



Muchas veces un alumno pregunta al profesor, "Y esto, para qué me sirve?" Da igual la asignatura o el curso, siempre alguien pregunta eso.

La respuesta es simple: para aprender a pensar. La cabeza es como un músculo: si un gran atleta se pasa el día tumbado en un sofá, al poco tiempo no puede ni levantarse de él, a pesar de sus grandes condiciones.

Nuestra cabeza funciona igual; seas más o menos inteligente, necesita un entrenamiento; para eso sirve primordialmente resolver una ecuación, analizar una frase, traducir un texto, relacionar un hecho histórico con su contexto...

Y además, para prepararte como profesional en un futuro. Ahora la pregunta es, ¿de qué profesión? Cuando entres en el mercado de trabajo, dentro de unos años, muchos de vosotros trabajaréis en empleos que ahora no existen; ¿o quien iba a imaginar hace unos pocos años en que se trabajaría, y ganaría dinero, desarrollando aplicaciones para móviles, por ejemplo? ¿O con placas solares? ¡Quizá dentro de diez años diseñes drones, esos aviones teledirigidos! ¿Se puede preparar hoy a alguien para ser piloto de dron? Pues sí, con lo que aprendes en el colegio, porque ello "amuebla tu cabeza", y te valdrá tanto para esa labor como para ser abogado o médico.

En el mundo actual en continuo cambio por la globalización, la movilidad y el avance tecnológico, exige a las personas, y en este caso a los jóvenes estudiantes, no sólo conocimientos técnicos, sino destrezas y habilidades de las que puedan valerse en cualquier situación, tanto profesional como personal. Además de **saber**, deberás **saber hacer**.

Para ello, las destrezas que cualquier estudiante debe desarrollar al finalizar la ESO, se han venido a denominar **competencias básicas**, y son:

1. Competencia en comunicación lingüística
2. Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico
3. Competencia para aprender a aprender
4. Competencia social y ciudadana
5. Competencia cultural y artística
6. Tratamiento de la información y competencia digital
7. Autonomía e iniciativa personal

Es en el desarrollo de esta última en lo que este curso se centra.

1. CONCEPTO DE AUTONOMÍA PERSONAL

Es saber imaginar, explicar, emprender, desarrollar, contagiar entusiasmo, evaluar... acciones, o proyectos, tanto individuales como colectivos, en el plano personal o laboral.

Ello conlleva un espíritu emprendedor, que quiere decir tener ideas y transformarlas en acciones, aplicando valores y actitudes positivas:

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| ✓ Responsabilidad | ✓ Creatividad |
| ✓ Perseverancia | ✓ Capacidad de adaptación al cambio |
| ✓ Auto-conocimiento | ✓ Sentido crítico y autocrítica |
| ✓ Responsabilidad | ✓ Enfrentarse a los problemas |
| ✓ Control emocional | ✓ Aprendizaje de los errores |
| ✓ Autoestima | ✓ Capacidad de adaptación al cambio |
| ✓ Confianza | ✓ Espíritu de superación |

Es el camino hacia la formación integral de la persona. Como decía Kant¹, "Una persona es autónoma cuando es capaz de ponerse a sí misma sus propias normas; cuando no se rige por lo que le dicen, sino por un tipo de normas que cree que debería cumplir cualquier persona, le apetezca cumplirlas o no".

Todos estos valores y actitudes van ligados al concepto de **inteligencia emocional**.

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

No existe una inteligencia única, medida por los famosos test, como se pensaba hasta hace poco, sino que hay otras inteligencias que han de ver con la capacidad de vincularse con la gente y entender sus emociones.

Estas otras inteligencias son las llamados **inteligencias múltiples**, muy ligadas a las competencias básicas que hemos visto antes, y se han clasificado en ocho categorías:

1. Lingüística	2. Corporal – kinestésica
3. Lógico-matemática	4. Naturalista o ecológica
5. Musical	6. Intra-personal
7. Visual-espacial	8. Interpersonal

Son las dos últimas las más ligadas a todo lo que estamos estudiando, lo relativo a la autonomía e iniciativa personal:

✓ **La inteligencia intra-personal** → es el conocimiento hacia dentro, de uno mismo: de sus emociones, de sus miedos, de sus puntos fuertes... Conocerse a uno mismo es fundamental, aunque muchas veces no somos conscientes de ello, incluso ni nos lo planteamos.

✓ **La inteligencia inter-personal** → es el conocimiento hacia afuera, poder relacionarse con los demás, conocer sus emociones y saber ponerse en su lugar (empatía).

