

## EL DESARROLLO PERSONAL EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO INDIVIDUAL

### Personal development in the growth process individual

#### RESUMEN

El desarrollo personal y la motivación para el éxito en cualquier ámbito de la vida, es un tema ampliamente conocido y de igual forma difundido, si tenemos en cuenta que nos comportamos con una actitud u otra dependiendo de las ambiciones de éxito que nos suscite el quehacer diario. Es por esto, que se considera que dentro del estado laboral, el desarrollo personal hacia el éxito es un factor determinante para la consecución de los objetivos laborales y personales propuestos.

Para alimentar ese éxito al empezar un proyecto laboral, se necesita ir acompañado de interés, afán de superación, confianza en las posibilidades de la propia persona, conocimiento de las capacidades personales y sobre todo de mucha decisión. Se sabe que la mejor forma de lograr el éxito deseado es partir de una actitud positiva, confiando en las posibilidades personales y en la incesante búsqueda del propio desarrollo. Sin embargo, cada persona tiene una forma muy diferente de asimilar las diferentes situaciones (positivas y negativas) que le ocurren en su vida profesional.

**PALABRAS CLAVES:** crecimiento personal, éxito, motivación, metas, objetivos.

#### ABSTRACT

*The personal development and motivation for success in any sphere of life, is a topic widely known and disseminated the same way, if we consider that we behave with an attitude or another depending on the ambitions of success that we raise this area. Therefore, we believe that within the workplace, personal development to success is a key factor for achieving the goals and personal work that we propose.*

*To feed that success to start a project needs to be accompanied by labour interest, desire to overcome, the possibilities of confidence in oneself, knowledge of personal abilities and above all very decision. We know that the best way to achieve the desired success is based on a positive attitude, believing in the possibilities for oneself and the relentless pursuit of personal development. However, each person has a very different way to assimilate the different situations (positive and negative) that happen in their careers.*

**KEYWORDS:** personal growth, success, motivation, goals, goals.

## 1. INTRODUCCIÓN

“Quien tiene un por qué para vivir soporta casi cualquier cómo” [1]. Esta afirmación del filósofo alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) parece cobrar cada vez más relevancia en el mundo laboral, si sumado a esto tenemos en cuenta que el ganar dinero ya no es una prioridad, los empleados quieren que su trabajo sea el medio que sirva para realizarse, el ambiente que se percibe en muchas de las organizaciones es un grupo laboral caracterizado por el cansancio y la falta de entusiasmo, lo anterior se esta presentando según los expertos en comportamiento organizacional, ya las personas comienzan a preguntarse

acerca del sentido que tiene su actividad profesional y ésta como incide en su desarrollo personal.

Vale la pena analizar estos cuestionamientos, pues van mas allá de puros indicios ya que la mayoría de las empresas no se preocupan por el bienestar de sus colaboradores, y por el contrario se convierten en un obstáculo para que ellos puedan alcanzar el equilibrio en sus vidas.

## 2. ¿QUÉ ES DESARROLLO PERSONAL?

Por desarrollo personal, o crecimiento personal, se entiende como el afán de superación que motiva a

#### LEONEL ARIAS MONTOYA

Ingeniero Industrial, M. Sc.  
Profesor Asociado  
Universidad Tecnológica de Pereira  
leoarias@utp.edu.co

#### LILIANA MARGARITA PORTILLA DE ARIAS

Administradora Financiera, M. Sc.  
Profesor Auxiliar  
Universidad Tecnológica de Pereira  
lilipor@utp.edu.co

#### CARLA LILIANA VILLA MONTOYA

Administradora de Empresas, M. Sc.  
Profesor Auxiliar  
Universidad Tecnológica de Pereira  
Cavilla74@hotmail.com

Integrantes Grupo de Investigación:  
Administración del Desarrollo  
Humano y Organizacional.  
Facultad Ingeniería Industrial  
Universidad Tecnológica de Pereira

avanzar hacia delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad [2].

Para lograr crecer o avanzar se fijaran unas metas y en el logro de las mismas se encontraran dificultades, lo cual las hace más lejanas y menos accesibles. La reacción ante estos tropiezos determinará la pronta consecución de los objetivos, el éxito radica en aprender a reaccionar favorablemente ante los inconvenientes y aprender a superarlos.

