

## Guía N°3 Convivencia Social

### Unidad 3: Estableciendo compromisos

Nombre:

Curso:

Fecha:

### Introducción

Para comprender la importancia y el valor de establecer compromisos se tiene que pensar que el vivir en sociedad se ha ido complejizando a medida que construimos nuevos aparatos, herramientas y relaciones de poder más complejas entre nosotros. Sin embargo, lo que siempre ha existido con mayor o menor complejidad es la necesidad de coordinarnos con otros para el logro de nuestros objetivos. Estas coordinaciones pueden ser implícitas o explícitas. Las implícitas son todas aquellas que tienen que ver con las costumbres, con las normas básicas de convivencia, por ejemplo, el cuidado de los niños por parte de los adultos. Las explícitas, corresponden a aquellas que acordamos con otros para el logro de un propósito determinado.

Lamentablemente no siempre los compromisos y coordinaciones que realizamos con otros se cumplen de acuerdo a lo planificado, muchas veces no nos cumplen, no somos capaces de cumplir o surgen imprevistos que hacen que esto ocurra. Por ello, es fundamental aprender a establecer compromisos de manera precisa, realista y rigurosa, especialmente en aquellos ámbitos de vida que nos resultan trascendentes (por ejemplo: familia y trabajo). Conocer cuáles son los elementos básicos para el establecimiento de compromisos, nos ayuda a participar en procesos de negociación de condiciones, ya que solo si sabemos lo que queremos y lo que el otro está en condiciones y ganas de entregar, podemos entrar en una negociación informada.

Por otro lado toda conducta es comunicación. Hoy se sabe que es imposible no comunicarnos. La totalidad de las interacciones que se manifiestan en la vida cotidiana son formas de comunicación y, ciertamente, dan cuenta de la manera en que las personas se interrelacionan e interactúan entre ellas. Expresar concreta, precisamente y sin ambigüedades lo que se quiere comunicar es contribuir a mejorar las relaciones interpersonales a través de la comunicación. Las formas de comunicarse oralmente o por medio de gestos tienen gran importancia. De modo que no hay una sola manera de comunicar. Lo que sí es claro es que *todo el mundo comunica, incluso cuando no habla y se niega a contestar*. Esas son de igual manera formas de comunicar.



En este sentido se tiene que considerar que las habilidades sociales necesarias en el mundo de hoy incluyen el adecuado manejo de las emociones, estar desarrollando o haber desarrollado esa flexibilidad para ponerse en el lugar del otro, para aceptarlo, tolerarlo e integrarlo en su diferencia e igualdad, tener disposición al cambio, flexibilizando sus actuales saberes, valores y orientaciones culturales, integrarse armónicamente a grupos y colectivos sociales y ciertamente, reconocerse como un igual del mismo valor y calidad, estimándose de la misma manera que es estimado/a. Esto sin duda requiere de formas de comunicación claras, asertivas, adecuadas y coherentes entre las personas.

Estas habilidades –que para más de alguien parecieran ser inalcanzables–, en realidad se van logrando en el proceso de desarrollo de niños y niñas. En las interrelaciones en familia, con la comunidad y sin duda alguna en su paso por la escuela. De modo que todas las personas viven procesos similares. Algunas desarrollan estas capacidades y destrezas antes que las otras, pero todas –sin excepción– viven un proceso de desarrollo similar.

Es así como la comprensión del medio social, histórico, natural y cultural es la forma adecuada de ubicarse en un contexto de pertenencia, donde se vincula con figuras significativas, que son personas y grupos sociales, como la familia, la comunidad, su curso, la escuela, el barrio, etc. Tener una valoración sobre su medio implica tener capacidad de pensar crítica y constructivamente. Es decir, no sólo emitir juicios negativos, sino lograr miradas de proceso, de progreso y retroceso, de transformación...

