

Desarrollo Humano I

Enero - Mayo 2009



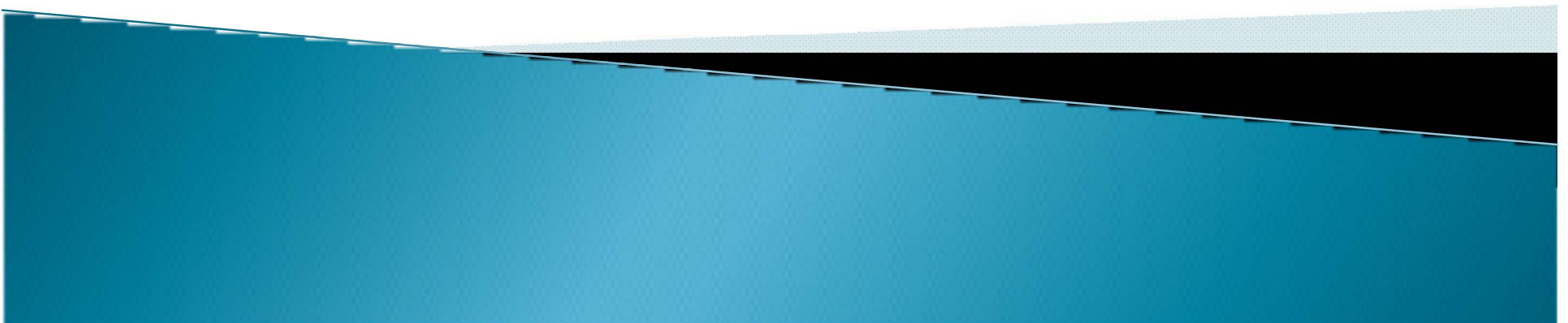
Desarrollo Humano I

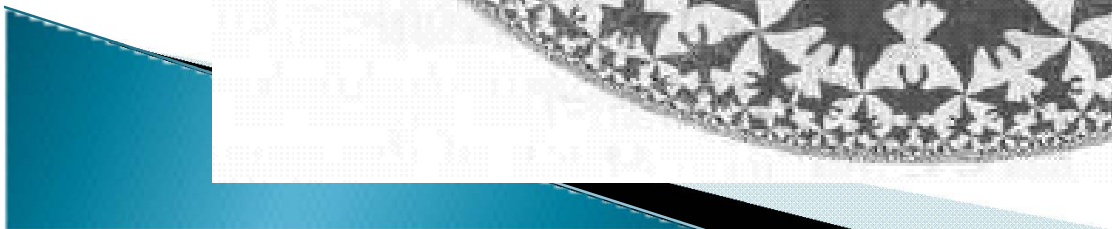
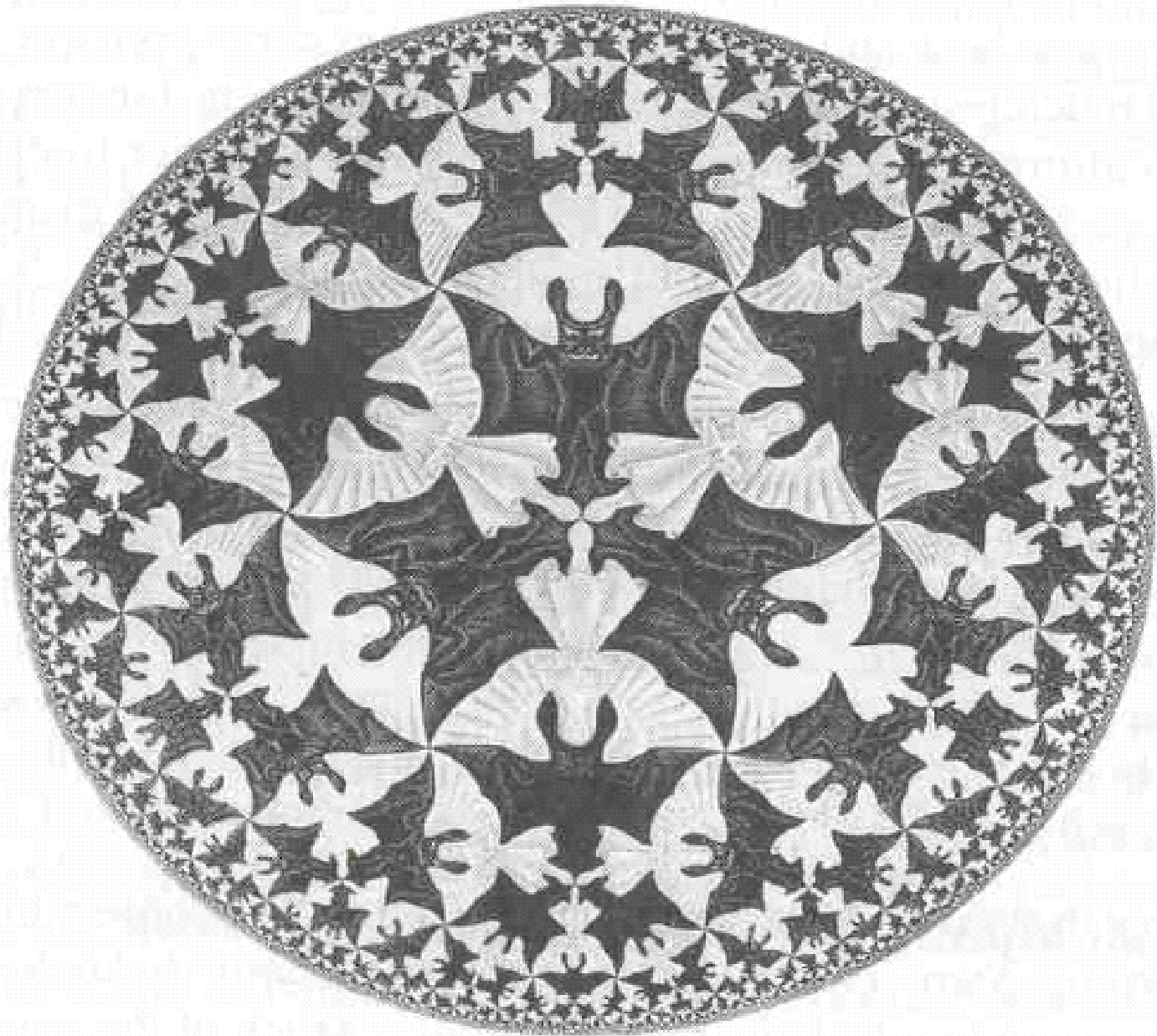
Enero - Mayo 2009