De aquí se derivan situaciones que conllevan a la depresión, frustración, sentimientos de inferioridad, tristeza, apatía, etc. Y en muchas oportunidades no encuentra sentido a la vida perdiendo de esta forma la ilusión y la esperanza.

Todas estas situaciones se ocasionan por diferentes factores que afectan la vida y por ende el desarrollo personal de los individuos; y viene entonces la frustración, cuando una persona se ha acomodado a un trabajo que no les gusta, una pareja a la que no soporta o una ciudad que le estresa, pero lo peor es cuando se pierde el afán de superación personal, y queda estancado su desarrollo personal. Quizás porque no sepa cuáles son sus metas en la vida, o porque incluso conociéndolas las ha abandonado.

Esta claro que cuando se habla de metas en la vida, no corresponde únicamente al trabajo o al amor de pareja, sino que incluye todo, por ejemplo: tiempo libre, familia, amistades, entre otras. La persona que busca y trabaja por su desarrollo personal tiende a equilibrar todos estos aspectos de su vida (personal, profesional y de relación con los demás), y lo hace además en las cosas que realmente quiere, no espera a que suceda algo, lo hace hoy y ahora. Se debe generar consciencia que para obtener resultados se necesita de una actitud positiva y de mucho esfuerzo.

Esta claro que el desarrollo personal es un reto, ya que se trata de conocer y superar las propias limitaciones, así como también robustecer los puntos fuertes. Se trata entonces de ponerse en acción, consciente que se el resultado principal será la mejora de la calidad de vida.

### **3. EL CAMBIO EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO PERSONAL**

En el ser humano la madurez se presenta como un proceso secuencial, y esto tiene mucho que ver generalmente por el paso de los años y las experiencias vividas, e introduciendo elementos de aprendizaje que marcan en definitiva la calidad de vida. Para que este proceso de madurez pueda ser sólido requiere de un desarrollo personal movido desde una consciencia real, en cuanto a aceptación de cambios que se darán a partir de vivencias y de aquí se guiarán los comportamientos.

La consciencia real a la se hace mención, puede llegar a partir de la preparación de agrupaciones secuenciales de situaciones experimentadas, lo cual servirá para sacar conclusiones que llegan a través de la razón; obteniendo nuestra esencia respecto del concepto que se tenga de calidad de vida: en muchas ocasiones, y sobre todo con el paso de los años, este proceso se produce desde adentro, rescatando la calidad humana del ser.

Es por esto que realizar cambios requiere de mucho compromiso individual, ya que será variar en muchas ocasiones paradigmas, y a lo mejor nuevos esquemas de los cuales ya se venía acostumbrado. Alcanzar este cambio requiere de compromiso, paciencia y perseverancia

El valor de este giro está en la capacidad de asumir los retos que presenta la vida, permitir que nuevas experiencias lleguen, afrontarlas e interiorizarlas permitirá tomar de cada una de ellas lo que aporte al crecimiento y desarrollo personal; La evolución y la consciencia en los últimos años y la situación actual hacen sin duda que se tenga que llegar a buscar opciones que ayuden a afrontar las diferentes situaciones que se deben enfrentar en la vida día a día y como consecuencia aportan al crecimiento personal. Existen muchísimas opciones que pueden ayudar a enfrentar este tipo de experiencias, cualquier herramienta que se use para construir un concepto acertado acerca de desarrollo personal es útil, la mejor sin duda será la que aplique cada individuo y la interiorice para su éxito y progreso integral.

### **4. SIN METAS NO TIENE SENTIDO TRABAJAR**

Según Drucker (2005), vivimos en una época de oportunidades sin precedentes. Si se tienen metas estructuradas y aptitudes se puede alcanzar la cima de la profesión. Cada persona cultiva un lugar, se mantiene y debe saber cambiar de rumbo cuando sea necesario, para hacer bien todo esto, se necesita un profundo conocimiento de uno mismo, de cómo aprende, cómo trabaja con los demás, cuáles son sus valores y en qué áreas puede realizar sus mejores aportaciones.[3]

