, dibujar u otras opciones). Tratar siempre de sonreír, de dar y darse aliento, de tener confianza y seguridad propia.

✓ *Establecer los compromisos mutuos para trabajar por la solución de sus problemas, el compromiso debe ser asumido durante todo el proceso de ayuda, para la solución del o los problemas, pero existen momentos en que se hace*



necesario reconsiderar el compromiso contraído y, si es necesario asumir otros responsablemente.

3. Para orientar el desarrollo de autorreferentes con vistas a la formación del sí mismo:

- ✓ Promover un interés sano por su apariencia personal, dándole apoyo, maneras alternativas de cómo lucir mejor: al estimular la limpieza física, el olor de la piel, el cabello lustroso, la cara y las uñas arregladas, los dientes y encías limpios que hacen la sonrisa más encantadora, proponer formas de vestir y peinados que destaque lo atractivo y minimicen defectos.
- ✓ Convocar formas de hacer ejercicios físicos para mantener la figura, la salud y el bienestar.
- ✓ Demostrar por diferentes vías el por qué "la mejor y más bella apariencia física es la del "corazón", las cualidades personales positivas superan mucho las cualidades corporales y defectos físicos. El adorno más hermoso que puede llevar un joven es la vestidura incorruptible de una forma de ser bondadosa, amorosa, sincera, honesta, sencilla, modesta, fraterna e inteligente.
- ✓ Demostrar cómo el buen gusto en el vestir declara independencia, madurez y da un sello personal e individual a las personas. Cuando se viste presionado por lo que usan los demás, o por la moda, lo que se hace es mostrar dependencia de los demás.
- ✓ Promover la construcción de la identidad personal, al fomentar el sentimiento justo hacia su persona, su origen, aun cuando sea problemático y humilde, al valorar positivamente aquello que lo caracteriza o identifica y lo hace notable como miembro de una familia, grupo, patria, lo cual forma parte de su identidad. Es importante demostrar cuán justo es la asunción con dignidad de su propia identidad, como premisa para la apertura respetuosa a la identidad del otro.
- ✓ Promover la autoestima adecuada, estimulando la toma de conciencia de que la autoestima constituye el amor propio, el aprender a quererse a sí mismo, expresado en la satisfacción y conformidad personal con respecto a su físico, identidad, sentimientos, valores, cualidades. Se debe dialogar frecuentemente sobre el cómo puede fomentar el desarrollo de la autoestima y cómo saber



distinguir la autoestima adecuada del amor propio inadecuado, ya sea por exceso (sobrestimación) o por defecto (subestimación), demostrando las repercusiones negativas para el crecimiento de la persona. Ha de ser convocado para que rechace en sí y en los demás cualquier manifestación o expresión que tengan que ver con el narcisismo, el egocentrismo, el individualismo, el egoísmo y la envidia.

✓ Es importante, además, determinar las causas que pueden afectar el adecuado desarrollo de la autoestima. Por ejemplo, modelos educativos negativos desde el hogar, los continuos tropiezos con la realidad, la falta de experiencia, el no estar a la altura de lo que los otros esperan de él. Hay padres y profesores que hacen exigencias por encima de las posibilidades reales del joven; una nota sobresaliente que no se puede alcanzar sin valorar el esfuerzo que hace y la ansiedad que provoca en él no poder lograrlo, imponerle una profesión o una novia determinada, las comparaciones injustas entre un estudiante y otro, el menosprecio a su persona y el no ser tenido en cuenta.

✓ La crítica incesante o frecuente, también resulta una causal fatal para el adecuado desarrollo de la autoestima. A veces en el esfuerzo que se hace por corregir el mal, se tiende a la censura o al castigo constante. Debe tenerse en cuenta que la crítica, si se repite incesantemente, aturde, pero no reforma. Una atmósfera de crítica hostil es fatal para sus esfuerzos. Ocurre que el joven a quien se censura frecuentemente por alguna falta, la llega a considerar como peculiaridad suya, algo contra lo cual es en vano luchar, y así se da origen al desaliento, a la desesperación, genera más indisciplina, o una aparente impotencia, indiferencia o fanfarronería. La acción fundamental que facilitaría el desarrollo de la autoestima, la autovaloración, la autoaceptación, etc., es brindar amor, propiciar que este sentimiento de amor, amistad, lealtad, de algún modo, sean fomentados entre todos.

4. Acciones para estimular la adecuada proyección personal futura:

✓ Promover la comprensión de que la adecuada proyección personal significa la disposición a enfrentar nuevas tareas, metas, retos, a esbozar proyectos o planes de vida en correspondencia con sus condiciones y potencialidades, así como también de formar y desarrollar la capacidad para saber reorientarse ante situaciones difíciles, imprevistas o cambiantes (cambio de



grupo, mudanza, pérdida o ausencia de un familiar querido, otros), de no cejar ante el empeño de alcanzar lo que se propone, sus aspiraciones y proyectos, aunque haya que enfrentar dificultades; aconsejando formas constructivas en su relación con otras personas.