Febrero 13 de 2009

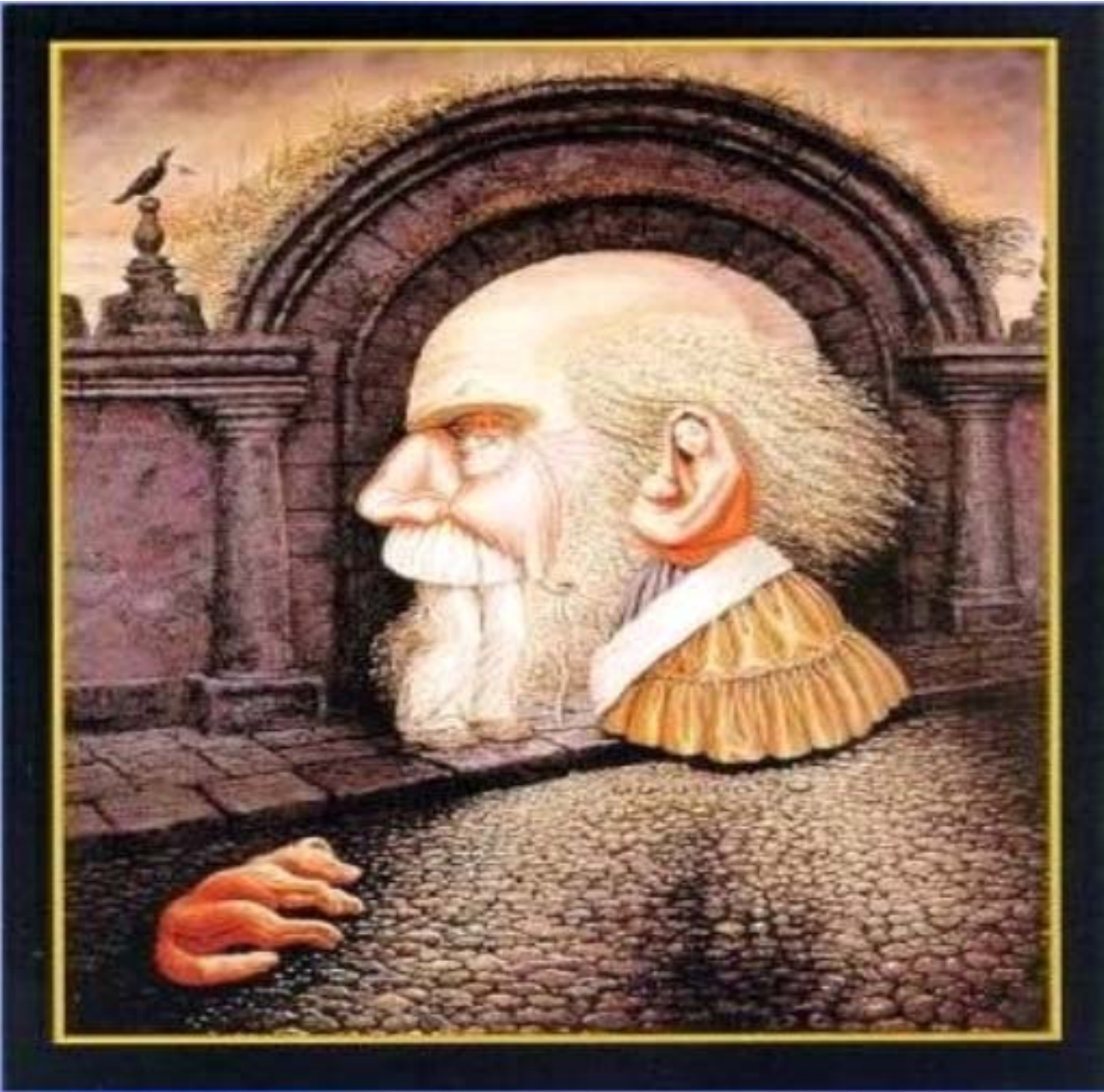
Agenda 13 de febrero

1. ¿Qué es percepción?
2. ¿Qué son atribuciones, actitudes, paradigmas y la teoría de las atribuciones?
3. ¿Cuáles son elementos complementarios de la percepción?
4. Ejercicios Prácticos

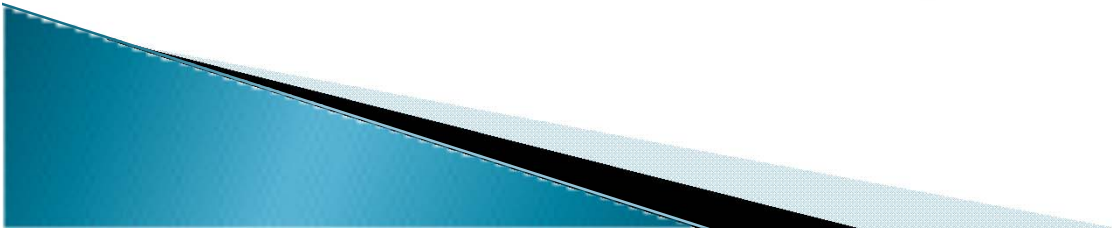












Percepción

- ❑ Proceso de recibir, seleccionar, organizar, categorizar, interpretar y responder al mundo alrededor.
- ❑ Elaborar impresiones de uno mismo, otras personas y las experiencias de la vida cotidiana.
- ❑ La calidad o precisión de las percepciones de una persona impacta sus respuestas ante una situación determinada
- ❑ La percepción y la realidad no son necesariamente la misma cosa.
- ❑ Las percepciones de dos personas sobre un suceso pueden no ser idénticas.

