

CICLO 1

Habilidades **PERSONALES**

El desarrollo de la comunicación como integradora socioemocional



Ingeni@
Soluciones TIC



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Ingeniería



EL CAMINO PARA ENCONTRAR

el propósito

Pensar tu proyección de vida te permite planear tu futuro. Sin embargo, es posible que pienses que es mejor esperar a que las cosas se den sin planearse, a pesar de que nadie sabe con certeza hacia dónde se debe caminar o cómo se llega más rápido a un destino. En otras palabras, no puedes dejar al azar los asuntos que pueden afectarte, y menos aquellos que pueden determinar en alto grado tu vida profesional, en particular tu inserción al mundo laboral. Te invito, entonces, a que mires el siguiente video TED de Alejandro Melamed en https://www.youtube.com/watch?v=069orfJz_0I, que ilustra los cambios que hemos vivido y el papel que desempeñamos en la actual revolución 4.0. Esto te ayudará a conseguir los propósitos que te he estado comentando.

Ahora bien: integrar esa nueva realidad implica que debes pensar con mucho detenimiento y preguntarte cuál crees que es tu propósito. Últimamente se ha popularizado una herramienta que resulta de interés en este campo. Su nombre es *ikigai*, término compuesto de dos palabras japonesas, *iki* (que se refiere a la vida) y *kai* (que se relaciona con la realización de lo que uno espera y desea).

En la cultura okinawa, este tema está íntimamente relacionado con la felicidad, y su fin es saber en qué se es bueno en para aplicarlo al propósito de vida. Es un método que invita a encontrar la pasión y/o la razón de ser a partir de una concepción sencilla y muy práctica para buscar el sentido de la existencia.

El *ikigai* significa sentido de vida, de realización, esto es, encontrar la paz, la gratitud y el amor, y se asemeja a otro concepto muy parecido, llamado *shimei*, que también busca este mismo propósito (mira el siguiente video para que puedas entender mejor cómo analizar tu interior y mejorar tu vida exterior: <https://www.youtube.com/watch?v=dOYN1C0E6ro>).



La figura 1 muestra los componentes del ikigai y te ayuda a entender la manera en que puedes desarrollar y practicar este concepto. De acuerdo con la figura, la unión o mezcla de las intersecciones (pasión, misión, vocación y profesión) son los aspectos fundamentales que lo configuran. Para ayudarte a construir tu propio ikigai,

te invito a que mires el video que se encuentra en el siguiente sitio: <https://www.youtube.com/watch?v=LgJTjpLIQRI>. Pero, si quieres analizarlo y comprenderlo mejor, responde antes las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que deseas, te gusta o amas?
- ¿En qué tipo de asuntos eres bueno?
- ¿Qué consideras que el mundo requiere de ti?
- ¿Por qué deberías recibir una paga?

Ikigai | *El concepto japonés para “razón de ser”*



Figura 1. Componentes del ikigai (Fuente: <https://harmonia.la/mente-y-emociones/salud-emocional/ikigai-el-método-japones-para-encontrar-nuestro-propósito-en-la-vida>)

ESTABLECIMIENTO

de metas

Después de reconocer tus propósitos, es importante que establezcas los tiempos, las acciones y la ruta a seguir para alcanzarlos. Hoy en día, tal vez más que en otras épocas, aprovechar el tiempo requiere formular metas para que sea factible reconocer cómo se puede llevar a cabo el propósito. El modelo SMART de formulación de metas, propuesto por Peter Drucker (1995) y a G. T Doran (1991), es tal vez la herramienta más adecuada para este caso. En la siguiente figura se muestra en qué consiste.