No todos somos iguales; en cada uno de nosotros predomina una o varias inteligencias, y debemos saber cuáles son, ¿para qué va a estudiar Biología alguien cuya inteligencia predominante es la musical? Eso no quiere decir que pueda llegar a ser un gran biólogo, quiere decir que no será tan feliz como podría haberlo sido siendo músico.

El éxito de una persona no sólo depende, ni mucho menos, en su coeficiente intelectual ni sus estudios académicos. Más bien al contrario, su nivel de inteligencia emocional es determinante en su vida personal y profesional.

Hay cinco factores clave de la inteligencia emocional:

- 1.** Autoconocimiento → si conoces tus emociones aprender a controlarlas
- 2.** Autorregulación → saber relajarse; controlar la ira; adaptarse al miedo...
- 3.** Auto-motivación → saber llegar a los objetivos y ser constante; ser optimista...
- 4.** Empatía → saber ponerse en la posición "del otro"
- 5.** Habilidades sociales → ser conciliador y saber llegar a acuerdos



¹ Immanuel Kant (1724-1804), filósofo alemán.

3. INICIATIVA PERSONAL

A veces se confunde con el espíritu emprendedor, que veremos más adelante, y no ha de identificarse con el mundo de la empresa, no estamos hablando de futuros empresarios, necesariamente. **La iniciativa personal, o emprendedora**, que se aplica tanto al ámbito personal como al profesional, es el conjunto de capacidades que te permiten desarrollar cambios y llevar a la práctica ideas propias. Es una competencia vital para cualquiera de nosotros, ya que nos permite ser capaces de resolver problemas, asumiendo plenamente el control de nuestra conducta, es decir, ser *proactivo*; tomaremos acciones más creativas y audaces para mejorar, de acuerdo a nuestros propios criterios y no al contexto en el que estemos; que seamos más independientes, sepamos en cada momento cómo actuar, y hacernos responsables del resultado final.

La iniciativa personal tiene asociadas una serie de capacidades, que podemos clasificar en dos tipos:

a) Capacidades emprendedoras personales

- ✓ Autoconfianza → capacidad de creer en ti mismo
- ✓ Creatividad → combinar ideas de manera original
- ✓ Orientación al logro → persistencia, constancia...
- ✓ Asunción de riesgos → hay que asumir riesgos, pero han de ser "riesgos controlados"
- ✓ Espíritu de superación → continuo deseo de mejorar
- ✓ *Locus* de control → asumir la responsabilidad de los propios actos, es decir:
 - No atribuir todo lo que nos pasa a causas externas, "a los demás"
 - Debemos siempre atribuirnos la parte de responsabilidad de lo que nos ocurre
- ✓ Tolerancia a la frustración → sobreponerse a los malos resultados

b) Capacidades emprendedoras sociales

- ✓ Habilidades de trabajo en equipo → la creciente complejidad del trabajo requiere cada vez se requiere más integrarse en un equipo
- ✓ Habilidades de dirección y liderazgo → implicar a los demás en proyectos y ejercer una influencia positiva sobre ellos

4. MOTIVACIÓN POR EL LOGRO: OBJETIVOS Y ESFUERZO

Nuestra conducta depende a la vez de algo externo y de algo interno.

- En lo externo, las circunstancias que nos rodean marcan nuestro comportamiento.
- En lo interno, es nuestra motivación lo que nos empuja.

Otro punto muy importante a considerar en este punto es **la frustración**.

Hay que aprender (porque se puede entrenar y aprender) a tolerar la frustración. Muchas veces, en nuestra sociedad, y más aún entre niños y adolescentes, estamos acostumbrados a tener todo lo que queremos, y además *ya*, sin demora. Y esa es una mala costumbre, pues nos hace creer que luego, de mayores, todo va a seguir igual, lo que NO es verdad. Tolerar la frustración es saber afrontar nuestros problemas que nos encontremos en la vida, y vivir con nuestras limitaciones, a pesar de lo que nos disguste. La frustración es un estado transitorio, no permanente, viene y se va. De todos modos, el nivel de tolerancia a la frustración ha de tener un límite, hay que tener éxitos para avanzar, uno no puede "acostumbrarse a perder siempre".

Por el contrario, la tolerancia al fracaso aprender de los errores ante el resultado adverso de una empresa o negocio: no hay que tirar la toalla, decir “yo no valgo para esto” y abandonar. En realidad, lo que está tan mal visto en nuestra sociedad, “ser un fracasado”, en otras, como la anglosajona, con una actitud emprendedora mucho más desarrollada, es algo muy valorado, pues alguien que lo ha intentado y ha fracasado, ha aprendido de sus errores y está mucho más capacitado para emprender de nuevo.

