

**CONVIVENCIA SOCIAL, GUÍA N°5, JUNIO, 1°NIVEL (1ro y 2do) MÓDULO I:
RELACIONES INTERPERSONALES, UNIDAD 3: ESTABLECIENDO COMPROMISOS**

NOMBRE: _____ CURSO: _____ RUT: _____

Contenidos:

1.- Componentes básicos para asumir compromisos.

Componentes básicos para asumir compromisos

Todos los actos humanos tienen consecuencias positivas o negativas para la sociedad. Ejercer la autoridad también es una acción humana por que se lleva a cabo libremente, por lo tanto, la autoridad es responsable de sus actos y de las consecuencias de los mismos, así como tú eres responsable de tus actos y sus consecuencias.

Comprometerse con algo o con alguien implica conocer y actuar con inteligencia, mientras que la responsabilidad es la consecuencia lógica de comprometernos a algo. Al realizar estas dos acciones hacemos uso de nuestras facultades humanas.

Desde pequeños, los seres humanos adquirimos compromisos y responsabilidades aprendiendo a lo largo de nuestra vida a comprometernos con nuestros objetivos.



Pasos para lograr un objetivo estableciendo compromisos

1.- Deja de estar buscando la fórmula mágica.

Asume que todo cambio en la vida es una responsabilidad personal, que debe trabajarse desde la convicción interna, es decir, tienes que estar convencido, creerlo y asumirlo con la misma responsabilidad que asumes tu trabajo, tus finanzas o cualquier otra obligación en tu vida.

2.- Deja las excusas.

Una herramienta fundamental es asumir que las cosas se hacen en el presente, de nada sirve añorar un cambio pensando en el futuro, no, las cosas son hoy.

3.- La satisfacción esta en cada paso.

Implica sentirse satisfechos de las cosas que estamos haciendo en todo momento, no necesitas tener la gran meta resuelta para ser feliz.

4.- Define un objetivo.

Una vez hecho esto, te toca definir acciones específicas, días específicos, horarios específicos, para que las cosas puedan funcionar.

La cuarta herramienta es hacer que las cosas sean concretas, funcionales, claras y directas, si no es así no se avanza.

5.- ¿Por qué quieres hacer esto?

Es importante responder a esta pregunta con el objetivo de asumir un buen compromiso personal.

6.- Modifica tus conductas.

Muchas veces pretendemos alcanzar objetivos y metas personales, sin modificar nuestras conductas complicadas, esta es una de las razones por las que es imposible que tengas buenos resultados.

7.- Capacidad de replantear los objetivos.

Frente a la realidad, toca volver a sentarse y replantear, revisar, priorizar muy bien, definir el porqué de ese objetivo no se está logrando.

8.- Frente a la frustración hay que ser exigentes y prudentes.

Un compromiso de desarrollo personal, exige una constante revisión, para que tengas acciones lógicas, acciones funcionales, acciones que te acerquen al objetivo, para evitar la pereza que te hace desistir.

9.- Manos a la obra.

Respetar, es otra palabra central, respeta tus decisiones, uno de los grandes errores en el desarrollo personal, que afectan tu compromiso personal, es que no priorizas y no respetas, dejando de lado tus metas por cualquier distractor.

10.- Hace que las cosas funcionen.

Asumir compromisos personales implica esfuerzo, de lo contrario, al final del día vas a terminar con culpa, posiblemente vas a terminar con una sensación de tristeza, porque cuando te alejas de tus objetivos, y tu compromiso es blando, todo se va a la basura.

Tipos de compromisos

Compromiso laboral: Los empleados adquieren el compromiso intelectual, emocional y físico de lograr el éxito de la empresa.

Compromiso ético: Se establece para lograr el desarrollo y perfeccionamiento personal y comunitario.

Compromiso personal: Una persona comprometida no es una persona abrumada por la carga de obligaciones, sino una persona apasionada que disfruta lo que realiza.

Compromiso cívico: El respeto y cumplimiento del ordenamiento jurídico que posee la nación, el respeto por los otros ciudadanos, no perturbar a los demás, cumplir las normas de buen oyente y hablante, preservar y mantener el medio ambiente.

Compromiso matrimonial: Es una promesa matrimonial, que los futuros cónyuges hacen, adquiriendo la responsabilidad de cuidar la relación.



Actividad

- 1.- Defina con sus palabras el concepto de compromiso (2 puntos)
- 2.- ¿Qué es la responsabilidad? (2 puntos)
- 3.- Complete con una V (verdadero) o F (falso) según corresponda en las siguientes afirmaciones (8 puntos)

- _____ Para alcanzar un objetivo es necesario modificar nuestras conductas.
- _____ Los objetivos se pueden alcanzar solamente con el sentimiento de responsabilidad.
- _____ Dentro del proceso para lograr un objetivo las frustraciones aparecerán constantemente.
- _____ La mejor forma de comprometerme con algo es tener metas a largo plazo.
- _____ Dentro del plan que se establece para alcanzar un objetivo las metas deben ser rígidas.
- _____ El compromiso establece una responsabilidad que el ser humano percibe como una carga.
- _____ La satisfacción solo se alcanza al finalizar nuestro objetivo.
- _____ Lograr cambios en la vida es un proceso sencillo y que toma poco tiempo.



Para profundizar su aprendizaje, ingrese en los siguientes enlaces

<https://www.youtube.com/watch?v=3xqw4op5KtM>

<https://www.youtube.com/watch?v=i2uegEdmmtw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZF7JLsQ6USI>

<https://www.youtube.com/watch?v=3Fmt72RL7k4>



El valor del compromiso

El compromiso, es el valor que permite que una persona de todo de sí misma para lograr sus objetivos.

Una manera simple de explicar este valor es mediante la frase: "pase lo que pase, voy a lograrlo/hacerlo".

Este valor, en una persona permite que su mente, su alma y todas sus células (su cuerpo), se alineen hacia el objetivo al cual se ha comprometido, brindando cada una, desde su naturaleza, las herramientas necesarias para lograrlo.

El compromiso puede ser generado para sí mismo, o para otras personas. De la misma manera, puede ser ejecutado por una sola persona o requerir del apoyo de varias.