Factores que influyen en proceso perceptual

Quién percibe
Experiencia
Necesidades o
motivos
Valores
Actitudes

Escenario
Físico
Social
Organizacional

Lo percibido
Contraste
Separación figura-
fondo
Intensidad
Tamaño
Movimiento
Repetición/
novedad

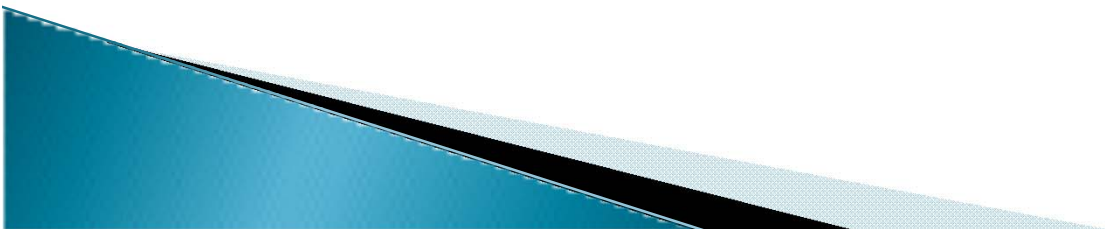
Percepción

- Relación con mundo exterior por medio de los órganos de los sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto.
- Percibir la realidad y organizarla de acuerdo con la visión o interpretación particular.

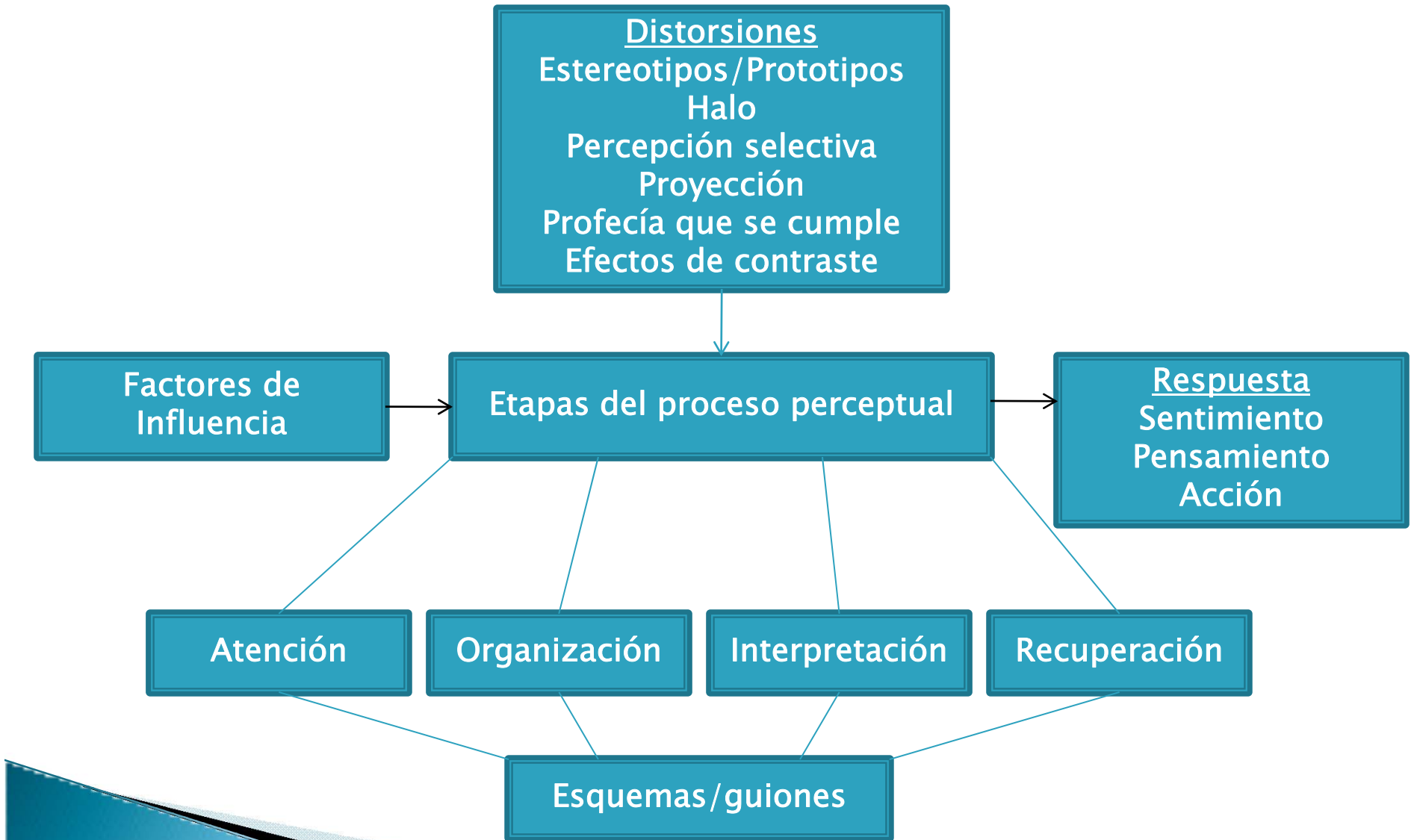
Factores que influyen en la percepción

- **De situación:** Contexto en el cual la persona percibe los objetos.
- **Punto focal:** intensidad (estímulos fuertes) tamaño, cambio, contraste, repetición.
- **Internos:** Atención a motivos o aspectos de la motivación, intereses y valores.