En la actualidad las personas dedican entre ocho y once horas al trabajo, y algunas de éstas se preguntan acerca del sentido de esta actividad que suele ser una consecuencia de experimentar insatisfacción e incluso sufrimiento en el trabajo, lo cual se ve reflejado en falta de objetivos claros sin fijación de metas que son necesarias, porque sin metas se acaba navegando a la deriva. Es bien cierto que cada profesional es responsable de la actitud que adopta frente a sus circunstancias, también cabe anotar que la falta de compromiso por parte de algunas organizaciones para con los trabajadores, es una consecuencia de ver frustradas ciertas expectativas

profesionales y de sentir el trabajo como un proceso mecánico, en el que la posibilidad de creatividad y de aportación personal brilla por su ausencia, aun cuando no se debe dar pie a sentir el sentimiento de derrota mas bien es cuando debe darse cuenta que se necesita un cambio para la vida, es decir necesita replantearse nuevas metas, y será justo cuando la capacidad de elaborarlas y de trazar unos planes de acción para la consecución de las mismas, brindará el éxito profesional, que a la par se ve reflejado en toda la vida, porque no hay nada mas desmotivante que un trabajo hecho por obligación, entendida éste por cualquier circunstancia. Ahora bien, más allá de ganar dinero para cubrir ciertos gastos que permitan vivir, se espera que el trabajo también sea un medio a través del cual venga la realización como individuos, en gran parte la rutina y la falta de metas estructuradas y objetivos a corto plazo planteados oportunamente, tiene mucho que ver con el resultado que se quiera alcanzar.

No basta con tener unos fines determinados si estos lo ubican en una zona cómoda, para poder crecer lo óptimo será marcarse metas progresivamente superiores, todas las personas necesitan darle sentido a su vida, es por esto que se necesita direccionarse.[4]

## 5. COMO HACER QUE DESAPAREZCA LA SENSACIÓN DE FRACASO

La sensación de fracaso está producida por un sentimiento de inutilidad hacia algo, Al igual que se experimenta el amor, la pena o la alegría, la frustración por no lograr algo también forma parte de la vida y casi todas las personas, de una manera u otra han sentido ese malestar. A la hora de afrontar un fracaso es fundamental la importancia que tenga para la persona y sus emociones, llegar a superar este sentimiento va en función de la persona, es por esto que difícilmente se encuentra el remedio para que éste no se dé, por el contrario la mayoría de expertos piden que el ser humano sienta la sensación de fracaso cuantas veces sea necesario, con el único fin de la reacción que dicha persona tenga.

Al ser optimista y tener una actitud positiva frente a la vida, quiere decir que está comprometido en una tarea de gran importancia uno mismo, asumir hasta que punto se es responsable del fracaso (cuando lo hay), y lo más importante de todo y lo principal es comprender que en la vida siempre habrá cosas que llevan al sufrimiento, pero de ninguna manera permitir que condicione al resto de la vida.

## 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El desarrollo personal es un proyecto de vida, en el cual el individuo se compromete consigo mismo a alcanzar la

excelencia en todas las áreas de la vida, para lograr un equilibrio armónico que le permita expresar a plenitud su potencial como ser humano, y así vivir una vida llena de satisfacciones.

Si queremos que el rumbo de la vida cambie, es la propia persona quien hace o busca la manera de hacerla cambiar. El punto de partida hacia el éxito, hacia el logro de las metas, consiste en la aceptación sin reservas de una responsabilidad completa e incondicional. «Si algo ha de cambiar, sólo depende de mí».

Es importante estar alerta ya que no todo lo que reluce es oro y no todo lo que aparentemente simpatiza con el conocimiento y crecimiento personal es realmente acertado. Sin embargo, hay que reconocer el gran lado positivo de éstas tendencias.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- [1] GOLEMAN, D. "Inteligencia Emocional en la Empresa". 2005. Editorial Vergara, Buenos Aires, p 52.
- [2] GOLEMAN, D. "Inteligencia Social". 2006. Editorial Planeta Mexicana S.A. México, p. 128.
- [3] HERGUETA GARNICA, S. Desarrollo personal. 1995. Madrid
- [4] RISO, Walter. "Aprendiendo a quererse a si mismo". 1990. Editorial norma. 156 P.
- [5] ÁLVAREZ, M. (coord.). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. 2001. Barcelona: Praxis.
- [6] BISQUERRA, R. Educación emocional y bienestar. 2000. Barcelona: Praxis.
- [7] CAPLAN, G. (1970). The theory and practice of mental health consultation. 1970. Nueva York: Basic Books.
- [8] GARDNER, H. Inteligencias múltiples. 1995. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- [9] GOLDSTEIN, A.P.; SPRAFKIN, R.P.; GERSHAW, N.J.; KLEIN, P. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. 1989. Barcelona: Martínez Roca.