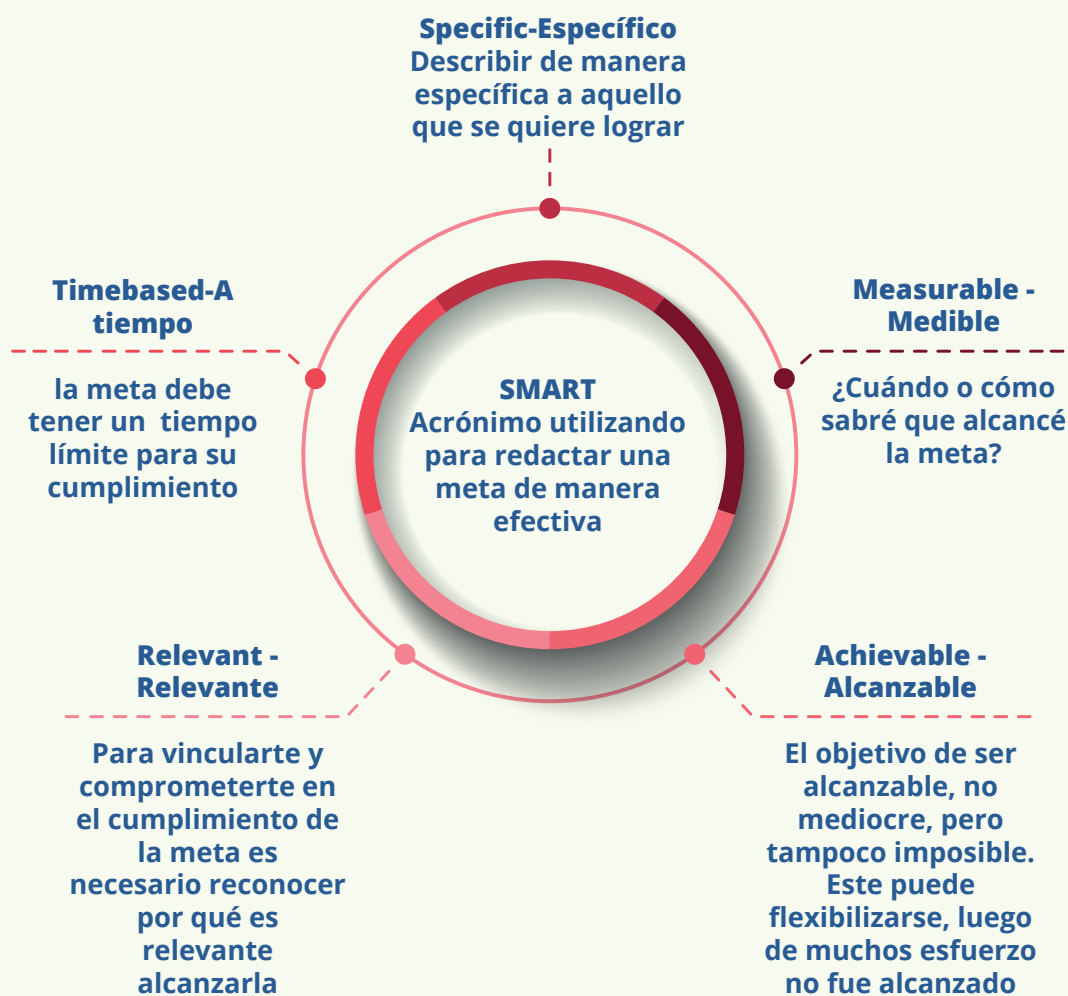
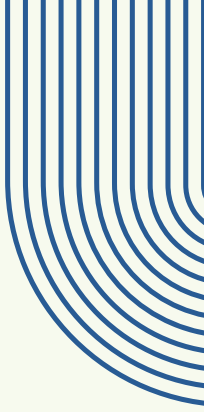


Figura 2. Modelo SMART (fuente: elaboración propia)



Como puedes ver, este modelo implica hacerse preguntas de diferente clase. Por ejemplo:

• **Específicas: responden al qué**

- ¿Cuál es el resultado final que deseo al perseguir esta meta?
- ¿Qué pasos necesito seguir para lograr este objetivo?

• **Medibles: responden al cuánto**

- ¿Cómo mediré mi éxito?
- ¿Cómo sabré si se ha completado mi objetivo?

• **Alcanzables: responden al cómo**

- ¿Este objetivo es alcanzable? ¿Está siendo realista?
- ¿Está sobrestimada o subestimada su viabilidad?
- ¿De qué manera las metas y objetivos me brindan un camino claro hacia adelante?

• **Relevantes: responden al para qué**

- ¿Cómo podrían afectar las condiciones externas mi capacidad para lograr este objetivo SMART?

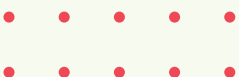
- ¿Tengo o tendré los recursos que necesito para lograr la meta?

• **Tiempo base: responden al cuándo**

- ¿Cuándo quiero alcanzar mi meta? ¿Cuál es la fecha objetivo?
- ¿Cómo se mantendrá en este marco de tiempo?

Un ejemplo de este proceso podría ser el siguiente: “aumentar en un 70% la red de colaboración para poner en marcha una iniciativa por medio de la participación en procesos formativos y espacios de interacción en temas de la revolución 4.0. De 10 cursos a realizar, finalizar al menos 7 de ellos entre enero y junio del 2021.

