

**JARDIN DE NIÑOS “ING. MANUEL GONZALEZ  
FLORES”**

**Presenta a:**

Mtra. Verónica Tabira García

**PROPUESTA:**

**ANTES DE DOCENTE, SER  
HUMANO.**

**Modalidad: Ensayo**

**Zona escolar: J164**

**Junio, 2020.**

# ANTES QUE DOCENTE, SER HUMANO.

***“Un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir. Lo que un hombre puede ser, debe serlo”.***

**-Abraham Maslow**

## **INTRODUCCION:**

La Docencia es una actividad de gran trascendencia en la sociedad, no solo se traduce a la mera transmisión de conocimientos, sino también de valores como respeto, colaboración, integración y tolerancia. Aprender es un acto natural e inevitable de los Seres Humanos, pues se aprende no solo del estudio, sino de la experiencia y sobre todo del ejemplo. Para ello “la persona” que realizaran esta actividad a quien comúnmente llamamos **“Docente”**, adquiere un rol esencial en la sociedad, por lo que siempre ha sido objeto de miramientos de su labor, por ello se ha escrito y se ha hablado mucho sobre la enorme labor que hacen hoy en día, pues su tarea va más allá que el solo hecho de enseñar pues son guías, mentores y un ejemplo para alumnos y padres de familia; es por eso que como docentes deben tener siempre presente su trascendente actuar, y trabajar con esmero, respeto, cariño y profesionalismo independientemente de la remuneración económica que puedan recibir.

Sin embargo, durante los últimos años, la imagen del docente ha perdido valor ante los ojos de la sociedad, daño ocasionado por factores mediáticos impulsados por políticas educativas que lejos de asignarle la importancia al docente, le relegaron toda la responsabilidad de los problemas que nuestra educación presenta, y sobre todo los han colocado ante los ojos de los demás como únicos responsables de que nuestros niños y jóvenes no respondan a las exigencias del contexto actual. Todo ello porque siempre **los han mirado de forma parcial, y sobre todo desde el exterior**, muy pocos se han preguntado **¿Quién es el maestro? ¿Cómo está vinculada su persona (su ser humano) a su función?**, y lo más lamentable de esto es que los mismos docentes tampoco se han planteado estas preguntas, pues deben valorarse a sí mismos como seres humanos más allá del simple rol de ser maestro, esto da pie a que ante circunstancias adversas reciban diversas exigencias que si no son cumplidas inmediatamente son objetos de críticas que pone entre dicho

nuestro compromiso ante la sociedad, olvidando que antes de ser docentes son Seres humanos que tienen necesidades que deben satisfacer, y que muchas veces dejan postergadas por anteponer antes de todo lo que su profesión les exige, y que pueden cometer errores como cualquier persona, pero así como pueden caer, también tienen esa capacidad de levantarse y reivindicarse sin dejar que les afecte en sus emociones, sentimientos y relaciones sociales, es así como surge este escrito ante la necesidad de recordarnos lo que es un Ser Humano, dando elementos que nos lleven a entender que la esencia de una persona es mucho más importante que lo que el mundo espera de uno mismo, esto no debe ser lo que determine nuestra vida sino lo que quiera ser para alcanzar esa autorrealización que los lleve a la plenitud.

Ante esto nos lleva a abordarlo desde una perspectiva holística y positiva por lo que tendremos que adentrarnos a los aportes de la psicología humanista basándonos en las aportaciones de algunos pensadores como Carl Rogers, como pionero en esta corriente en quien nos basaremos para definir lo que es un Ser humano, Abraham Maslow con **su pirámide de necesidades** que se deben satisfacer para poder llegar a la plenitud y autorrealización; Richard Erskine de quien retomaremos las **necesidades relacionales** que son trascendentales para establecer relaciones sanas y duraderas y culminaremos con el Dr. Eduardo Murueta Reyes quien con su **Tecnología del Amor** nos permitirá saber cómo podemos cultivar el amor como elemento clave en la vida de las personas..