El mundo no es una fotografía que se describe, sino una dinámica de interrelaciones significadas. En esto la habilidad cognitiva y emocional de comprender símbolos y señales, figuras y gestos, es esencial para prepararse a aprender del medio y de sus desafíos. No sólo está el caso de la comunicación simbólica significada culturalmente (como la propaganda, las señales de tránsito o logos de distinto tipo), sino los símbolos universales personales, científicos, técnicos que le permiten desenvolverse en el mundo actual. Es por ello que la capacidad de síntesis es un instrumento de trabajo para la apropiación e interiorización conceptual y temática, pero también es un instrumental de análisis y aprendizaje de la propia experiencia social y emocional de la persona. Todas estas habilidades cognitivas, sin embargo, no tienen sentido si no se desarrollan a la par de las habilidades sociales indispensables para integrarse adecuadamente. E incluso nos atrevemos a afirmar que es un proceso de mutua influencia entre lo cognitivo y lo social.

En la convivencia social, y en especial en el establecer compromisos para entenderse se debe partir de la base que dialogar es construir a partir del intercambio con otros. Esa es una forma de conocer y de conocerse, al encontrarse con otras personas e intercambiar ideas, se intercambian también experiencias, expectativas, anhelos. Se aprende de otros, de otras... Se puede afirmar que cuanto menor diálogo más pobre es la convivencia. En realidad esto se debe a que la comunicación humana es indispensable en el crecimiento y desarrollo de las personas. Una inadecuada comunicación no favorece atmósferas que se requieren para cumplir la finalidad de la educación. El diálogo franco, directo, abierto permite la empatía. La empatía es el resultado también de un proceso de aceptación de las personas tal como son. El diálogo es de por sí transformador y sorprendente, no está predeterminado ni programado, surge y se desarrolla espontáneamente. Esto es lo mágico y siempre interesante del diálogo, en especial cuando los seres humanos deben encarar tareas para ciertos fines.

Todos los seres humanos nos interrelacionamos. Es decir, nadie puede estar ajeno pues forma parte, influye y es influido por la forma en que nos interrelacionamos. No hay seres humanos que pasen por una comunidad en que no sean formados, modelados o influidos de una u otra manera por los estilos de interrelaciones que se suceden en esa comunidad. La forma, el estilo en que nos relacionamos va dando paso a una atmósfera, un clima que puede identificarse claramente. Hay estilos más normativos, otros más jerárquicos, otros más flexibles...pero siempre en esa interacción es necesario acometer determinados compromisos.



## **La importancia de establecer compromisos**

El compromiso es un concepto referido a la obligación que recae sobre las personas que conforman una sociedad, ya sea que recae de forma individual o de manera grupal. Esa obligación puede ser con ellos mismos y/o con el resto de la sociedad. Este término hace una valoración del efecto que acarrear las decisiones tomadas ante uno mismo, ante otra persona o ante un grupo. En la Convivencia Social es muy importante lograr y cumplir compromisos, lo que se canaliza en el marco de la ética, los valores, y hasta en lo legal.

## ¿Qué es compromiso?

El compromiso hace referencia a un tipo de obligación que tiene un ser humano consigo mismo y/o con otros ante un hecho o situación. Un compromiso es una obligación que debe cumplirse por la persona que lo tiene y lo tomó. El compromiso, además, es la capacidad que tiene una persona para tomar conciencia de la importancia que existe en cumplir con algo acordado anteriormente. Ser una persona que cumple con sus compromisos es considerado un valor y una virtud, ya que esto suele asegurar el éxito en los proyectos y la plenitud. Cuando alguien se compromete, significa que está tomando un cierto grado de responsabilidad sobre algo en específico. Un compromiso puede ser visto como el objetivo de una o más personas en algo que van a realizar. Éstas van desarrollando actos o acciones para poder concretarlo.

Cuando una persona adquiere un compromiso por parte de otra, se suele escuchar la típica frase «me pones en un compromiso». Cuando alguien pone en compromiso a otro, quiere decir que éste le brinda la suficiente confianza como para esperar una respuesta responsable de esa persona.