Para resumir este punto, los valores en que te has de fijar para valorar tu propia iniciativa emprendedora son:



✓ **¿Cuál es mi actitud ante el riesgo?**

✓ **¿Temo al fracaso?**

✓ **¿Soy una persona creativa?**

✓ **¿Tengo control interno de mí mismo?**

✓ **¿Me doy cuenta de las oportunidades cuando las tengo delante?**

✓ **¿Tengo confianza en mis propias capacidades?**

✓ **¿Los demás me identifican como una persona emprendedora?**
¿Doy esa imagen?

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES DEL TEMA

1. De las 7 competencias básicas que has trabajado en la teoría del tema, ¿en cuál, o cuáles, te identificas?

- ¿En cuál, o cuáles, te gustaría mejorar?
- ¿Cómo crees que puedes hacerlo?

2. Hemos visto la definición de Kant sobre la autonomía personal

- ¿Estás de acuerdo con ella?
- ¿Te ves a ti mismo como una persona *autónoma*?
- Busca información sobre Kant y haz una redacción al respecto.

3. Explica cómo actuarías en las siguientes situaciones:

- Tras la 1ª evaluación, has suspendido la mitad de las asignaturas; y no sabes cómo decirlo en casa.
- Has terminado la ESO y no tienes claro qué hacer ahora. En tu casa quieren que hagas el Bachillerato, pero tú no estás muy seguro.
- El profesor os ha encargado hacer un trabajo en grupos de cuatro; dos de los compañeros de tu equipo no han hecho nada, pero van a aprobar.
- El próximo verano quieres irte con tus amigos a recorrer Portugal, pero no tienes dinero y tus padres no te lo van a dar.
- Miriam ha suspendido el examen de matemáticas y piensa que es porque le profesor le tiene manía.

4. Relaciona cada una de las siguientes afirmaciones con alguno de los rasgos propios de la competencia de autonomía e iniciativa personal:

- Capacidad del individuo para creer en sí mismo y alcanzar las metas que se propone
- Forma en la que interpretamos las causas de lo que nos ocurre
- Capacidad de persistir en la conducta destinada a obtener un resultado sin desanimarse por los fracasos
- Ser capaz de reconocer los errores propios y no tener miedo a rectificar

Ahora haz lo mismo con estas situaciones concretas:

- Marta ha suspendido el examen de Sociales pero no se desanima, porque sabe que tiene capacidad suficiente para aprobarlo, y está segura de que, estudiando un poco más, aprobará el examen de recuperación.
- Mónica se ha comprometido a terminar un trabajo que está haciendo a medias con otro compañero, para entregarlo al profesor en la fecha fijada.
- Julián ha sacado un 7 en el examen de Biología pero no está satisfecho con su nota: en la siguiente evaluación va a estudiar más para llegar al sobresaliente.
- Quique está a punto de terminar la ESO. Tiene claro que le gustaría ser mecánico de motos y, conociéndose a sí mismo, sabe que el Bachillerato sólo le iría regular. Este fin de semana va a decírselo a sus padres.
- A Alejandra su tutora le ha mandado hacer una redacción de cómo se ve ella misma dentro de diez años.

- Los padres de María se han mudado de ciudad y él tiene que ir a otro colegio. Aunque el cambio no le gusta, ella quiere adaptarse al entorno lo antes posible.

5. ¿Cómo crees tú que es tu *locus* de control? Piensa en alguna situación personal en la que lo hayas demostrado.

6. ¿Eres tolerante a la frustración? ¿Te has parado alguna vez a pensar en ello? Cuando no obtienes lo que deseas, ¿cómo reaccionas?

7. ¿Qué piensas que puede ser la *recompensa diferida*?

8. Confecciona una lista de diferentes profesiones, e indica qué tipo o tipos de inteligencias crees que predominan en cada una de ellas.

9. En la lista que viene a continuación se incluyen importantes personalidades históricas que se han destacado por haber desarrollado un determinado tipo de inteligencia.

