

REFLEXIONES EN TORNO A LA MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA AL INICIO DEL NUEVO MILENIO

Ana Irene Villalobos Brenes

*“Para caminar por la vida solo se necesitan
las piernas de la voluntad y del coraje.”*
Ricardo Güiraldes. *Don Segundo Sombra*

INTRODUCCIÓN

El ser humano merece atención, respeto, consideración y claridad en cuanto a lo que es y representa en el contexto en donde se desenvuelve. He allí la gran incógnita que se vierte en torno a esta problemática tan profunda y tan real. El ingreso al nuevo milenio resulta desconcertante ante la apertura de nuevos modelos de aprendizaje, selección de actitudes, modelos estructurales de las nuevas corrientes filosóficas y humanistas y por qué no ante la figura del protagonista, que sin duda alguna tiene sus características muy marcadas y sublimes.

El propósito de este ensayo es identificar, entre otras muchas concepciones del pensamiento, algunas ideas que complementan todo aquello que el hombre del nuevo milenio posee o cree tener. No vale la pena describir actitudes o recetas prácticas para la elaboración de nuevas doctrinas que pretenden el mejoramiento del ser; es necesario tener primeramente, o al menos recordar o clarificar quiénes somos, qué debilidades nos embargan, qué panorama nos envuelve y qué posición debemos tener ante el grandioso acontecimiento que espera su inauguración.

MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA AL FINAL DEL MILENIO

El hombre tiene el deber y el derecho de procurar identificar cada uno de los elementos

que lo hacen ser lo que es; al respecto, “el ser humano no es un ser aislado, existe inmerso en un universo, un lugar y un tiempo, en los cuales ocupa un puesto netamente identificable”¹. Es necesario que tenga una visión integral de su participación en el mundo. Tiene que llevar a la práctica lo que le compete como ser responsable de una misión y por ende de una meta, la cual no debe ser “vaga y escurridiza, sino precisa, claramente definida y específica, muy específica”².

La vida le ofrece oportunidades, las cuales están identificadas con los problemas y dificultades que enfrenta día con día. Para ello requiere conocer y conocerse mediante su actuación protagónica y determinante como ser pensante que lo caracteriza y lo hace ser, desde mediocre hasta sobresaliente, útil y necesario.³ Para ello este ser humano debe respetarse, sublimarse, quererse, ser el mejor del mundo, el que más puede contra todo aquello que le aqueja y le hace padecer angustia, dolor, sinsabor y nostalgia, además debe sentir satisfacción con la vida; al respecto los investigadores consideran que ésta tiene cinco dimensiones; a saber: “entusiasmo contra la apatía, resolución y fortaleza, congruencia, auto-concepto y tono del estado de ánimo”⁴.

Reflexionando sobre todo este panorama contemporáneo resulta interesante retomar los criterios que emergen de la concepción propia de la autoestima, catalogada ésta por los doctores Simmons como “la tendencia a valorarse y a aceptarse uno mismo”⁵, resultando para el ser

humano un interesante reto por alcanzar, mantener y proyectar en la lucha campal cotidiana del diario vivir, debe tener confianza en el éxito, más que todo si se le "muestra el camino" ⁶

Desde el momento en que se tenga una clara definición de lo que representa autoestimarse, el hombre se superará al lado de los otros, con convicción y con la seguridad de que vale y es importante en el acontecimiento vivencial. La madurez y conocimiento de sí mismo, sin duda alguna, debe acompañar a este gran ingrediente, el cual constituye motivo central de superación y por ende de proyección ante el mundo que espera la permanencia de seres pensantes, definidos, críticos y conocedores de su persona y su entorno.

El cambio; el no supeditarse a falsos paradigmas, el aferrarse a nuevas ideas en las cuales se cree y lucha por ellas, resolverá muchas interrogantes y falsas expectativas anquilosadas y fuera de sentido. El ser pensante del nuevo milenio debe creer en lo que puede defender, luchar contra lo que no es digno y probar lo válido y determinante para su superación y la del medio; no es válido acomodarse a simples ideas, en las cuales se tiene algunas sospechas; se requiere astucia, sentimiento común, capacidad para desarrollarlas y proponerlas como modelos integradores de nuevos avances y retos tendientes a la conservación de la especie e ideas que superarán la mediocridad y el escaso nivel intelectual que se hace presente en el escenario contemporáneo. El hombre debe ser y demostrar seguridad, "las personas que tienen las mayores seguridades sobre sus emociones son las que mejor saben dirigir su vida" ⁷.