### El compromiso en las parejas

La palabra compromiso abarca otros entendimientos. Se dice que cuando uno de los miembros de una pareja amorosa le propone casarse a la otra, éstos están en un compromiso. En una pareja, el comprometerse es uno de los pasos más importantes antes del matrimonio, ya que éste demuestra el sentimiento que tiene el uno por el otro. En otras épocas, aunque hoy en día en algunos países y culturas se sigue realizando (como en la India), el compromiso matrimonial era arreglado entre familias para unir a los miembros que ellos deseaban, de esta forma se convertía en obligatorio al proporcionar una amplia responsabilidad a dos personas para cumplir un objetivo que no era querido por ellos. Sin embargo, pese a la negación de los involucrados, el compromiso era cumplido y luego se llevaba a cabo el matrimonio como paso final para la unión permanente de la pareja.

### El compromiso laboral

En un trabajo, resulta fundamental cumplir con los compromisos laborales; éstos son los que llevarán a muchas personas a poder concretar todos sus proyectos y objetivos laborales. Alguien que es *irresponsable* y no tiene la capacidad de realizar las actividades pautadas, tiene una baja probabilidad de poder alcanzar lo planeado. En algunos empleos es esencial ser una persona comprometida, por ejemplo, quien debe estar a cargo de una guardería de niños, lo que implica una responsabilidad muy grande para con los niños que se tiene a cargo; algún tipo de falta puede ocasionar graves consecuencias.

Cuando se firma un contrato, en él figura una cantidad específica de compromisos a cumplir. Si este contrato llega a ser concretado, la persona que lo firma comienza a estar obligada a cumplir con todo lo que se haya pautado en el documento; de manera contraria se pueden generar problemas legales donde actúan abogados. Por eso, la palabra compromiso también es sinónimo de responsabilidad, no solo para uno mismo, sino también para todo lo que dependa de esto. Un compromiso es asumido por muchas personas como una obligación, lo cual no es algo errático; esto depende de cómo cada uno pueda asimilar las acciones que debe llevar a cabo durante toda su vida.

## **El compromiso social**

El compromiso, o responsabilidad social, establece que todo individuo tiene una obligación con el resto de la sociedad pues pertenece a ella. Una sociedad se compone de cada persona que participa en ella y lo que haga o deje de hacer, así sea una acción mínima, repercute en la vida social. El compromiso u obligación de cada ser humano es con el resto de la sociedad, con el fin de obtener el bienestar colectivo y contribuir al equilibrio social. El origen de este concepto, y de lo que representa, viene dado desde que el ser humano tiene un papel fundamental en el desarrollo de la sociedad, donde tiene la responsabilidad de educarse para aprender a resolver los problemas que le rodeen.

### **El compromiso social en el tiempo**

El ser humano desde que comenzó su vida en comunidad y se estableció una sociedad, se ha visto obligado a cumplir con ciertas reglas para una mejor convivencia. Esas reglas se adecuan al lugar y al tiempo, por ende, están en constante evolución. De ese modo podemos considerar lo siguiente.

#### **Antigüedad**

En la antigua Grecia se hacía presente el sentido de compromiso social. Los ciudadanos tenían una vida pública en la que debían sostener debates, participar y opinar en los diálogos realizados en la plaza mayor o en el ágora. Por tanto, la participación de cada uno era un aporte para toda la comunidad.

#### **Edad Media**

Luego en la Edad Media, todos se guiaban por las reglas las que eran hechas conforme a las creencias religiosas. Cada acción se hacía con el fin de obtener la salvación. Si alguna persona actuaba en contra de la religión, era castigada. La responsabilidad consistía en el respeto a la religión y a que sus reglas se cumplieran.

#### **Edad Moderna**

Más tarde llegaría el movimiento intelectual que caracterizó a la Edad Moderna. En esta etapa la razón era la guía principal. Se desarrollaron los derechos del hombre y la esclavitud empezó a desaparecer. La responsabilidad o compromiso social se basaba en defender la libertad y los derechos del hombre. El Estado adquirió también la responsabilidad de defender a los individuos y de exigirles el respeto y el cumplimiento de las reglas sociales de la época.