Relaciona a cada personaje con su profesión y aplica la teoría de las inteligencias múltiples, indicando el tipo de inteligencia desarrollado por cada uno de ellos:

Albert Einstein	Bailarín	Naturalista
Charles Darwin	Psicólogo	Lingüística
Federico García Lorca	Pintor	Intrapersonal
Mahatma Gandhi	Músico	Musical
Pablo Picasso	Poeta	Kinestésica
Rudolf Nureyev	Biólogo	Visual
Sigmund Freud	Político	Lógico-matemática
Wolfgang Amadeus Mozart	Científico	Interpersonal

10. Los objetivos son el faro que nos iluminan el camino hacia nuestros sueños. Las personas que definen, escriben y priorizan su lista de objetivos suelen ser las que alcanzan sus sueños.

Reflexiona durante unos minutos cuáles son tus principales 10 objetivos en los próximos 5 años; tras ello, escríbelos en una lista del más a menos importante.

- Contrasta tus objetivos con los de los demás compañeros. ¿Son muy diferentes? ¿Por qué?
- ¿Tras conocer sus objetivos, has modificado los tuyos? ¿Por qué?
- Pregunta a tus padres y abuelos qué objetivos tenían a tu edad. ¿Cómo valoran su grado de consecución? ¿Son muy diferentes a los que has escrito tú?

11. LECTURA PARA REFLEXIONAR

Uno de los dos fundadores de *Microsoft*, Bill Gates², fue invitado al instituto donde estudió secundaria para dar una conferencia a los alumnos, sobre su experiencia vital y profesional, y lo resumió en 11 puntos: 11 cosas que **no** había aprendido en el instituto.

- 1.** La vida no es justa. Acostúmbrate a ello.
- 2.** Al mundo no le importa tu autoestima. El mundo espera que logres algo y no que sientas bien o no contigo mismo.
- 3.** No ganarás 50.000 mil euros anuales al salir de la universidad, y no serás vicepresidente de nada hasta que, con tu esfuerzo, te hayas ganado ambos logros.
- 4.** Si piensas que tu profesor es duro, espera a que tengas un jefe. Este sí que no tendrá voluntad docente ni la paciencia requerida.
- 5.** Trabajar en un *burguer* no te quita dignidad. Tus abuelos lo llamaban de otra forma: oportunidad.
- 6.** Si metes la pata no es culpa ni de tus padres ni de tus profesores, así que no lloriquees por tus errores y aprende de ellos.
- 7.** Antes de que nacieras, tus padres no eran tan aburridos como ahora. Empezaron a serlo al pagar tus cuentas, lavar tu ropa y escuchar tus quejas. Así que, antes de emprender tu lucha por salvar los bosques contaminados por la generación de tus padres, inicia el camino limpiando tu propia habitación.
- 8.** En la escuela puede haberse eliminado la diferencia entre ganadores y perdedores, pero en la vida real no. En el colegio tienes continuas oportunidades para ir aprobando exámenes, y para que tus tareas te resulten más fáciles y llevaderas. Esto no tiene nada que ver con la vida real.
- 9.** La vida real no se divide en semestres, no tendrá largas vacaciones de verano, de Pascua, de Navidad, del patrón del colegio, puentes, etc., y pocos jefes se interesarán en ayudarte a que te encuentres a ti mismo. Todo eso tendrás que hacerlo en tu tiempo libre.
- 10.** La televisión no es la vida diaria. En la vida cotidiana, la gente de verdad tiene que salir de la cafetería para ir a trabajar.
- 11.** Sé amable con los empollones. Hay muchas probabilidades de que termines trabajando para uno de ellos.

Bill Gates

² El otro fundador es Paul Allen.

12. EJERCICIO INTERNO DE REFLEXION

HABILIDADES	FORTALEZA	DEBILIDAD	¿CÓMO VOY A MEJORAR?
Tengo capacidad para influir en otros			
Soy hábil comunicándome con los demás			
Tengo facilidad para relacionarme con los demás			
No me asusta tomar decisiones			
Sé trabajar en equipo			
Soy eficaz solucionando problemas			
Suelo negociar para buscar soluciones			
Sé dónde buscar y cómo aprovechar la información necesaria			
ACTITUDES	FORTALEZA	DEBILIDAD	¿CÓMO VOY A MEJORAR?
Asumo riesgos controlados			
Tengo capacidad de iniciativa			
Soy optimista por naturaleza			
Soy perseverante			
Me entusiasmo con lo que hago			
Soy creativo			
No me desanimo cuando algo me sale mal			
Confío en mí y en mis posibilidades			
Tengo capacidad para aprender			
VALORES	FORTALEZA	DEBILIDAD	¿CÓMO VOY A MEJORAR?
Honestidad			
Generosidad			
Responsabilidad			
Sinceridad			
Lealtad			
Solidaridad			