En este momento se cuenta con significativos modelos, entre ellos los medios de comunicación masiva, que operan con gran incidencia y beneplácito en las conductas de muchos que no tienen la certeza de saber quiénes son, qué desean saber de provechoso para el mejoramiento de su calidad de vida y por ende de la de los demás. Para ello es determinante tener posiciones muy bien definidas en cuanto a cómo enfrentar ese gran aparato institucional comunicativo y explotarlo para el desarrollo de la inteligencia y preservación de la especie pensante y necesaria que se requiere en este momento histórico. La educación que proyectamos con la conducta, con

las técnicas didácticas novedosas, con la disposición abierta y objetiva de las unidades del pensamiento crítico, sin duda alguna reforzarán esas bases carentes que poseen muchos modelos educativos poco atrayentes y faltos de carisma y motivación por parte del que proyecta las diferentes disciplinas del conocimiento.

Muchos elementos intervienen en la valoración y autoestima, entre ellos la niñez, expresiones traumáticas, la autogestión, el credo, la ideología, los valores, los dogmas, las ideas prefijadas, la tradición, la confianza y otros. Pero no olvidando que el ser humano tiene crisis en la vida, también se suma a ésta el gran reto que representa el ser mejores, con superación, hidalguía, motivación y pleno conocimiento de lo que es y puede gestar frente al mundo, aunque hay que detenerse a reflexionar que muchos no advierten ni identifican un albor de felicidad. Al respecto cabe la interrogante del por qué se da el fracaso; será por no saber realmente lo que se quiere, falta de madurez, suerte, por una programación mental defectuosa, se piensa muchas veces en lo inmediato y no en lo que a futuro se tiene que hacer; por tener un paradigma fijo y estructurado, en donde no se identifica la verdad, no se interpreta la realidad, no se ríe, se desconoce cómo manejar las acciones negativas, no se tiene la convicción que el conocimiento no se posee en forma total, no existe humildad, detalle en el contexto y realidad y otros muchos elementos más que se confabulan a marcar una gran brecha en cuanto a lo que es acertar en el éxito.

Ante todas esas interrogantes que se proponen, la actitud se consolida como elemento determinante para resolver las diversas problemáticas que en este momento determinan y caracterizan al hombre. Se debe tener una visión muy definida frente a la vida; asimismo apoyar las ideas en las cuales se fundamenta la verdad, por ello se hace necesario hablar de una meta, de una pretensión, de un deseo, de un reto, de una ilusión, de aquello que se pretende lograr y consolidar solidariamente.

Se dice que los perdedores ven la tormenta, los ganadores el arco iris, los perdedores permiten que la vida transcurra, pero los ganadores constituyen una vida exitosa para ellos y

los demás, por lo tanto ganar o perder es cuestión de actitud. La única responsabilidad es decidir cómo pensar y cómo comportarse, por ello la actitud contribuye en la misión que el hombre tiene, a ella se adicionan los valores, la ética, propósitos, destrezas y el principio de persistencia, "siempre es demasiado pronto para abandonar"⁸.

Es valioso reflexionar acerca de las acciones que se llevan a cabo para mejorar el autoestima; por ejemplo modificar la manera en que se piensa y habla acerca de cada uno; ayuda significativamente a fortalecer la imagen que se quiere mostrar, bien sea si quiere prosperidad, ella se dará con base en el resultado de sus pensamientos. "El autoestima está relacionada con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones negativas y menos depresión que las personas con una baja autoestima (Straumann y Higgins, 1988)"⁹ En una gran mayoría de veces, el adulto aprende el arte de angustiarse por una multitud de cosas, lo cual hace individuos ineficientes, incapaces de tomar el pasado como experiencia y el futuro como un reto; importante es darse cuenta que el presente es lo que se tiene más inmediato, de ahí que se debe vivir a plenitud y con total conocimiento de él y de sí mismos, para lograr una integración férrea, solidaria y en consecuencia conjunta.