#### **Edad Contemporánea**

Para la Edad Contemporánea, el auge científico y tecnológico se apodera de todos los ámbitos de la sociedad. La educación, la eficacia, la eficiencia y las habilidades comunicativas conformaban algunos de los requisitos para formar parte de una sociedad funcional. Dichos comportamientos pasan a ser una responsabilidad ante la sociedad. Las empresas son las que tienen el poder pues el mercado tiene una figura resaltante ya que mueve el dinero que sustenta a la sociedad.



## **¿Quién determina el compromiso social?**

El compromiso social es un ente histórico, lo que significa que cambia y se adapta a la época, lugar y la mentalidad de las personas que habitan en un determinado momento. En cada época el sentido de lo bueno y lo malo cambia, dependiendo del desarrollo histórico y cultural de la comunidad.

La responsabilidad de las personas es consigo mismo, con los demás y con lo que se considera ético. Aunado a esto, las normas de convivencia las dicta la entidad que tenga mayor poder en el momento, así puede mencionarse a la iglesia, el Estado o los valores prevaecientes. Este concepto se ha extendido a instituciones o sectores en donde se establecen propuestas para hacerse conscientes del compromiso social que deben cumplir.

La vida en sociedad incluye todos los ámbitos, entiéndase la salud, la economía, el ambiente, la educación, entre otros. Todos en conjunto ayudan a formar la vida en sociedad; por ello el establecer compromisos abarca todos esos ámbitos y es de mucha importancia para favorecer la convivencia social.

El compromiso en ese sentido implica una actitud, que conlleva una responsabilidad, que desarrolla una persona u organismo hacia sí mismo y hacia los otros, y que se traduce en una búsqueda voluntaria del bienestar general por encima del particular. De ahí la trascendencia de comprometerse para lograr una buena convivencia.

## **El compromiso en el ser humano**

Las tres dimensiones del hombre: biológica, psicológica y social, son un componente esencial del ser humano. No podemos ser sin ellas. Cada una de las dimensiones son las características que definen a cada ser humano, y es importante conocerlas así como considerar que se encuentran relacionadas.

Somos seres biológicos que tenemos un cuerpo para poder interactuar físicamente en el mundo. Contamos con pies, manos, ojos, oídos, etc. que nos sirven para dominar sobre las demás especies. Nuestra condición de humanos nos permite ser los únicos seres vivos capaces de modificar el entorno en el que vivimos.

La dimensión psicológica es la que nos da nuestra capacidad de seres superiores, ya que contamos con una mente poderosa, capaz de idear e inventar cosas. Esta característica es la que influye más directamente en nuestra personalidad, ya que la mente de cada ser humano tiene distintas conexiones neuronales que hacen que nuestros rasgos de personalidad varíen de unos a otros.

Lo social es lo que nos impulsa a buscar a más personas afines para trabajar en conjunto y lograr metas. Con esta dimensión es que el hombre formó sociedades para buscar un fin común. Gracias a ello es que tenemos ancestros que formaron sociedades que llegaron a tener cultura, que fue pasando de generación en generación.

Derivado de las dimensiones del hombre encontramos un gran número de conceptos que nos permiten formar nuestro arquetipo de sociedad. Si bien podemos encontrar a la dignidad humana, en la cual buscamos todas nuestras libertades como seres humanos no debemos confundir libertad con libertinaje, ya que la primera es la que nos da la opción de elegir lo que más nos conviene sin influenciar negativamente en alguien, sin embargo el libertinaje corrompe todos los aspectos de la libertad, ya que hacemos uso de la libertad de manera que podemos afectar a nuestros semejantes, incurriendo en actos poco morales.