No hay que olvidarse que como humanidad estamos viviendo una época difícil donde la llegada de la pandemia de Covid-19 trajo consigo exigencias para todas las personas que la conformamos, cada uno desde su trinchera debe tomarse un momento para reflexionar sobre lo que cada uno quiere y necesita, y en base a eso, buscar lo que nos dará esa tranquilidad y plenitud en nuestra vida, por lo que no solo al docente esta dirigido esta propuesta sino a toda aquella persona que quiera encontrarse y valorarse a si mismo y que quiera redirigir su vida hacia lo que lo haga sentir pleno.

## ¿Qué nos hace seres humanos?

Hablar del Ser humano es ante todo referirnos a un Ser Vivo que se relaciona con el mundo, por lo que será siempre un receptor de la realidad que le rodea, de ahí que se deba considerar como un ser activo dueño de su propia realización, esto traducido a que somos los únicos responsables de sentirnos felices, ante lo cual Carl Rogers **pone énfasis en la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas**, es decir, está en nosotros mismos sentirnos plenos a pesar de las adversidades que enfrentemos, ya sea en el ámbito laboral como docentes o en otros ámbitos, para ello es necesario que demos un vistazo interno para identificar ¿Cómo estamos? ¿Que requerimos para estar bien? y sobre todo el preguntarnos si ¿Realmente tenemos lo necesario para valorarnos a nosotros mismos? y no dejar que la realidad con la que nos enfrentamos nos sacuda y nos haga sentir inseguros de lo somos.

Los mayoría de las veces los docentes nos sentimos Vivos considerando nada más nuestros pensamientos olvidándonos de lo demás como las necesidades básicas que nos hacen humanos, cuántos de nosotros hemos estado ante una carga de trabajo que sobrepasa nuestros límites, lo que provoca que nos olvidemos de lo que nuestro cuerpo requiere, es decir, de comer en tiempo y forma, dormir el tiempo necesario para que nuestro cuerpo recupere las energías que requiere para funcionar en óptimas condiciones, de mantenernos hidratados, de ir al baño en el momento requerido, hasta de respirar adecuadamente, entre otras cosas, con ello estamos dejando de lado nuestro Ser Humano, por eso no debemos olvidar que somos Seres Vivos y que el serlo implica no solo pensamientos, valores, sino primeramente satisfacer las necesidades fisiológicas, para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y no perdamos el tesoro más importante que poseemos que es la Salud, que hoy en día en esta época de Pandemia es lo que está en riesgo, colocándola en riesgo cuando no la cuidamos, lo que nos hace más vulnerables ante los contagios, pues nuestro sistema inmunológico se ve afectado y por ende el cuerpo enfermará.

Como seres humanos tenemos distintas necesidades, por lo que, para entenderlas, vamos a considerarlas como aquello de lo que no se puede prescindir, y no olvidar que algunas prevalecen sobre otras, un ejemplo claro de esto es si se está hambriento y sediento, se tenderá a calmar la sed antes de comer. Esto nos lleva a entender que, estas se deben

satisfacer en orden de importancia, claro si queremos tener un equilibrio en nuestro cuerpo.

Al hacer referencia a los requerimientos que todo ser humano posee nos lleva a considerar las aportaciones de **Abraham Maslow** específicamente de su **Pirámide de Necesidades**, ya que nos lleva a identificar una serie de aspectos que como ser humano debemos satisfacer para lograr alcanzar la plenitud en esta vida, comenzando primeramente por las de tipo **Físicas** o fisiológicas, las cuales son consideradas como básicas porque son las que definitivamente nos conservan con vida, de ahí la trascendencia de estas y como vemos en la realidad de todo docente muchas veces son las que dejamos de lado, dándole prioridad a lo que nuestro contexto laboral nos exige, ejemplos de estas tenemos el respirar, el Comer, el dormir, el hidratarse, el ir al baño, entre otras, acciones que las personas hacemos día a día, y que son tan cotidianas, que a veces damos por hecho que el no satisfacerlas en el momento oportuno no tendrá repercusión, obviamente los estragos no vienen en el momento, sino con el tiempo, nuestro cuerpo va cobrando factura de lo mal que lo hemos tratado, es por eso que como seres vivos tenemos que preocuparnos de saciarlas de la mejor manera, cuidando con ello nuestra salud física que al final de cuentas es lo que determina el que estemos vivos.