En este proceso de búsqueda motivacional y autoestima es importante pensar también en perdonar, lo cual resulta difícil muchas veces, además se debe tratar incansablemente de despojar la **culpa**, para así mantener una buena salud, tanto mental como física; ese esfuerzo sin duda alguna vale la pena practicarlo.

De igual manera la depresión induce al individuo a practicar hechos que inciden notoriamente en su comportamiento, el cual se ve lesionado, incauto, desprovisto de energía y con una concepción fatalista ante la vida y por ende lo acerca a una incapacidad neta de identificación con el estar bien, sentirse feliz al lado del establecimiento de roles y metas necesarias para continuar. Muchas veces el individuo no sabe manejar esta depresión y la posiciona en una base derrotista; lesionándolo hasta tal punto que lo limita en gran medida y finalmente lo liquida si no logra

combatir, ni tiene capacidad para defenderse ante la problemática actual, constituyéndose un representante más del círculo de fracasados e individuos que pierden la perspectiva de los hechos y de su ser como propagador de ideales. El equilibrio mental en situaciones difíciles es casi imposible, pero hay que pensar de inmediato qué aprendizaje se está obteniendo de ellas. Con esta mentalidad se piensa en una época difícil pero también en una valiosa experiencia, manteniendo la frente en alto, no se deja de sonreír, se tiene la convicción que las cosas van a mejorar y que cuando se salga de la prueba, el hombre será un mejor representante de la humanidad. Es importante cuestionar lo que se posee y tiene el don de superar al individuo, pero también aquello que indujo al problema, pero con propiedad, con serenidad y fe en que se puede superar y tomar como una valiosa experiencia.

Otro gran punto que debe defenderse es esta reflexión de motivación y autoestima, es el estar siempre ocupado, dedicado al trabajo y al surgimiento de nuevas ideas que redundarán en el beneficio y placer del ser humano. La creatividad, iniciativa, labores diversas del quehacer cotidiano y la ocupación de pensar en qué hacer se constituyen como elementos esenciales para el desarrollo intelectual del hombre y por ende para su superación.

Asimismo, se debe manejar el sentido del humor de una manera adecuada y con gran dosis de positivismo y objetividad. También es determinante el conocer y conocerse. Siempre se debe pensar en lo que se desea con pensamiento positivo. Además se debe acrecentar desmedidamente la seguridad en todas y cada una de las acciones que se emprendan, se tiene que tener mente de ganadores; no de perdedores y fracasados, éstos constituyen el grupo de los mediocres y en esta oportunidad frente al nuevo milenio, no hay espacio para ellos. La iniciativa en estos casos debe tener un papel protagónico considerando que "nuestra naturaleza básica consiste en actuar, no en que se actúe sobre nosotros"¹⁰.

El hombre puede contar además con la imaginación, con la capacidad creativa, iniciativa, con la fe en sí mismo y con el criterio amplio del conocimiento; al respecto el gran pensador

Albert Einstein plantea que la imaginación es más importante que el conocimiento, llegó a sus conclusiones fabulosas y científicas sobre el tiempo y el espacio imaginando que viajaba sobre los planetas y sobre la Luna. Su gran habilidad imaginativa le llegó a ocupar un espacio paralelo al que le permitió llegar a la cima.

Cuando se aborda este tema de la imaginación, se debe pensar que ella es capaz de relajar el cuerpo y la mente, de allí lo importante que es sentirse inmerso en ella y lo necesario que representa para la superación del ser humano. Se debe soñar, se debe permitir a la realidad ser partícipe de la etapa soñadora que envuelve a aquel que es capaz de trascender y visualizar con imaginación las cosas que el mundo y la vida le ofrece. El psicólogo James Allen al respecto señala que los sueños son las semillas de las realidades. Es claro tener la convicción, que si no se tiene un sueño, jamás éste se hará realidad. Se debe así utilizar la mente dentro de la programación que rige el desarrollo ascendente de la persona. La utilización de palabras afirmativas inducirá sin duda alguna al éxito y al enfrentamiento de problemas con hidalguía, sentimiento y seguridad en la resolución.