La inteligencia emocional es quizá la inteligencia que nos da la estabilidad y la sabiduría para poder estar bien con nosotros mismos, y en consecuencia con los demás. Es una característica de las personas y que es variante de cada una. Hay personas que tienen muy desarrollada esta inteligencia, que ante sucesos tan trágicos como la muerte de un familiar querido (por citar un ejemplo) pueden superarlo y asimilarlo con gran prontitud, y no es que sean unas personas sin sentimientos, sino que más bien saben canalizar sus sentimientos de una manera más positiva que las personas que tienen menos desarrollada esta inteligencia.

## **La importancia de cumplir los compromisos con nosotros mismos**

En ocasiones parece más sencillo cumplir nuestras promesas a los demás, que cumplir las que nos hacemos a nosotros mismos. A veces cumplimos lo que prometemos más bien porque “nos sentimos obligados”, sin embargo estamos respondiendo a una obligación, no a un compromiso.

Cuando ambos lados de la promesa somos nosotros mismos, no sentimos la inmensa presión de la obligación y no cumplimos lo prometido. Tal vez nos resistimos a comprometernos ante el temor de que las cosas no salgan como queremos, de que no logremos lo que deseamos o por el temor al cambio que ello implicaría. Comprometerse supone arriesgarse a todo lo que conlleva intentarlo, y nos da miedo, por lo que nos resistimos.

Probablemente nos sentiremos frustrados y nos juzgaremos duramente por nuestra falta de compromiso, sin embargo, seguimos sin cumplir las promesas que nos hemos hecho. Pero mientras no decidamos adquirir el compromiso con nosotros mismos, no será posible seguir adelante. Podemos estancarnos en la frustración o decidir comprometernos con la única persona con la que estaremos toda la vida, nosotros mismos.

### **Las personas comprometidas**

Las personas comprometidas con ellas mismas son las que logran trascender, son las que más logran sus objetivos, son las que viven más plenamente porque hacen lo que dicen con el pleno convencimiento de hacerlo. Se desempeñan mejor porque hacen las cosas no por obligación, sino por convicción. Están conscientes de que luchar por lo que quieren no es cosa sencilla, pero están dispuestas a hacer lo que se han prometido sin importar cuanto tiempo o dificultades les tome.

Una persona comprometida es perseverante, tiene confianza en sí misma y es capaz de lograr lo que se propone. Abre las posibilidades a aprender y seguir creciendo, entiende que se necesita paciencia y constancia para alcanzar sus objetivos, entiende los riesgos y está dispuesta a tomarlos.

Tener compromiso con uno mismo es el primer paso para comprometernos con la vida y con la gente que nos rodea. De esta forma podremos disfrutar más la vida y ser felices.

### **La automotivación**

Es imprescindible en todas las facetas de la vida. Sin ella no podemos esperar a encontrar el grupo adecuado de gente para divertirnos, la pareja ideal para actuar con compromiso, la profesión de nuestros sueños para alcanzar nuestros objetivos, o el negocio perfecto para generar grandes resultados.

Todo esto tiene que venir de dentro, de la automotivación suficiente para conseguir el disfrute, el desarrollo personal y profesional que nos lleven a sentirnos plenas/os. Aquí veremos en qué consiste, y qué podemos hacer para aumentar la automotivación, haciendo así más fácil que cumplamos nuestros compromisos.

La automotivación es la clave para iniciar una tarea y llevarla a término. Se trata de: ‘Necesidad-Motivo-Estímulo-Acción-Resultados’. Es la motivación personal, el compromiso con nosotros mismos que nos mueve para alcanzar nuestros objetivos. Nos permite encontrar la fuerza para superar los obstáculos que encontramos en el camino. En muchas ocasiones actuamos según los deseos o necesidades de otros. Esto es bueno cuando se hace por amor y de vez en cuando. El problema se plantea cuando lo hacemos por agrandar y eso se convierte en una forma de vida, ya que nosotros quedamos relegados a un segundo término con todo lo que eso conlleva.