✓ Estimular a través del elogio o recompensa los éxitos o avances en la consecución de sus propósitos o proyectos, premisas para su realización personal, induciéndolo a sentirse satisfecho consigo mismo por los resultados que vaya alcanzando poco a poco.

5. Acciones dirigidas a desarrollar el carácter positivo de las relaciones de convivencia:

✓ Influir en la comunidad y en el joven para ser tolerante y comprensivo con las demás personas.

✓ Explicar cuán dañino resultan los ataques a los demás, ya sea de palabras o hechos.

✓ Mediar ecuánimemente ante cualquier arretrato de cólera o impulsividad e instar a la disculpa cuando se hicieran actos que afectaran el bienestar o estima del otro.

✓ Dar fe de cómo en el grupo todos pueden crecer, mejorar, aprender y vencer.

✓ Aprovechar los errores que se cometan como premisas para el mejoramiento humano.

✓ Acompañar a cada uno hacia el alcance de logros y éxitos, sin crear dependencias, ni actitudes posesivas, ni superficiales.

✓ Compulsar el aprendizaje de derechos personales y a decir frases como "yo puedo", "yo valgo", "tengo una respuesta", "escúchenme", "no puedo ahora, quizás después", "respeten mi opinión", "yo siento" y otras.

✓ Promover máximas personales tales como: "aprender a escuchar", "aprender a crecer", "aprender a ser feliz", "lograr ser uno mismo", "viva la amistad", "haz con los demás lo que tú deseas que hagan contigo" y otros.

✓ Promover la sinceridad, el comprometimiento y el entendimiento mutuo como una forma de respetar las diferencias.



- ✓ Estimular la reflexión sobre por qué es imposible pretender una sola forma de pensar, de ser, de actuar en las relaciones de convivencia y por qué las diferencias no tienen que ser irreconciliables.
- ✓ Reafirmar el valor del respeto. Apoyarse en la frase "Respetar para que te respeten", cada miembro debe aprender a interpretar deberes y derechos, a seguir reglas de interacción de manera consciente, lo que implica disciplina y la determinación de límites para la actuación.
- ✓ Compulsar el cumplimiento de derechos, tratando de convencer que los derechos son parámetros que se establecen para cumplir con ética el comportamiento, que admiten reflexión sistemática y están ligados a deberes. Cada miembro debe aprender a identificar su posición de legalidad y lealtad frente a los otros.
- ✓ Practicar la tolerancia, que significa aprender a vivir respetando estilos y personalidades, no significa de ninguna manera "aguantar", aunque se prive de derechos, ni tampoco aceptar una excesiva permisividad. Se hace necesario comprender que actuar en tolerancia, es estar dispuesto a la concesión y a la transacción atendiendo a lo que se puede y a lo que no se puede. Hay momentos, espacios, actitudes con los que hay que ser intolerantes ante el chantaje, la deslealtad, la traición y otros. Se debe exigir ser tolerante sobre la base de premisas aprobadas entre todos.
- ✓ Ofrecer opciones de cómo aprender a disfrutar y a ser feliz, sobre todo al aconsejar vivir con amor, éste es un sentimiento que no puede ser sustituido por otros, como los celos, el odio, la envidia, la ambición, la calumnia, estos conllevan inevitablemente a la infelicidad personal. El disfrutar y ser feliz se logra en la cotidianidad de cada día provechoso que se vive con alegría, cuando se aprende a apreciar lo que se tiene, a recrear la realidad, a saber disfrutar del buen humor, al apreciar el gozo que provoca la autotransformación positiva y cada instante placentero y considerarlo como ascenso en la vida, así como disfrutar también el ascenso y el bienestar de los demás, caracterizándose por ser positivo y al hacer cada día alguna acción, de la que la persona pueda sentirse orgullosa y satisfecha de sí misma.
- ✓ Colaborar en la superación de conflictos o contradicciones en las relaciones personales. Ello ayudaría a enfrentar los problemas en las relaciones



interpersonales, para lo cual es importante enseñar a conversar, que significa entender la importancia que tiene el respetar las opiniones ajenas, aprender a escuchar, a autocontrolarse, a dar respuestas y recibirlas sin gritar, vociferar y gesticular.

CONCLUSIONES

✓ La orientación psico - educativa hacia los jóvenes con los cuales establecemos una relación directa, ha de estimularnos a ayudarlos de manera profesional a su crecimiento personal basado en las significaciones, indicadores, procedimientos, pasos y acciones propuestas.