Posteriormente tenemos **las necesidades de estar seguros y protegidos**, es decir, es común sentirnos amenazados por el exterior, y eso como docentes lo experimentamos cuando esta pandemia nos obligó a dejar los salones de clase y continuar nuestro trabajo desde la privacidad de nuestro hogar, lo que nos exige el manejar la tecnología como herramienta para lograr que nuestros alumnos "aprendan", esto representa una situación que lleva a la vulnerabilidad, ya que el enfrentarnos a algo que no dominamos nos hace sentir inseguros, ahora bien, esto no quiere decir que no debamos hacerlo, al contrario, hay que hacer lo se requiera para realizar nuestra labor de la mejor forma, sin embargo, para ello debemos ser conscientes que para lograr adentrarse a esta nueva dinámica de enseñanza-aprendizaje, debemos tener presente que el TIEMPO es fundamental para evitar que la ansiedad y la depresión que el estrés generado por la carga de trabajo en conjunción con el encierro nos pueda generar, el estar en casa trabajando en línea nos lleva a sentirnos invadidos en nuestra esfera personal, pues en el aula dominamos y cuando salimos de ese contexto como ahora nos lleva a sentirnos poco funcionales.

Aunado a esto están nuestras **necesidades sociales o de pertenencia** ante esto, la pandemia nos brinda una oportunidad clara que hay que aprovechar, que es la de estrechar los lazos familiares, que tal vez por el trabajo se vieron afectados, el quedarnos en casa nos regala el tiempo de reparar lo que está fracturado en nuestro hogar, y esto lo podemos hacer conviviendo de forma más estrecha con los hijos, la pareja, los padres, los hermanos, que nos permitirá fortalecer esa capacidad de amar, comunicar y expresar ante las personas más importantes de nuestra vida. No obstante, hay un aspecto que se está viendo afectado en esta contingencia, que ante las nulas posibilidades de salir se vio reducido drásticamente, que es el entorno social externo, pues el contacto que teníamos con otras personas como amigos, compañeros de trabajo, vecinos, entre otros, ya no lo tenemos, pues solo nos quedamos con las interacciones que nuestro ámbito familiar nos pueda proporcionar, a pesar de que la tecnología está haciendo su labor de comunicarnos a distancia a través de las famosas Redes Sociales jamás será igual, el ambiente social que nos nutría de emociones, vivencias, (el compartir un café, salir a hacer ejercicio, ir al supermercado entre otras) se vio afectado, por lo que para satisfacer este requerimiento de interacción con otros, debemos darnos el tiempo para que a través de algunas plataformas digitales logremos establecer esa conexión con nuestro círculo de amistades, es decir, usemos a la tecnología para disminuir la distancia social que por salud debemos mantener.

Esto va de la mano con otro de los elementos que Maslow considera de gran importancia, que es **la necesidad de estima** una parte de gran trascendencia en el ser humano, pues el tener respeto por nosotros mismos, sabiendo de nuestros alcances, lo que somos, lo que valemos por el simple hecho de ser humanos, nos lleva a transitar por un camino donde la confianza, la competencia, los logros, la independencia y sobre todo la libertad nos pueda llevar a una existencia más segura de sí misma, sin olvidar que en este camino también debemos buscar el respeto, el reconocimiento, la atención de los demás, conformando así esa valoración tan importante que todo ser humano debe tener para protegernos de las agresiones exteriores, es decir para hacernos más fuertes.

Y por último, en la cúspide se encuentra la **autorrealización** que se tendrá que satisfacer después de haber logrado las anteriores, al llegar aquí, tendremos la oportunidad de desarrollar todo nuestro potencial, sin nada que nos lo impida, y cuando estamos aquí, podremos valorarnos a nosotros mismo, como seres humanos antes que ser profesionistas, madres, padres,

hijos, amigos, lo que nos impulsa a conocer lo que realmente nos hace sentirnos feliz, y por ende experimentaremos plenitud tanto en su ámbito familiar, social, y en el laboral .