La palabra compromiso se utiliza para describir una obligación que se ha contraído o una palabra ya dada. En ocasiones, un compromiso es una promesa o una declaración de principios. Por otra parte, el concepto de compromiso también hace referencia a veces a una dificultad para hacer algo. Respecto a la automotivación, el compromiso es con nosotros mismos. La obligación se auto-contrae, y el hecho de no haber sido escrita o verbalizada, no resta importancia a la obligación contraída. Sin embargo es habitual que demos mayor importancia al compromiso con otros que al auto-adquirido con nosotros mismas/os, hecho que merma nuestra autoestima y aumenta nuestra frustración.

### **Cómo aumentar nuestra automotivación y compromiso**

Según Weisinger, las cuatro fuentes de automotivación a las que podemos acudir son:

- Nosotros mismos: Nuestros pensamientos, nuestra respuesta moral, nuestras experiencias anteriores, nuestro comportamiento.
- Otros: Amigos comprensivos, familiares y colegas.
- Un “mentor emocional”: Una persona real o ficticia que tomemos como ejemplo, inspiración, o modelo.
- Nuestro entorno: El aire, la luz, los sonidos, la luz y otros estímulos.

También él nos indica que la manera en que decidimos utilizar distintas fuentes de automotivación y enfrentarnos a las adversidades, deben incluir:

- Confianza, que nos da la seguridad de poseer la capacidad para lograr los objetivos.
- Optimismo, nos da esperanzas de que los resultados serán positivos.
- Tenacidad, que nos mantiene centrados en la tarea objeto del compromiso.
- Entusiasmo, que nos permite disfrutar del proceso.
- Resistencia, que nos permite empezar otra vez, a partir de cero.

La clave está en los objetivos que nos marcamos. Dependiendo de cuanto nos importan esos objetivos, y de lo realistas que son los resultados esperados, será más o menos fácil cumplir con nuestro compromiso y mantener la automotivación. Así que hay tener muy claras las ideas antes de tomar la decisión de comprometernos. Hay cosas que podemos hacer para aumentar nuestra automotivación haciendo así que sea más fácil cumplir nuestro compromiso.

### La importancia de cumplir los compromisos

Una promesa supone un compromiso con otra persona o contigo mismo. Cuando la pronunciamos estamos declarando que tenemos la firme voluntad de hacer algo específico. Y eso le da confianza a la persona que la recibe o, cuando menos, el derecho a reclamar o a molestarse si no realizamos lo acordado. Incluso si se trata de algo trivial, cumplir con lo prometido es beneficioso para nuestras relaciones. Cada vez que hacemos lo que decimos que vamos hacer, ganamos en credibilidad y confianza a los ojos de otros. Y también vamos ganando en autoestima. Nos sentimos bien porque notamos esa confianza en los demás y nos alegramos de haber sido fieles a nuestra palabra. Todo lo contrario ocurre cuando no se cumple con el compromiso. A veces faltamos a nuestra palabra porque lo prometido nos parecía poco importante, porque nos arrepentimos a última hora o, quizás, porque no nos fue posible cumplir.

Ideas a tener en cuenta antes de comprometerse a hacer algo:

- Sé muy realista: No prometas la luna y las estrellas, a menos que se trate de una metáfora.
- Sé claro: Que quede cristalino como el agua el objeto de la promesa. No sea que el receptor piense que le has prometido algo distinto.
- Sé concreto: Cuanto más específico sea el compromiso, mejor.
- No hagas promesas por presión: Jamás prometas algo cuando alguien te obligue a ello o te insista. La promesa ha de salir de ti.
- No prometas para sacar ventaja: No enredes a alguien prometiendo algo sólo para que se comporte como tú quieres. Lo que ganes de primeras lo perderás en reputación y confianza.
- Sé honesto: Si te comprometes y ves que no puedes cumplir tu promesa, dilo. Explica tus razones. Es mejor eso que quien sea se quede esperando lo que has prometido.
- Promete poco: Trata de que tu palabra tenga valor, incluso sin decir después “lo prometo”. Cada vez que digas que vas a hacer algo, hazlo. Si no, no lo digas (o inténtalo).
- Piénsalo dos veces: Ésta es la idea más importante. Considera la dificultad y, si no puedes comprometerte, no lo hagas.