Lectura ejemplo



Proceso Perceptual

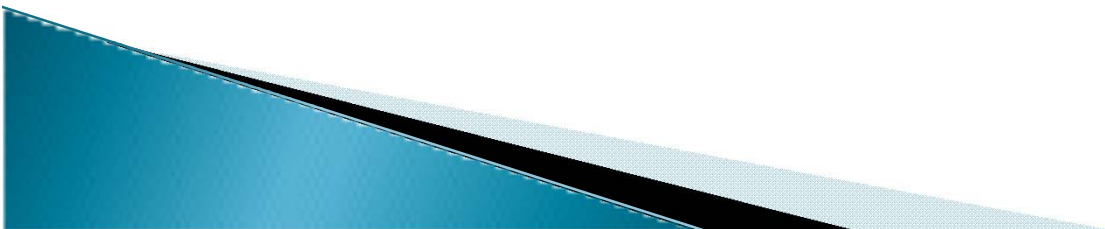


Atribuciones

- Son la forma en que tratamos de explicar el motivo del comportamiento de otras personas.
- Son los juicios que hacemos de las personas: prejuicios o distorsiones de percepción.
- Podemos subestimar la influencia de factores externos y sobreestimar internos o personales.
- Implica errores y sesgos que producen distorsiones.

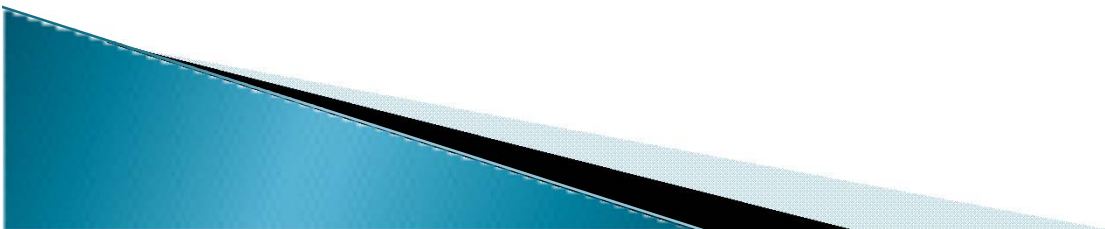
Dependen de tres aspectos:

- Diferenciación: comportamientos diferentes en situaciones diferentes.
- Consenso: varias personas reaccionan igual ante hechos similares.
- Congruencia: consistencia en acciones de una persona.



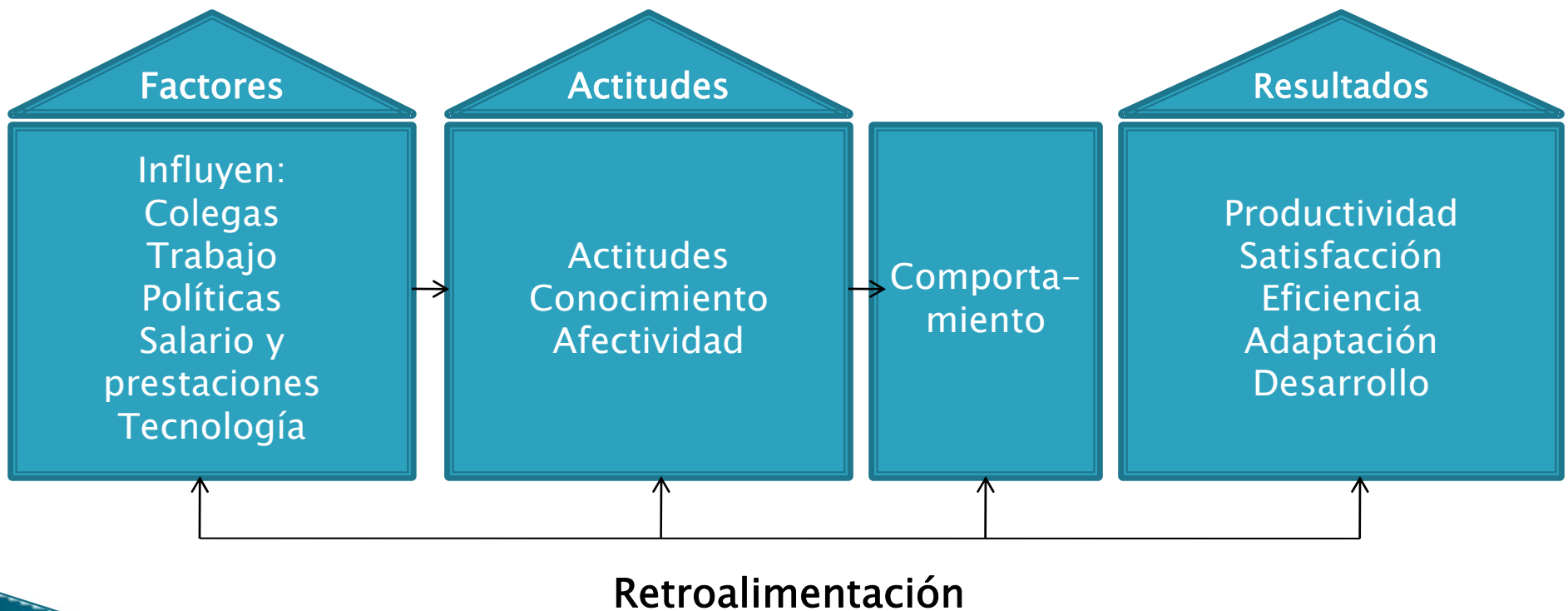
Paradigmas

- ❑ Modelos, patrones o ejemplos.
- ❑ Marco de referencia, forma de pensar, esquemas para comprender la realidad.
- ❑ Definen fronteras entre lo que es:
 - ❑ Correcto o incorrecto
 - ❑ Verdadero o falso
 - ❑ Hacer o no hacer
- ❑ Pensamiento limitado a márgenes y límites permitidos.
- ❑ Muestran cómo comportarse dentro de cierto marco para tener éxito.
- ❑ No son estáticos.
- ❑ Las personas pueden cambiar de paradigmas.
- ❑ Tienen visión de futuro para nuevos paradigmas.
- ❑ Atenúan certeza.
- ❑ Son filtros.