Se hace también necesario la perseverancia y la utilización reiterada de lo positivo en la constitución de la felicidad. La lucha ineludible del ser humano debe hacerse manifiesta en cada acción, principio, conocimiento y libertad imaginativa. Y si hubiera insatisfacción por todo lo que no se tiene y se desea tener, se podría pensar en todo lo que no se tiene y no se quiere tener.

La valoración del ser humano y su autoestima también depende de la META que se imponga, ya que la vida exige de todo individuo una contribución pero depende de éste descubrir en qué consiste. En este sentido no importa tanto la meta, si no el hecho de tenerla; allí ya se ha avanzado considerablemente. Muchos al no tener claro la meta que más les conviene, no realizan empresas provechosas por lo tanto es necesario saber, conocer, crecer y motivar el desarrollo de éstas, perfeccionando su proceso. Lo que será posible solamente si se adquiere un verdadero compromiso. "Los compromisos con nosotros mismos y con los demás y con la integridad con que

los mantenemos son la esencia de la proactividad. Allí también reside la esencia de nuestro crecimiento"¹¹.

Siguiendo con el análisis de ideas, conceptos y consideraciones en torno a la motivación y autoestima, se comprueba una vez más la necesidad de poseerlos. Así el individuo irá escalando cada uno de los peldaños que lo harán llegar a la meta y a la consolidación de su personalidad. Es necesario y determinante saber y conocer, luchar y ser consecuente con lo que realmente se es, se sufre, se construye y se diseña. Cada individuo debe formar la imagen de lo que quiere ser ante el mundo y su persona, lo cual es lo más valioso. Además debe tener claro que ninguna meta se logra sin librar obstáculos, éstos son parte también del mundo. No se debe dudar ni imponer limitaciones a la meta, por lo que debe existir seguridad de alcanzarlas, aunque se puede fracasar, pero fracasar no es vergonzoso, lo vergonzoso es no hacer el intento.

En toda labor, principio, meta, idea que se quiera proyectar existen riesgos y por ende muchas posibilidades para enfrentarlos. La vida es un riesgo por lo tanto es motivador subirse a las ramas para cosechar sus frutos, de ahí que se debe adquirir compromisos para llegar y avanzar al éxito, tomando con seriedad las cosas para obtener resultados también provechosos.

Un aspecto central en el desarrollo de la motivación y autoestima es identificar el verdadero valor que tiene solicitar ayuda, consejo, criterio respecto de lo que se genera. Pedir denota autovaloración y autoestima, confirma uno de los tantos privilegios y derechos que tiene el hombre frente a los demás, los cuales igualmente solicitarán en algún momento su apreciación, opinión y solidaridad, advirtiéndose "la socialización como un proceso de internalización de las pautas culturales de un sistema por parte de sus actores"¹².

El propio crecimiento y desarrollo toma tiempo al igual que obtener seguridad en el ser mismo. En el mundo real muy pocos éxitos ocurren de la noche a la mañana. La naturaleza siempre toma tiempo, los enormes robles no crecen de un momento a otro, además pierden muchas hojas, ramas y corteza antes de erigirse como gigantes. Tampoco los diamantes se forman en una

semana, todo lo de valor, belleza y majestad, demora en llegar a serlo. El ser humano es uno de estos personajes. Por ello también debe recurrir al descanso, como un modo de estilo de vida, valga la comparación con la madre tierra que después de un receso, cuando se trabaja de nuevo produce mucho más, así es el hombre dentro de su accionar de vida. Debe brindarse un tiempo para escuchar su conciencia y ser partícipe del hilo medular que lo sostiene mentalmente, por consiguiente el descanso es una necesidad inherente del ser humano.

Integrando más elementos para consolidar esa motivación y autoestima requerida y necesaria para el hombre, se suma el amor, sentimiento universal que llena al ser humano de vibraciones que lo nutren, acrecientan y motivan a ser mejor, aunque se luche por él, no resulta inalcanzable, se puede adquirir y disfrutar con capacidad y armonía integrando la lucha y vivencia que representa el existir. El amor es fuerza, compromiso, valor, respeto, querer y vida y ésta es un proceso de construcción, en donde los esfuerzos del presente, generan los resultados del mañana.