Fuente Universia (Abraham Maslow, en 1943)

### ¿Que necesitamos para ser feliz?

Si preguntamos en estos momentos de pandemia que necesitamos los docentes para ser feliz, muchos diremos tal vez Paz, Salud, amor, reconocimiento, conocimientos, y recursos económicos, y cada quien podrá dar los elementos que necesita para ser feliz, sin embargo hay un aspecto clave que debemos realizar para responder esta pregunta y es el que debemos valorarnos a nosotros mismos por la persona que somos, no por lo que sabemos, hacemos o tenemos, y esto nos lo da solamente **una autoestima sólida**, pues nos ayudara a **resistir** las malas experiencias que tengamos, dándonos fortaleza para resolverlas favorablemente, y no permitir que entremos en la incertidumbre de sabernos lastimados, y por ende vulnerables ante cualquier contingencia. Es así como la **Autoestima** va a ser considerada, como nuestro **sistema Inmune** que hará que psicológica y emocionalmente estemos fortalecidos, para evitar que los problemas a los que nos enfrentemos no nos sacudan tanto como para llegar a la inseguridad, ansiedad, nerviosismo.

El aceptarnos, el amarnos y creer en sí mismos, lograra que resintamos ante los malos comentarios, quejas de los demás, agresiones, y otras cosas más,

y siendo capaces de **regenerarnos**, ayudándonos a reparar lo que hemos dañado, cuando sea necesario, al cometer errores, porque no olvidemos que un ser humano puede equivocarse y no por eso vale menos, al contrario aquel que se equivoca tiene la oportunidad de aprender y por ende crecer como persona, la cuestión es saber enfrentar lo que hagamos mal y reconstruir, esto nos lleva a lograr a desarrollar la capacidad de cambiar algo que no funcione en nosotros mismo y sobre todo inyectarnos fuerza cada día para que seamos capaces de enfrentar con fortaleza los embates de la vida hacia nuestra persona. Esto no solo debemos hacerlo en el ser docente, sino que en todas nuestras facetas que tenemos como seres humanos, y con ello no digo que la profesión no sea importante, no obstante, es más importante valorarse y quererse por ser quien somos, porque que solo así podremos desempeñarnos de la mejor manera en todo lo que realicemos.

### **Necesidades Relacionales**

Antes de seguir, es necesario reflexionar en torno a la situación personal por las que estamos pasando, tanto en el trabajo como en la familia, en nuestro círculo de amigos, en el contexto social donde interactuamos, y también reconocer que la cotidianidad nos absorbe tanto día a día, que dejamos de lado nuestra esencia como persona, lo que nos lleva a enfrentar las dificultades de la vida, sin elementos que nos ayuden a conformar un ambiente de convivencia sana y armónica tanto con nosotros mismos con el resto de las personas.

Para ello retomaremos parte de las aportaciones que **Richard Erskine** nos da en su "Practica terapeuta integrativa" específicamente en cuanto a las **Necesidades Relacionales** se refiere, las cuales las define como las exigencias propias del contacto interpersonal, son los elementos esenciales que refuerzan la calidad de vida y un sentido del sí-mismo-en-relación. (Richard Erskine, Artículo "Necesidades relacionales") Las necesidades relacionales están presentes a lo largo de todo el ciclo de la vida desde la infancia temprana hasta la vejez, son componentes reales de relación que están presentes cada día de nuestra vida, y cuando no están satisfechas es cuando la necesidad se vuelve más intensa y se experimenta como un anhelo, un vacío, una soledad molesta, o un intenso impulso a menudo acompañados por nerviosismo, y también puede manifestarse como frustración, agresión o enojo.

La satisfacción de estos elementos requiere una presencia plena de contacto con otro, que sean sensible y estén en sintonía ambos y que también proporcione una respuesta recíproca a cada necesidad.

La primera es la importancia **de ser validados**, es decir todos requerimos ser confirmados como importantes en una relación, esta validación debe ser en función a lo que somos como personas y a lo que hacemos para cumplir con nuestra función, ya sea como docentes, padres, amigos, como partes de una sociedad, esto a través del contacto personal, generando una relación donde la demostración de afecto esté presente, esto nos permite identificar cuando no estamos siendo valorados como personas, antes que nada tenemos el derecho de defendernos si es necesario, y externarlo de una manera asertiva.