Actitudes

- Respuesta específica ante objetos, situaciones y otras personas.
- Predisposición, bases emocionales para relaciones.
- Se dan muy de acuerdo con la personalidad.



Administrar la distorsión – Teoría de las atribuciones

Pasos:

- Comprender al causa del evento.
- Valorar la responsabilidad de los involucrados por el mismo.
- Evaluar las cualidades personales de los individuos implicados.

Factores que influyen en la determinación interna o externa:

- Diferencia: coherencia del comportamiento de la persona en diferentes situaciones.
- Consenso: probabilidad de que todos los que enfrentan situación igual reaccionen de forma similar.
- Consistencia: respuesta igual a lo largo del tiempo.

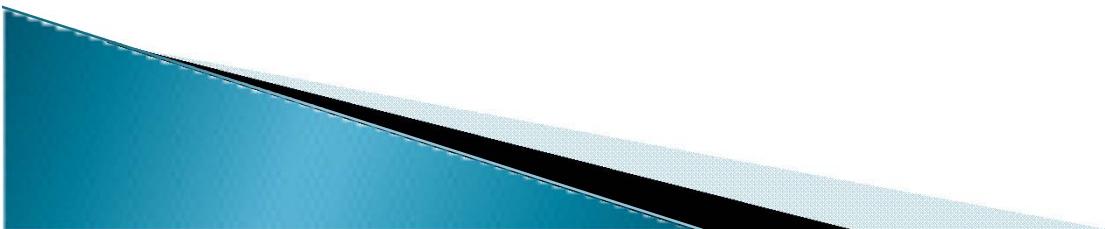
Errores al evaluar conducta de otra persona:

- De atribución: tendencia a subestimar influencia de factores situacionales y a sobre-estimar influencia de factores personales.
- Perjuicio a conveniencia propia: negar responsabilidad personal en problemas de desempeño y a aceptarla en casos de éxito.



Claves para manejar las percepciones y las atribuciones

- Conózcase a sí mismo.
- Busque una gran cantidad de información diferente.
- Trate de ver una situación como lo harían los demás.
- Esté consciente de los diferentes tipos de esquemas.
 - Esté consciente de las distorsiones perceptuales.
- Esté consciente del manejo de la propia impresión y de la de los demás.
 - Esté consciente de la teoría de las atribuciones.



Habilidades Personales

Optimismo

Característica cognitiva en términos de una expectativa generalizada de resultados positivos y/o una atribución causal positiva.

Esperanza

Estado motivacional positivo que se basa en un sentido derivado interactivamente de:

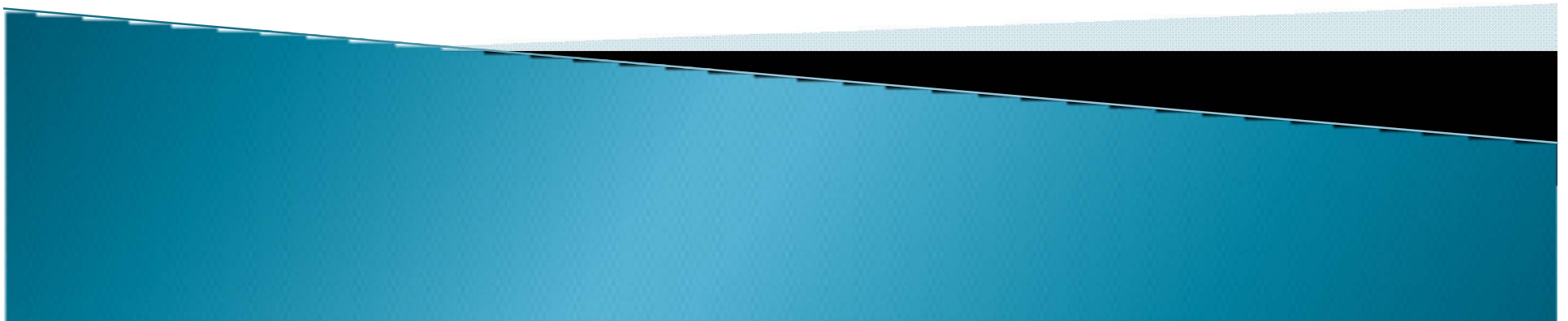
- a) Energía dirigida a metas
- b) Planificación para lograr las metas

Resiliencia

Patrones de adaptación positiva en el contexto de adversidad o riesgo importante. Capacidad de recuperarse de la adversidad, el conflicto o el fracaso o incluso de acontecimientos positivos, el progreso y mayor responsabilidad.

Bienestar Subjetivo

Evaluaciones cognitivas y afectivas (estados de ánimo y emociones) que las personas hacen de sus vidas. Influyen: temperamento y personalidad, metas, adaptación a enfrentar situaciones y la cultura.



¿De dónde proviene su energía?

Extraversión

Abierto

Interrelacionado

Habla y después piensa

Sociable

Introversión

Callado

Ensimismado

Piensa y después habla

Reflexivo

¿A qué le presta su atención y sobre qué recolecta información?