### Actividades:

#### I.- Responda las siguientes preguntas:

1.- ¿Por qué se dice que siempre ha existido la necesidad de coordinarnos con otros?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.- Explique el motivo de por qué se considera que es fundamental aprender a establecer compromisos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.- Señale la importancia de la comunicación entre las personas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.- Describa lo que se entiende por compromiso.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5.- Refiérase a lo que implica el compromiso laboral.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6.- Diferencie los conceptos de libertad y libertinaje.

.....  
.....  
.....  
.....

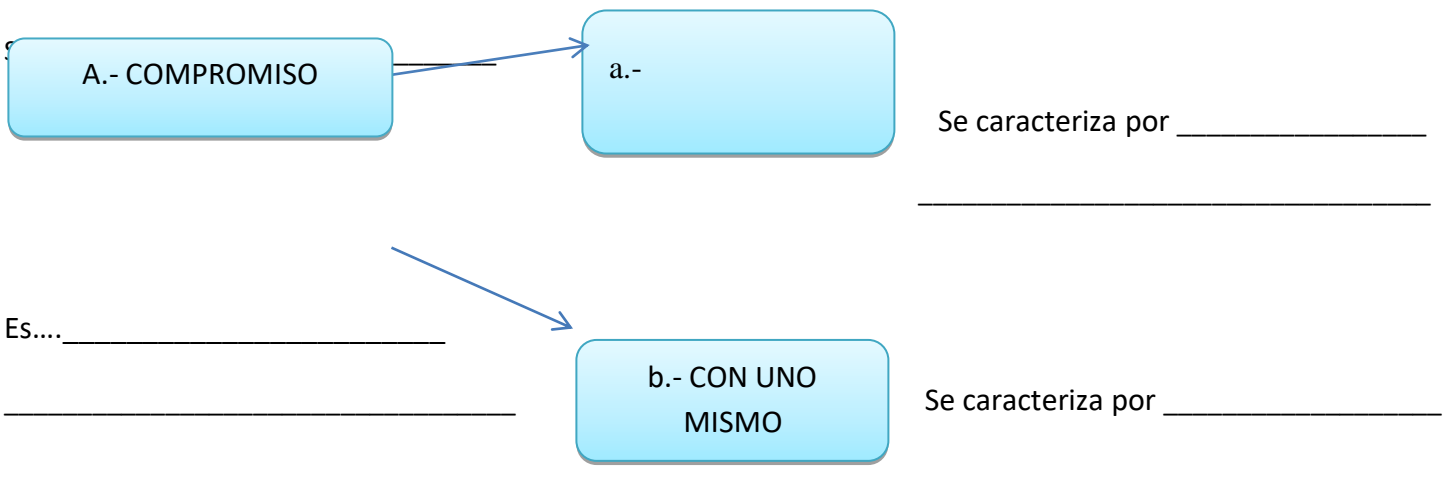
7.- ¿Por qué es importante el comprometerse para lograr una buena convivencia?

.....  
.....  
.....  
.....

8.- ¿Por qué se dice que las personas comprometidas consigo más son las que más logran sus objetivos?