Viene después **la necesidad tener experiencias compartidas** con otros docentes, o colegas si es que hablamos de otras profesiones, aquí el hecho de compartir experiencias y apoyo mutuo entre nosotros mismos será no para criticarnos ni destruirnos, sino para compartir ratos de solidaridad y reconocimiento mutuo cuando sea necesario, esto es de suma importancia, porque nos enriquecería enormemente, tanto en el ámbito laboral como en el de amistades, ya que si estamos unidos, podremos hacernos más fuertes ante la adversidad. Formar grupos de apoyo entre docentes para fortalecernos unos a otros, es una tarea bastante útil e importante ya que puede ayudarnos a conservar una salud emocional adecuada.

Posteriormente, tenemos a la **necesidad de autodefinition**, que no es otra cosa más el hecho de que todo ser humano necesita crecer día a día, seguir aprendiendo sobre lo que domina y sobre lo que desconoce, aquí entra una de las competencias que todo docente posee, que es la actualización, esto lo acabamos de vivir en esta época de pandemia, pues ante la situación, por necesidad tuvimos que aprender cómo manejar plataformas digitales para llevar a cabo nuestra labor a distancia, a pesar de que para muchos representó un reto bastante ambicioso por cómo se dieron las cosas, por el tiempo, la situación socioeconómica, la incertidumbre, entre otras cosas, sin embargo lo hicimos y logramos emplearlos de la mejor manera.

No solo debemos centrarnos en redefinirnos en el ámbito laboral, sino también aprender nuevas cosas que nos hagan mejores personas, en todos los ámbitos en lo que nos desenvolvemos. Aprender hacer cosas nuevas, que nos representen retos personales, como aprender un nuevo idioma, un baile diferente, a cocinar, adentrarnos en nuevos espacios, que bien pueden abrirnos nuevas expectativas de vida.

Llegamos a **la necesidad de causar impacto en el otro**, esto ocurre en diversos contextos, como docentes obviamente se da en el momento en que estamos dando clases a nuestros alumnos, si nos damos cuenta buscamos las mejores estrategias pedagógicas, para poder lograr que nuestros estudiantes aprendan, y dejar en ellos la mejor imagen de nuestra persona, la cual será un estímulo, para que ellos sigan adelante por el mejor camino. Proporcionar un afecto de seguridad cuando el alumno está asustado, tomarlo en serio cuando está enfadado, estar emocionado y alegre cuando su alumno este jubiloso, es decir, establecer una dinámica donde la empatía esté presente en todo momento, lo que permitirá dar un plus en el trabajo, que generará en el estudiante admiración y respeto. De igual manera esa proyección se da en los padres de familia quienes al observar en sus hijos lo que el maestro está trabajando en el aula podrán valorar la labor realizada. Pero también es importante preguntarnos ¿Realmente estamos impactando de forma positiva en nuestros estudiantes? Si no es así, es momento de rectificar y empezar a trabajar por mejorar este aspecto.

También en el ámbito familiar debemos dejar huella profunda, y en cuanto a los amigos se refiere, en ocasiones, estos ámbitos son descuidados, porque nos centramos tanto en nuestro trabajo diario, destinándole más tiempo de lo necesario, y olvidamos, que tenemos un compromiso con nuestros seres queridos, y a veces les damos el tiempo que nos sobra para atenderlos y estar con ellos, obviamente esto no debe ser así, debemos también preocuparnos por cultivar un impacto favorable en ellos, porque al final de cuentas, son quienes están con nosotros ante cualquier circunstancia.

Continuamos con la **necesidad de que el otro tome la iniciativa**, las relaciones entre los seres humanos se vuelven más personalmente importantes y satisfactorias cuando está satisfecha, considerando a la **iniciativa**, como el ímpetu que se tiene por hacer contacto interpersonal con otra persona, logrando que el otro de alguna manera reconozca y valide la importancia de uno en la relación, esto se traduce a que el docente debe ser capaz de relegar responsabilidades, permitir que alumnos y padres se vean involucrados en el trabajo educativo, darles la oportunidad de que sean ellos los que organicen actividades, eventos, con la supervisión de este como responsable del trabajo docente, solo si permitimos esta participación de otros, se conformara una ambiente de mayor compenetración.