Sensación

Práctico

Detalles

Concreto

Específico

Intuición

General

Posibilidades

Teórico

Abstracto

¿Cómo evalúa y toma decisiones?

Pensamiento

Analítico

Cabeza

Reglas

Justicia

Sentimiento

Subjetivo

Corazón

Circunstancia

Compasión

¿Cómo se orienta hacia el mundo exterior?

Juicio

Estructurado

Orientado hacia el tiempo

Decidido

Organizado

Percepción

Flexible

Abierto

Explorador

Espontáneo

ESTILOS Y PREFERENCIAS

La **EXTRAVERSIÓN**

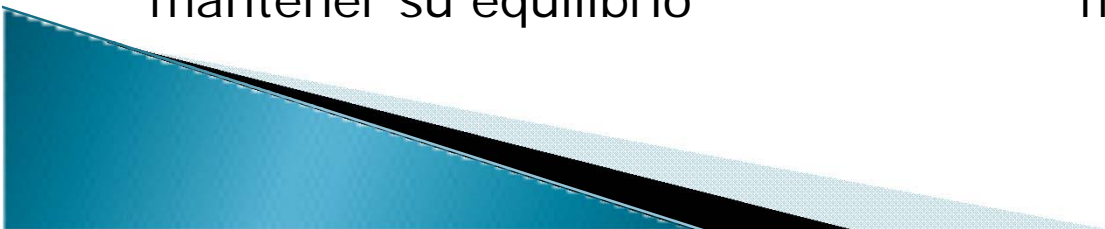
Características:

- Se siente atraído hacia afuera por las condiciones y demandas externas
- Recibe la energía de personas y experiencias externas
- Actúa y luego (tal vez) reflexiona
- Es a menudo amigable, conversador, fácil de conocer
- Expresa sus emociones
- Necesita relacionarse
- Da amplitud a la vida
- Necesitan introversión para mantener su equilibrio

La **INTROVERSIÓN**

Características:

- Se siente atraído hacia adentro por las condiciones y demandas internas
- Recibe energía de recursos y experiencias internas
- Reflexiona y luego (tal vez) actúa
- Es a menudo reservado, callado, difícil de conocer
- Esconde sus emociones
- Necesita soledad
- Da profundidad a la vida
- Necesitan extraversión para mantener su equilibrio



ESTILOS Y PREFERENCIAS

La **SENSACIÓN**

Características:

- Le atraen las partes y las piezas
- Vive el presente, disfrutando del momento
- Prefiere manejar asuntos prácticos
- Le gusta las cosas que son definidas, que se pueden medir.
- Empieza por el principio y procede paso a paso
- Trabaja con las partes en las manos para ver el diseño completo
- Le gustan las reglas y las rutinas establecidas
- Necesitan intuición para mantener equilibrio

La **INTUICIÓN**

Características:

- Le atraen el conjunto y la relación entre las partes
- Vive anticipando el futuro y lo que podría ser
- Prefiere imaginar posibilidades
- Le gustan las oportunidades de ser creativo
- Empieza por cualquier lugar y salta etapas
- Estudia el diseño para ver cómo encajan las partes
- Le gusta el cambio y la variedad
- Necesitan sensación para mantener equilibrio

ESTILOS Y PREFERENCIAS

El **PENSAMIENTO**

Características:

- Decide con la cabeza.
- Se guía por la lógica
- Se preocupa por la verdad y la justicia
- Ve las cosas como espectador, desde afuera de la situación.
- Toma un punto de vista panorámico
- Espontáneamente encuentra fallas y critica
- Tiene talento para analizar planes
- Necesitan el sentimiento para mantener equilibrio.

El **SENTIMIENTO**

Características:

- Decide con el corazón
- Se guía por convicciones personales
- Se preocupa por las relaciones humanas y la armonía
- Ve las cosas como participante, involucrado desde adentro
- Toma un punto de vista inmediato y personal
- Espontáneamente aprecia
- Tiene talento para comprender a la gente.
- Necesitan pensamiento para mantener equilibrio



ESTILOS Y PREFERENCIAS

El **JUICIO**

Características:

- Prefiere un estilo de vida organizado
- Prefiere orden definido y estructura
- Le gusta tener la vida bajo control
- Disfruta siendo decisivo
- Le gustan los límites y las categorías definidas
- Se siente confortable llegando a conclusiones.
- Maneja fechas de vencimiento y planes por adelantado
- Necesitan percepción para mantener su equilibrio

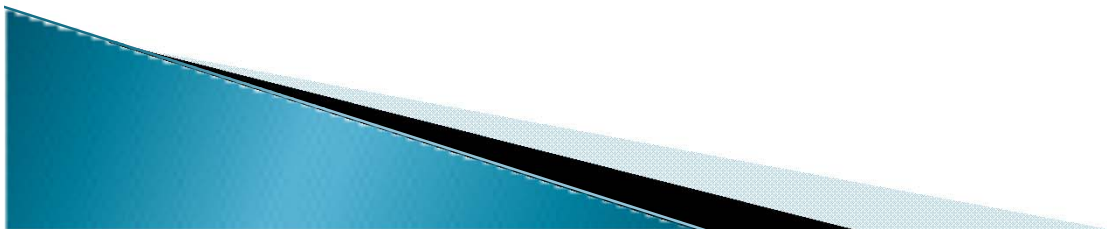
La **PERCEPCIÓN**

Características:

- Prefiere un estilo de vida flexible
- Prefiere ir con la corriente
- Le gusta vivir la vida con espontaneidad.
- Disfruta siendo curioso, descubriendo sorpresas
- Le gusta la libertad de explorar sin límites
- Se siente confortable manteniéndose abierto
- Espera hasta el último momento para cumplir precipitadamente las fechas de vencimiento.
- Necesitan juicio para mantener su equilibrio