Siguiendo con los elementos idóneos para la adquisición de la motivación y autoestima, se esgrime la necesidad de compartir, entre muchos tantos modelos que existen, con aquellos que la vida y el sistema nos identifica dentro de un marco existencialista; quiero referirme a todos esos seres con los cuales compartimos ideales, ideologías, creencias, sufrimientos, fracasos, luchas y otros, porque como señala Anthony De Mello, "todos somos necesarios". Para ello se considera el trabajo en equipo, concebido dentro de las diferentes categorías; ya sea empresarial, educativo, gubernamental, económico e interdisciplinario en general, el cual consolida el producto, que mediante las metas propuestas y los procedimientos idóneos, ordenados, seguros y con claridad en los objetivos, el ser humano operabiliza, llegando a fortalecer la misión y por ende la empresa que se tiene en mente proyectar.

Cada uno de los miembros que constituye un equipo de trabajo de alto rendimiento tiene una responsabilidad a la cual debe enfrentar. Cada uno debe creer en lo que hace, en lo que su

persona representa para los demás, en lo que vale, en lo que puede producir, proyectar y crear.

Su autoestima es determinante en el desarrollo del trabajo. Hay que fijar el panorama en donde se opera, no se debe perder la perspectiva de su condición; particularmente hay que pensar en grande, concentrándose en lo que se hace y no en lo que se ha dejado de hacer; trabajando junto al otro, guardando respeto, consideración, entendimiento y clara convicción de que el otro es diferente en virtudes y cualidades.

La labor de equipo resulta provechosa si se encuentra gusto en lo que se hace integralmente, buscando crecer como persona y trabajador, pensando en que la mayoría puede tener distintas opiniones, sin que sea obstáculo para plantear y defender las ideas propias, las cuales puedo defender de una manera contundente, férrea y objetiva. El trabajo en equipo es una labor de grupo. Cada persona puede lograr en conjunto lo que desee si tiene conocimiento certero de la información y lo demuestra.

La motivación así es un recurso importante en el trabajo en grupo, asimismo la iniciativa y la relación personalizada. Se debe tener clara la definición del contexto de lo que se busca, de lo que genera un cambio y de las posibles objeciones o críticas que se puedan recibir. Hay que tener altruismo para apoyar al que sabe o pretende saber, defender lo que se sabe y se siente es deber de todo ser humano que comparte su yo con los demás.

En un trabajo de equipo surge un protagonista, el cual coadyuva al desarrollo del trabajo, no es quien lo ejecuta, sino aquel que por sus cualidades de líder logra identificarse con los miembros de una manera óptima con seguridad y confianza. Un líder es quien cambia la actitud y conducta de las personas, si ésta no es la óptima para el desarrollo y acierto que debe generar una empresa compartida, que pretende el éxito y superación de los miembros.

El líder debe elogiar al compañero, prepararse para dirigir, tener la capacidad de aprecio y elogio para los demás, llamar la atención por los errores en donde los demás incurren de una manera respetuosa, con tacto, con seguridad y respeto. No debe criticar subjetivamente, si no con

hechos probatorios de la situación, emitiendo preguntas y no dando órdenes, produciendo en el otro la satisfacción de hacer lo que se le sugiere. Así, con un eficiente líder el grupo saldrá exitoso siempre teniendo en cuenta la labor individual de los miembros y el deseo de alcanzar las metas ya delineadas y conocidas por todos; además se debe ser persistentes,

En un trabajo grupal se debe ser persistente, no hay que abandonar la labor, en lugar de aplicar la censura se tratará de comprender al otro, no criticándolo ni quejándose de lo que es. Se debe ofrecer confianza, fe en lo que se hace y aportando lo mejor para lograr la excelencia, la cual determina de gran forma al gestor del trabajo. En un grupo se debe escuchar al que dirige la palabra. Se debe propiciar un ambiente animado y a la vez seguro de las ideas y procedimientos que se empleen. Además no se debe descalificar al otro ni ser prepotentes ante el error o desacuerdo que puede producir alguna acción.