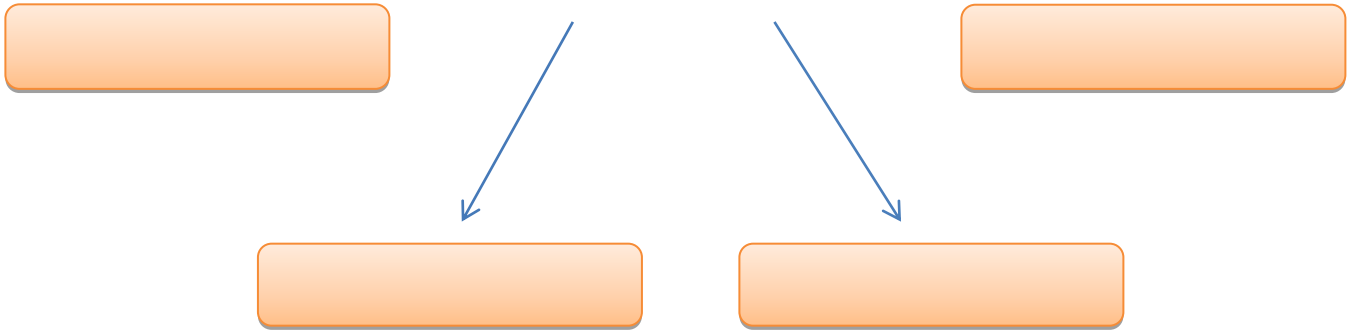
.....  
.....  
.....  
.....

**II.- Complete lo que falta en los siguientes mapas conceptuales:**

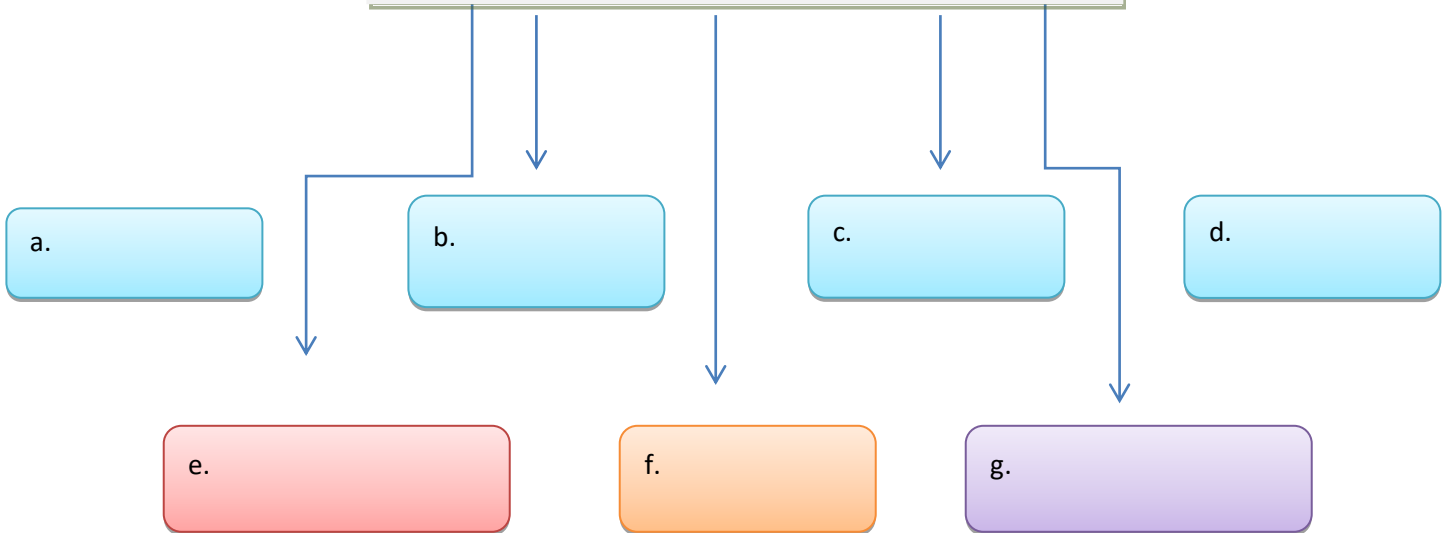




**B.- COMO AUMENTAR AUTOMOTIVACIÓN Y COMPROMISO**



**C.- CONSIDERACIONES QUE SE DEBEN TENER ANTES DE ADOPTAR COMPROMISOS**



**D.- TIPOS DE COMPROMISOS QUE SE PUEDEN ESTABLECER**