ESCALA DE PREFERENCIAS

Extraversión	E	80	20	I	Introversión
Sensación	S	75	25	N	Intuición
Pensamiento	T	70	30	F	Sentimiento
Juicio	J	90	5	P	Percepción



TIPOS DE PERSONALIDAD

I S T J

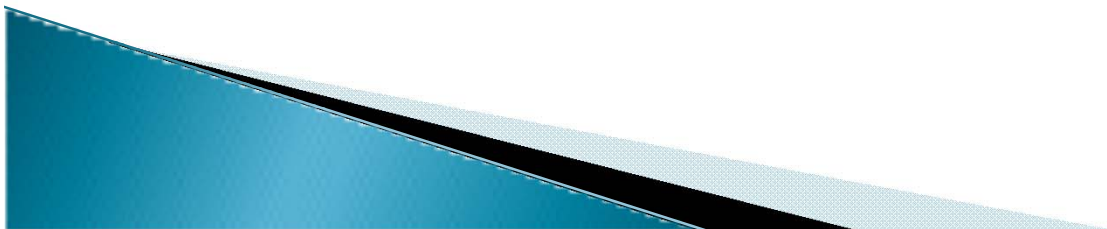
ADMINISTRADOR

Administrador analítico, de hechos y detalles. Confiable, decisivo, concienzudo, y sistemático preocupado con sistemas y organizaciones, estable, conservador.

I S T P

ANALIZADOR

Analizador práctico. Valora la exactitud, más interesado en organizar datos que situaciones o personas; reflexivo, observador tranquilo y curioso de la vida.



TIPOS DE PERSONALIDAD

E S T P

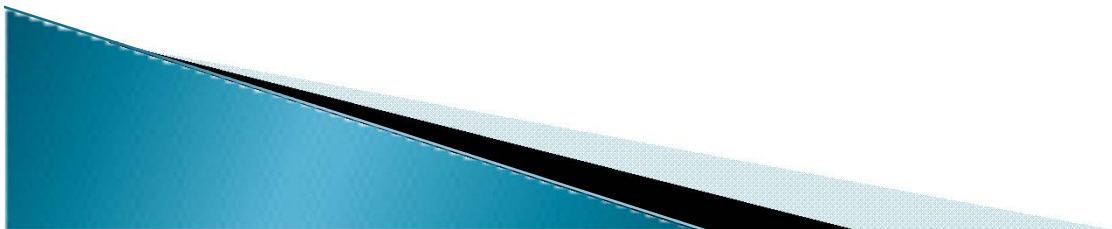
ADAPTADOR

Adaptador realista en el mundo de las cosas materiales. Afable, tolerante, acomodadizo, orientado a las experiencias prácticas, de primera mano; altamente observante de los detalles de las cosas

E S T J

ORGANIZADOR

Organizador práctico consciente de los hechos; agresivo, analítico, sistemático; más interesado en completar la tarea que en los sentimientos de la gente



TIPOS DE PERSONALIDAD

I S F J

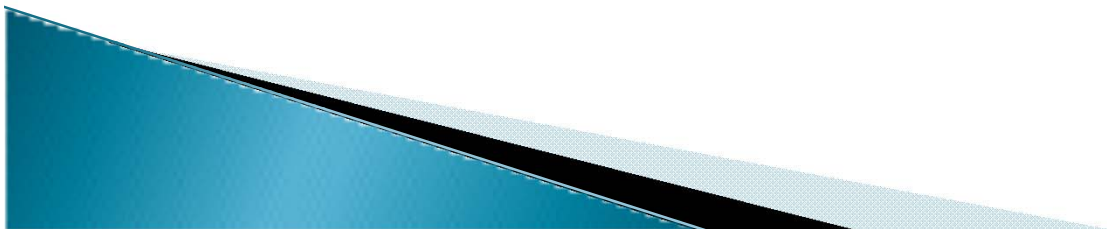
ADMINISTRADOR

Administrador simpático de hechos y detalles. Interesado en el bienestar de la gente, confiable, concienzudo y sistemático, estable, conservador.

I S F P

AYUDANTE

Ayudante observador y leal; reflexivo, de alta empatía, paciente con los detalles, apacible, retraído; esquiva los desacuerdos, disfruta el momento.



TIPOS DE PERSONALIDAD

E S F P

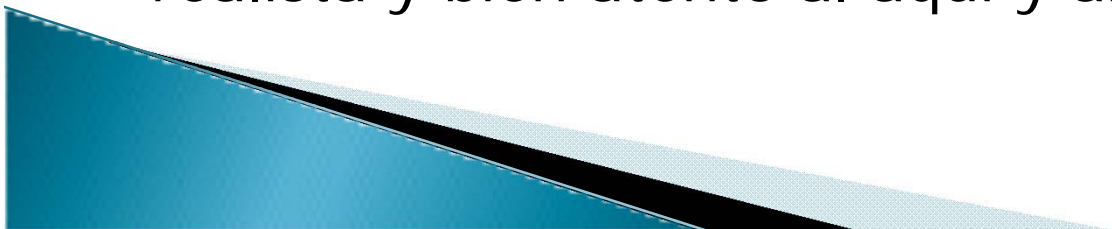
ADAPTADOR

Adaptador realista en relaciones humanas; amigable y accesible, altamente observador de sus sentimientos y necesidades; orientado hacia la experiencia práctica de primera mano.

E S F J

ARMONIZADOR

Armonizador práctico y trabajador con la gente; sociable, ordenado, con opiniones firmes; concienzudo, realista y bien atento al aquí y ahora.



TIPOS DE PERSONALIDAD

I N F J

INNOVADOR

Innovador de ideas orientado hacia otros; serio, silenciosamente vigoroso y perseverante, preocupado con el bien común, con ayudar a los otros a desarrollarse.

I N F P

AYUDANTE

Ayudante imaginativo, independiente; reflexivo, de alta empatía, leal a ideas, más interesado en las posibilidades que en lo práctico.