De igual manera el compartir tareas con los compañeros de trabajo es muy importante, pues debemos quitarnos de la cabeza de que nosotros podemos hacer todo, subestimando las capacidades de aquellos con quienes compartimos nuestras funciones, los otros se darán cuenta que también su trabajo es importante, y que la responsabilidad es compartida, para que todos se sientan parte de los logros, permitiendo la no saturación de trabajo de forma individual, lo que disminuye el tiempo destinado a nuestra persona y a nuestros seres queridos, no olvidemos crear un ambiente armónico donde todos aportan y sean importantes. Como se observa, lo anterior nos lleva a la denotación de lo que es en sí un verdadero trabajo colaborativo, que es uno de los elementos clave en la función de un maestro

Y para culminar tenemos uno de los elementos de mayor nivel, que es el **expresar amor**, expresamos y generamos a menudo amor a través de la gratitud callada, del agradecimiento, dando afecto, o haciendo algo para la otra persona (Richard Erskine,) además de salud tenemos una gran necesidad de dar y recibir amor, no por lo que hacemos sino por lo que somos, por el solo hecho de ser persona, empezando a demostrarnos amor por nosotros mismos, y ¿cómo hacerlo? si en nuestra realidad como docentes por lo regular apenas comemos, o dormimos lo suficiente, es decir, no cuidamos lo más importante, que es nuestro cuerpo, el amor debe empezar por nosotros mismos una nueva relación con nuestro Yo interno.

Los maestros hablamos siempre de que tenemos amor a nuestra profesión, está muy bien pero no solo nos entreguemos a la profesión, sino también entreguémonos a nosotros mismos, demostrando amor a sí mismos, como individuos capaces de darlo y recibirlo, no solo enfocarnos en la parte laboral, sino también, satisfacer la necesidad de expresar amor con nuestra familia, con los amigos, en todos los ámbitos en los que nos desarrollemos, sin olvidar primero hacerlo con uno mismo y después a los demás, recordemos que nadie puede dar lo que no se tiene. Erich Fromm menciona que el amor debe ser visto como una ACTITUD de vida, relacionándonos en el mundo como una totalidad, no como un objeto, en una dinámica donde demos y reclamemos nuestro derecho a ser reconocidos como una persona que ama y necesita que la amen.

### **¿Cómo generar amor?**

Definitivamente al mencionar la necesidad de expresar amor como el nivel más alto, es porque se debe considerar un proceso de gran relevancia para el ser humano, y por lo mismo requiere que sepamos como hacerlo,

en el mismo tenor, expondremos algunos elementos que nos ayudaran a dar satisfacción plena de este requerimiento. Para esto es importante retomar los aportes del Dr. Eduardo Murueta Reyes que en su "La tecnología del amor" plasmó y que nos muestra algunos elementos que todo ser humano debe realizar para generar lazos de amor con las personas con las que interactúa y así relaciones sanas, satisfactorias y duraderas.

Es sabido que el **Amor** es un elemento muy importante en nuestra historia, a tal grado, que es considerado como aquello que mueve al mundo, y sobre todo es lo que da significado a cada uno de los logros personales que vamos teniendo a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, es claro que a pesar de saber la trascendencia que tiene el amor en nuestra vida muy poco sabemos sobre cómo generarlo, por ello hablaremos de algunos componentes que el Dr. Murueta propone para lograrlo, considerando al Amor en todas sus expresiones, es decir, como "estimación", "amistad", "amor filial", "amor de pareja".

Para generar el amor en nosotros, primeramente, tenemos que realizar un **reconocimiento**, de todas aquellas características que nos gustan de nosotros mismos y de las otras personas, con las que interactuamos en los distintos espacios, así como también saber cuáles rasgos personales y de grupo son agradables para los demás.