✓ El crecimiento personal es creíble, no es utopía. Crecer es posible aún en la adversidad, es una necesidad humana ineludible para sobrevivir equilibradamente.

✓ Son los jóvenes los protagonistas del presente y el futuro, son nuestra razón de ser, tienen el deber y el derecho a crecer. Conozco jóvenes desesperanzados que han logrado sus más inconcebibles sueños. En esta misma universidad he visto a jóvenes recalcitrantes en su negatividad juntarse para emprender proyectos juntos a los más talentosos y los he visto orgullosamente triunfar con altruismo y humildad.

✓ Uno de ellos, que de niño era insoportablemente travieso, lo he visto alcanzar metas insospechadas en sus estudios de medicina y hacer acciones altruistas con sus pacientes en sus rotaciones preclínicas, en medio de las carencias tan dolorosas que enfrentamos hoy. A él le comenté, desde lo más profundo de mi corazón, en su facebook con motivo de la obtención de un reconocimiento estudiantil nacional resultado de sus proyectos de vida:

"Sabes que eres uno de mis tesoros más preciados, de los más amados y admirados. Quizás ni tú mismo sabes el porqué. Porque eres inteligente, leal, sensible, enseñas, cooperas, sabes empatizar tanto como memorizar, investigar, entender, pensar, crear, decidir y alcanzar tus objetivos, sin perder tu capacidad para divertirse, soñar y realizar las más temerarias y audaces acciones paracaidistas, clavadistas, buceadoristas; y ya en camino para ser un hiperpoliglota... Sin embargo, lo que más me encanta de ti es tu humildad,



sencillez y bondad. Quisiera parecerme a ti, poder alcanzarte, pero ya se me fue la juventud"

✓ Demos, *con nuestro ejemplo* para dinamizar y completar su crecimiento personal, lo que los jóvenes de hoy necesitan: *amor y significativas motivaciones*, haciéndolos encontrar sus motivos en la cotidianidad de su vida universitaria. Es eso lo que realmente moviliza, orienta, intenciona y le da sentido a la vida. Los psicólogos lo saben. Muchas Gracias.

BIBLIOGRAFÍA

Calviño, M. (2005). Orientación psicológica (Segunda ed.). La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela; 2005

Cubela, J M. (2018). Caracterización, diagnóstico, orientación educativa y crecimiento personal de los jóvenes: Orientaciones, vías, métodos, técnicas y ejemplificaciones para su realización. España: Editorial Academic Espanola is in cooperation with: MoreBooks! Marketing SRL Balti, 4 Industrial Street, Moldova, Europe; 2018. Disponible en: <https://www.eae-blishing.com/extern/listprojects>.

Cubela, JM, Asín, M, et al. (2023). La orientación educativa desde la no presencialidad o semipresencialidad: Una necesidad en la formación del profesional en el siglo XXI. ECUADOR: Revista Identidad Bolivariana; 2023. Disponible en <https://doi.org/10.37611/IB7ol121-31> Ecuador.

Cubela, JM. (2023). Orientaciones educativas para promover el crecimiento personal en los jóvenes. Una propuesta para educadores. Ecuador: Revista de Investigación, Formación y Desarrollo. Ecuador Vol.9 No.1, 2023. Disponible en: <https://ojs.formacion.edu.ec/index.php/rif/article/view/337>.

Diaz, L. (2021). Crecimiento personal: qué es, y por qué lo necesitas. Disponible en: <https://lorediaz.com/crecimiento-personal/>

Hernández, D' A. (2002). El Desarrollo Profesional Creador (DPC) como dimensión del proyecto de vida en el ámbito profesional. Cuba: Revista Cubana de Psicología; 2002.

Maslow, A H. (1982). La Personalidad Creadora. Barcelona: Kairós; 1982.



Morin, E. (2002). La cabeza bien puesta. Repensar la reforma, reformar el pensamiento. Bases para una reforma educativa. Buenos Aires: Nueva Visión;2002.

Paz B, M. (2018). Crecimiento Personal: La Importancia de Cultivar la Espiritualidad. Disponible en: <https://effortlesschic.cl/12-leyes-del-karma/>

Rogers, C, Stevens, B, et al. (2013). *Persona a persona. El problema de ser humano. Una nueva tendencia en psicología*. Buenos Aires: Amorrortu Editores. ISBN 978-950-518-161-2; 2013

Rovira, Á; Trías de Bes, F. (2019).La buena suerte: claves de la prosperidad. Disponible en: https://almena.uva.es/discovery/fulldisplay?context=L&vid=34BUC_UVA:VU1&tab=LibraryCatalog&docid=alma991008253726605774