TIPOS DE PERSONALIDAD

E N F P

PLANEADOR

Planeador altamente entusiasta de cambios, imaginativo, individualista, persigue la inspiración con energía impulsiva; intenta comprender e inspirar a otros.

E N F J

ARMONIZADOR

Armonizador imaginativo y trabajador con la gente; sociable, expresivo, ordenado, de opiniones firmes, concienzudo, curioso de ideas y posibilidades.



TIPOS DE PERSONALIDAD

I N T J

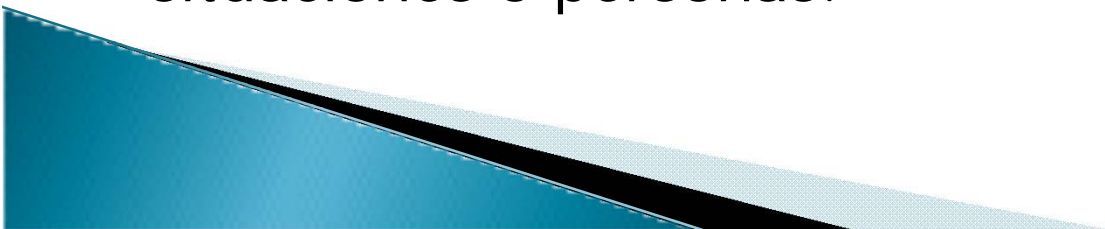
INNOVADOR

Innovador lógico de ideas, crítico, decisivo; serio, absorto, altamente independiente, preocupado con la organización, determinado y a menudo tenaz.

I N T P

ANALIZADOR

Analizador inquisitivo; reflexivo, independiente, curioso; más interesado en organizar ideas que situaciones o personas.



TIPOS DE PERSONALIDAD

E N T P

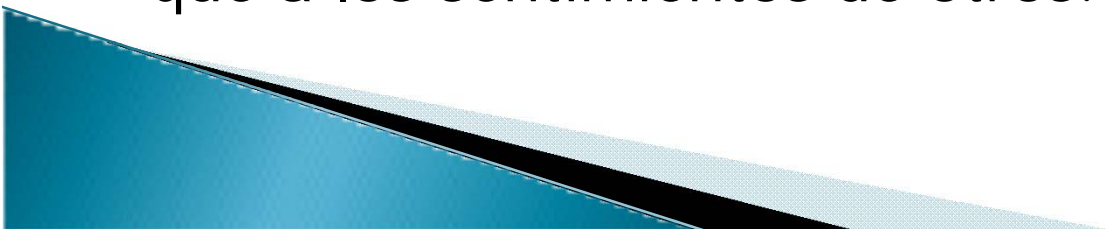
PLANEADOR

Planeador analítico e inventivo de cambios; entusiasta e independiente; persigue la inspiración con una energía impulsiva; intenta comprender e inspirar a los otros.

E N T J

ORGANIZADOR

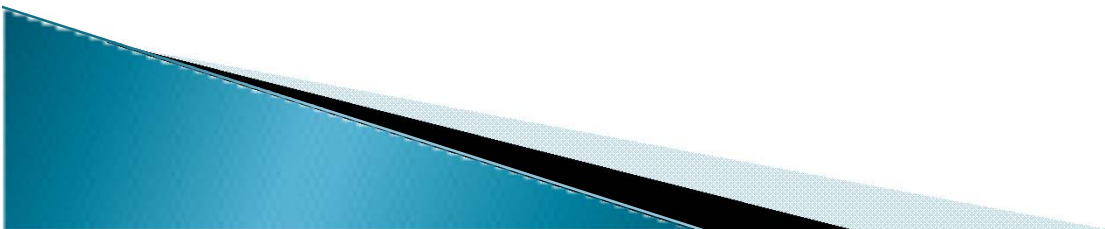
Organizador intuitivo, innovativo; agresivo, analítico, sistemático; más atento a ideas y posibilidades nuevas que a los sentimientos de otros.



ESCALAS DE PREFERENCIAS

Cada combinación de **preferencias**, tiende a estar caracterizada por su propio grupo de intereses, valores y destrezas.

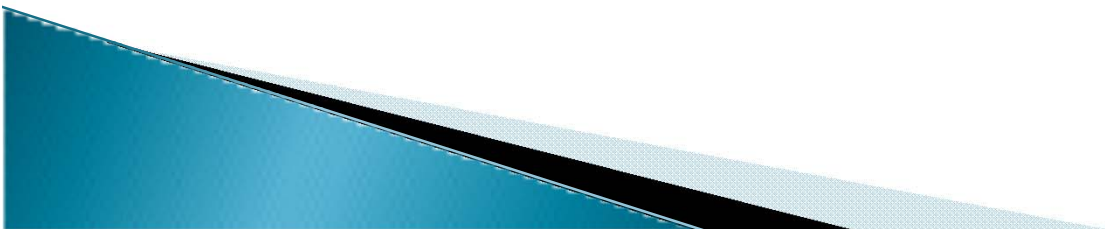
Es posible que, cualquiera que sean tus preferencias, van a existir situaciones donde tengas **comportamientos característicos** de las preferencias opuestas a las tuyas, pero no las estarás usando con el mismo gusto ni con la misma destreza.



RELACIONES HUMANAS POSITIVAS

CÓMO LLEVARSE BIEN CON OTROS...

- Si conocemos nuestras fortalezas y debilidades, podremos aprender a llevarnos bien con los demás.
- Cuando empecemos a entender las diferencias de nuestros temperamentos básicos, esto quitará la presión de nuestras relaciones interpersonales.
- Podemos ver las diferencias de otros de una manera positiva y no tratar de hacer que cada persona sea como nosotros.



¡Muchas gracias!