Así mismo, debemos fomentar la **Convivencia** con familiares, amigos, compañeras (os) de trabajo, y si se puede alumnos y padres de familia, un elemento básico para generar el amor es conformar vivencias conjuntas, como ir al cine, tomar un café, ir al cine, teatro, fiestas, viajes, lecturas compartidas, entre otros momentos, que nos permitan divertirnos, aprender y reír en un ambiente de esparcimiento que nos proporcione el contacto, compartiendo nuestra esencia con él o los otros.

Después de la convivencia se requiere **generar experiencias agradables específicas**, en otras palabras, propiciar experiencias poco comunes que sean agradables, pues son **detalles** que debemos tener con el otro, que lo hagan sentir especial, ejemplo de ello, son los regalos, la risa, la poesía, la fantasía, y todo aquella acción que lo hagan sentir importante para nosotros, esto dejará una huella imborrable de nosotros en este, integrándolo positivamente en su identidad, y lo que generará una emoción amorosa en la otra persona y en nosotros mismos.

Aunado a lo anterior tenemos el **contacto físico agradable**, que será clave para determinar el nivel de profundidad en el amor que estamos

generando, ya sea en nuestras relaciones de amistad, de tipo filial, de pareja y laboral. Una mirada, palmadas en el hombro, tomarse de la mano, abrazos, besos, entre otros son ejemplo claro, no tengamos miedo al contacto humano de tipo físico, pues también es pieza fundamental para expresar los sentimientos al otro y fortalecer nuestras relaciones interpersonales. Al centrarnos en la labor docente, sabemos de antemano que este aspecto es difícil de llevar a cabo si no somos cuidadosos, pues sabemos que esta acción en ocasiones es mal vista, ya que se puede malentender, sin embargo, debemos saber poner límites, ponerlo en práctica con los cuidados necesarios.

Logrando lo anterior, entonces podemos hablar de crear un ambiente de **co-operación**, que no es otra cosa más que el apoyo recíproco, es decir, las partes se involucran en las tareas propiciando una compenetración entre las personas que interactúan entre sí, esto es una oportunidad de estrechar esa confianza y seguridad entre todos los involucrados, lo que permitirá un ambiente de sana convivencia.

Esto va de la mano con el siguiente punto, que es **la creatividad compartida** considerada como la capacidad de generar cosas o situaciones interesantes o estéticas que antes no se tenían, un ejemplo claro es el decorado de la casa, escuela, salón de clase, un invento, una obra artística, un libro, la formación de un hijo, un descubrimiento, una empresa, una institución, entre otras situaciones. El hacer partícipe a los demás, nos da la oportunidad de crear un símbolo de identificación amorosa, que fortalecerá nuestro ser humano interior, y creará un ambiente afectivo y creativo a la vez. Esto nos llevará a **compartir los éxitos** de la vida, pues el alcanzar metas comunes, mediante esfuerzos combinados, genera emociones satisfactorias entre los que interactúan, lo que se integrará en la simbolización de cada uno.

Pasando lo anterior viene la conformación de una **Narrativa de Vida**, el cual es el platicar las vivencias cotidianas, recuerdos o anécdotas que se han tenido con las distintas personas con las tenemos interacción, así como también, el escuchar lo que los otros platican sobre experiencias que se han compartido o de forma individual, pero no nada más es platicar por hacerlo sino realizarlo de una manera positiva, agradable, que nos permita ver que al conjuntar nuestras esencias para lograr o hacer algo en conjunto dejó una huella imborrable en cada uno digna de recordar toda la vida. No olvidemos que quien narra, siempre deja parte de sí mismo a quien lo escucha.

Y para culminar debemos establecer **una competencia externa** que es el último nivel a lograr, es determinante para conformar la cohesión como grupo o pareja, por lo que se requiere sea sana y positiva, se puede competir para ser mejores en aquellos aspectos importantes a nuestra consideración, ya sea de forma personal o por equipo, jamás debemos hacerlo por dejar ser menos malos en algo, o poner obstáculos para que el otro o los otros caigan, al contrario debemos ver el triunfo de los demás como algo bueno y alegrarnos por esa persona, desearles lo mejor de la vida, porque solo así podremos estar bien con nosotros mismo, libres de emociones y sentimientos que dañan nuestro Ser.