Otro ejemplo, suponiendo que estás escribiendo la iniciativa de emprendimiento, podría ser el siguiente (tabla 1):



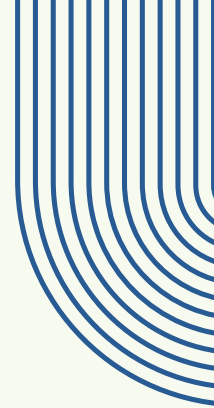


Tabla 1. Ejemplo de SMART

S (específico)	<i>Hacer la corrección del formato con citas y referencias de la oportunidad de negocio con las respectivas normas APA, actualizándose a la séptima edición</i>
M (medible)	<i>Estará finalizada al terminar la actualización de citas y referencias; cada uno hará una lista chequeo para saber cuáles ya están actualizadas y cuáles no.</i>
A (alcanzable)	<i>Conocemos la séptima edición de las normas APA y estamos en capacidad de actualizar nuestras citas y referencias.</i>
R (relevante)	<i>Lograr esta meta permite que pueda tener un documento para presentar la iniciativa con datos claros de la oportunidad de negocio, evitando pérdida de tiempo por no comprender lo escrito.</i>
T (tiempo límite)	<i>Treinta días luego de la redacción de esta meta.</i>

Fuente: elaboración propia

Recuerda pensar de manera sistémica. Una persona que quiera fortalecer su autonomía con miras al futuro debe tener planeada la manera de llevar a cabo sus acciones, entender la conexión que existe entre las ideas, establecer el propósito y determinar el grado de importancia de los argumentos para valorar los detalles de lo que quiere comunicar, usando siempre un lenguaje que tenga en cuenta el público al que va a dirigirse.





EL CAMINO PARA **ENCONTRAR** *el propósito*

Un buen proceso de comunicación implica que quien lo lleve a cabo sea analítico (debe examinar cuidadosamente algo, ya sea un problema, un conjunto de datos o un texto), con capacidad para resolver problemas (debe ser capaz de analizar un problema, generar e implementar una solución y evaluar el éxito del plan), con habilidad para argumentar (debe saber comunicarse con otros para compartir sus ideas de manera efectiva) e, incluso, que sea creativo (debe saber detectar patrones en la información que está viendo o encontrar una solución que nadie más haya pensado antes). En otras palabras, implica utilizar el pensamiento sistémico, pero empleando un lenguaje comprensible y con poca ambigüedad. Este tipo de comunicación es, por tanto, un proceso cíclico y en espiral, en el que se parte del reconocimiento de la información y se continúa con la interpretación, el análisis, el resumen, la creación de argumentos, la exposición y la evaluación. Si bien parece algo lineal, estas etapas sufren flujos de retroalimentación de acuerdo con los datos nuevos encontrados o con los aportes obtenidos en conversaciones

con otras personas de la situación que está en proceso de análisis.

Lo que se acaba de decir muestra la pertinencia de que seas consciente de la necesidad de comunicarte con un lenguaje apropiado, sobre todo en un mundo cada vez más globalizado y competitivo como el actual, en el que debes utilizar un pensamiento crítico, ya que no contar con esta habilidad te hace más vulnerable y manipulable y, por ende, sin libertad de elegir lo que más te conviene con miras a tu desarrollo integral.

La figura 3 muestra un resumen de los pasos que se deben tener en cuenta para tener una comunicación con sentido crítico:



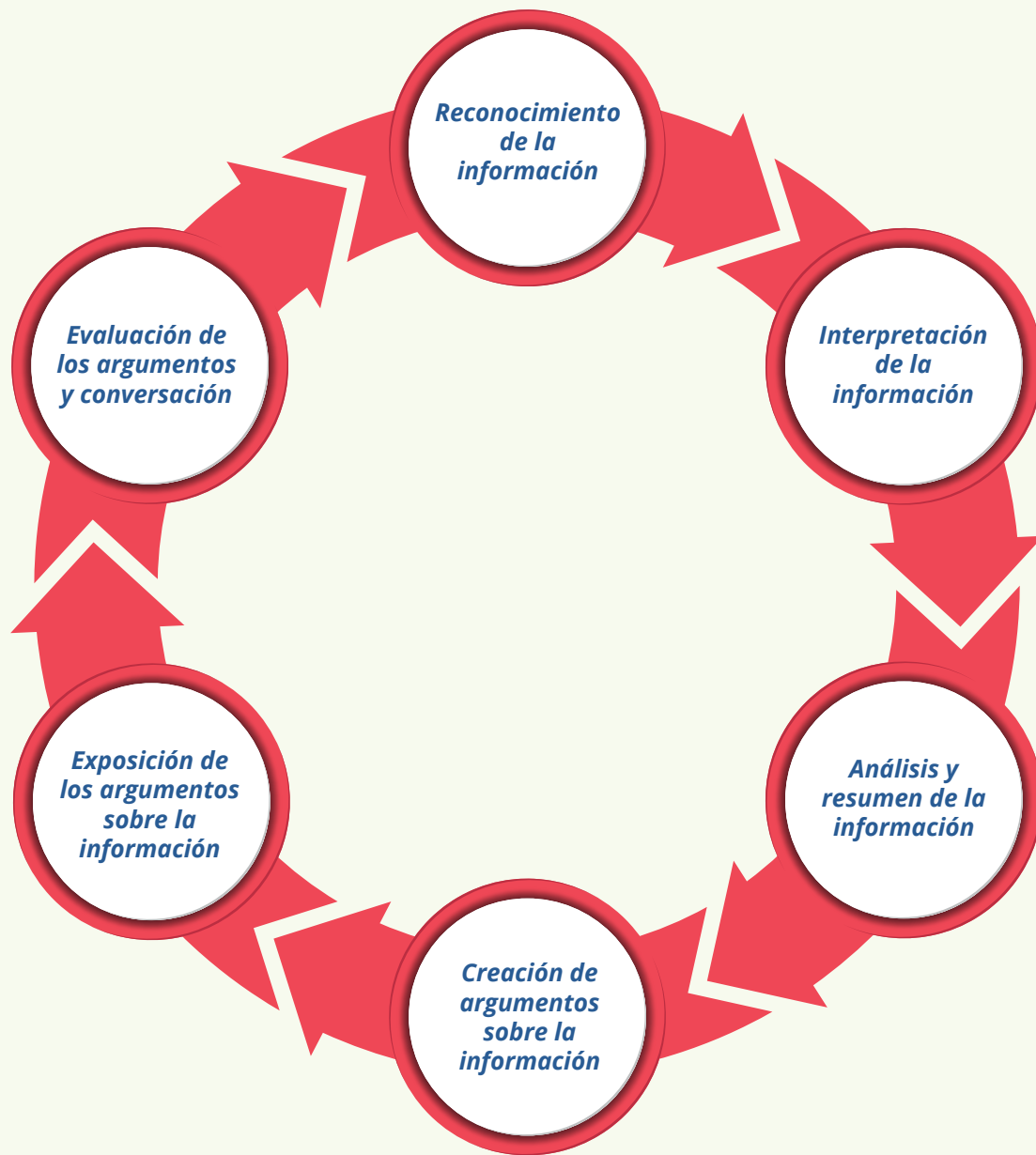
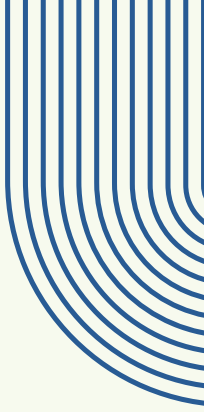


Figura 3. Proceso del pensamiento crítico en la comunicación
(fuente: elaboración propia)



Aparte de lo anterior, es también muy importante que cuentes con suficiente información sobre lo que quieres conocer. Esta información debe ser concreta y evidente, basada en la experiencia o en la investigación, pues esto es lo que te permite mejorar los argumentos con conceptos valederos, es decir, con teorías, leyes, axiomas o definiciones que hacen parte del pensamiento creativo. Con todo esto te será posible identificar la idea central y explicarla con claridad, delimitando tus supuestos personales y reconociendo las implicaciones y consecuencias de los puntos de vista que vas a exponer y argumentar.

Nunca debes olvidar lo importante que es investigar, es decir, buscar información, opiniones y argumentos, incluso aquellos que sean contradictorios, y que analices las razones que tienes para sacar tus propias conclusiones. Los datos sólidos y sustentados te ayudan a que argumentes con firmeza, pero sin asumir que tienes la razón absoluta, pues esta posición

te cierra puertas para conocer otros puntos de vista. Mantén la mente abierta y analiza y evalúa los problemas por partes, es decir, divide el problema o la situación; esto te permitirá visualizar y analizar cada parte detalladamente, de tal manera que llegues a una solución adecuada.

Además, construye, analiza y evalúa autocríticamente tus propias ideas con respecto a las de otros, de manera que puedas identificar errores e inconsistencias en tu razonamiento y tengas plena conciencia para reflexionar sobre tus propias creencias, pensamientos y valores.