El sentimiento amoroso será mayor conforme más intensidad, duración y frecuencia tenga cada uno de los ingredientes que se mencionaron anteriormente, es decir, si queremos que el amor esté presente en nuestras vidas debemos cultivarlo durante toda nuestra existencia, de lo contrario morirá por inanición, no olvidemos, que cuando no tenemos amor llega a nuestra vida la soledad, la frustración, la agresividad, el desprecio, los chantajes, los reproches, etc. Y cuando esto sucede sin darnos cuenta estamos cultivando el odio, la apatía, la violencia, la destrucción de la vida, es decir, la DESTRUCCION DE SI MISMO.

Y para culminar no olvidemos que en el amor esta la esencia del Ser Humano, y si queremos valorarnos como seres humanos antes de como docente, debemos poner nuestro mente, cuerpo y alma en cultivarlo hacia si mismos primero para proyectarlo hacia el exterior.

### **CONCLUSIÓN:**

Por lo anterior, se puede concluir, que es de extrema urgencia que ante la situación que como humanidad estamos viviendo, después de la Pandemia es innegable que debemos aprender a ver la vida de otra manera, tal vez podamos ver nuestros problemas como compartidos y la sociedad como algo más que una masa de individuos que compiten entre sí, para obtener la aceptación de los demás, dejando de lado nuestra dignidad como seres humanos , lo que nos llevaba a centrar gran parte de nuestro tiempo y energía en cumplir con las exigencias de nuestras labores educativas si somos docentes o de otra índole para quienes desempeñan otra profesión.

También la familia, los amigos, la comunidad donde vivimos, reclaman de nosotros total atención, sin embargo este periodo de contingencia debe darnos la oportunidad de pensar en nosotros mismos, de reflexionar como hemos llevado nuestra vida, para entender que nos hemos olvidado del ser humano, que solo nos sabemos vivos por que respiramos y por lo que sabemos hacer, hay que tener en cuenta que hemos sido egoístas con nosotros mismos, nos hemos olvidado de reconocernos como persona, que tiene necesidades que satisfacer para vivir de una manera armónica y plena.

Es tiempo de revalorarnos y darle la importancia a las que por mucho tiempo hemos considerado como pequeñas cosas, y que hemos descuidado, como el alimentarse adecuadamente, el dormir lo necesario, el mantenernos hidratados, y demás cosas que nos mantienen vivos.

De igual manera el sentirnos queridos, seguros y protegidos, el relacionarnos con los amigos hasta llegar a reconocer lo que nos hace sentir plenitud y felicidad. Todo ello nos está generando problemas que repercuten primeramente en nuestra salud física, así como también en nuestra salud emocional y mental, lo que trae como consecuencia un rendimiento poco pertinente con nuestra vida.

Y termino diciendo necesario darle el valor que necesita nuestra existencia, para que el día en que ya no estemos en este plano, hayamos dejado un legado digno, que no es otro mas que sentirnos satisfechos de haber vivido plenamente.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:**

\*Articulo "Pirámide de Maslow y las necesidades la sociedad"

Sony Jiménez, Alumna de la carrera de Informática en la UNAM.

[https://www.academia.edu/38633127/Piramide\\_de\\_Maslow\\_y\\_las\\_necesidades\\_de\\_la\\_sociedad](https://www.academia.edu/38633127/Piramide_de_Maslow_y_las_necesidades_de_la_sociedad)

\*Turienzo Rubén, (2016).

El pequeño libro de la motivación

España. Planeta libros

\*Erskine, Richard G.

“Necesidades relacionales”

<https://www.integrativetherapy.com/es/articles.php>

\*Fromm, Erich.

“El arte de amar”

México (2000). Paidós Ibérica

\*“La Tecnología del amor”

Dr. Eduardo Murueta Reyes

<https://amapsi.org/web/index.php/articulos/207-tecnologa-del-amor>

\*Boeree George, (2005) .

Teorías de la personalidad: una selección de los mejores autores del s. XX

Edición Kindle.

\*Universia.

Red de Colaboración Universitaria

<https://noticias.universia.net.mx/educacion/noticia/2017/09/07/1155577/teoria-necesidades-humanas-abraham-maslow.html>