Las metas en el equipo deben ser más altas que los integrantes mismos, pero sin perder la visión de lo real y alcanzable. Todos los miembros dependen de todos, se debe discutir, defender ideas, crear una atmósfera de creatividad, producción e intelecto.

El reconocer públicamente los aciertos que los miembros ofrezcan es determinante para el logro de metas. Se debe motivar a que se generen ideas importantes para el equipo, no reprimiendo las discusiones, ya que todos deben opinar y aportar soluciones; por el contrario la labor conjunta se anularía y por ende el resultado positivo de la meta por alcanzar. Es necesario insistir en soluciones innovadoras para los problemas; ofreciendo soporte y ayuda a todos y cada uno de los integrantes del grupo, solo así se alcanzará el éxito.

Seguidamente, en forma esquemática se resume los puntos tratados, teniendo en cuenta que el eje medular que determina los procesos que el hombre protagoniza, en la escena de la motivación y autoestima, se constituye en la adquisición del conocimiento de sí mismos; a partir de ello, el hombre identifica, elabora, comparte y se realiza con todas las variables que se adhieren a ese principio o eje medular.

CONCLUSIÓN

Sin duda alguna ingresar al nuevo milenio, involucra al hombre a tener una visión más particular de su responsabilidad, de la óptica mediante la cual observe su mundo y de la capacidad que tenga de conocer quién es, qué tiene que realizar, de qué manera lo puede lograr y con qué elementos cuenta. Para ello con las reflexiones y alcances hechos en el desarrollo de estas consideraciones, se llega a la conclusión de la necesidad que tiene el hombre de fomentar e incentivar los principios formadores de la motivación y autoestima. Es digno de mencionar que a pesar de los alcances contemporáneos de las nuevas ideologías que tienden al deterioro del hombre, desde su perspectiva humanista y sensible, aún resulta recuperable alcanzar todo aquello que el hombre puede ser y puede proyectar. La vida ofrece mucho en lo cual se puede lograr el bien común, el respeto, la solidaridad, la producción y el desarrollo para la capacidad de amar y alcanzar lo que le puede producir placer y realización personal. Con motivación y autoestima, el inicio del nuevo milenio tendrá una exquisita apertura, de ahí que se nos permita ingresar con mística, objetividad y deseos de alcanzar lo que no se ha podido lograr y que tiene plena incidencia con la solidaridad de los pueblos y el bien común. Asimismo, la importancia que reviste la labor de un equipo de alto rendimiento en este escenario contemporáneo, es determinante para el desarrollo intelectual, la proyección conjunta de ideas, la creación de nuevas estructuras, modelos, ideales y metas, que acrecentarán en el ser humano su capacidad de conocimiento, autoestima y realización personal.

NOTAS

1. Thomas Claudet, Pierre. *Análisis transaccional. Relaciones humanas y autorrealización personal*. Editorial EUNED. San José, C.R. 1991. p. 141
2. Vincent Peale, Norman. *Puedes si crees que puedes*. Editorial Grijalbo, S.A. México. 1974. p. 233

3. Philip Rice, F. *Desarrollo humano*. Prentice – Hall Hispanoamericana, S. A. México. 1997. p. 566.
4. Simmons, Steve y John Simmons. *Como medir la inteligencia emocional*. Imprime Ibérica. Grafic, S.L. Madrid. 1998. p. 83
5. Ibid., p. 72
6. Martineaud, Sophie y Dominique Engelhart. *El test de inteligencia emocional*. Ediciones Martínez Roca, S. A. España. 1997. p. 11
7. Vincent Peale, Norman. *Puedes si crees que puedes*. Editorial Grijalbo, S.A. México. 1974. p. 15
8. Barón, Robert A. *Psicología*. Prentice – Hall Hispanoamericana, S. A. México. 1996. p. 514.
9. Covey, Stephen R. *Los 7 hábitos de gente altamente efectiva*. Ediciones Paidós Ibérica, S. A. España. 1997. p. 96
10. Ibid., p. 117
11. Campos Santelices, Armando. *Introducción a la psicología social*. Editorial EUNED. San José, C. R. 1995. p. 369
12. De Mello, Anthony. *Autoliberación Interior*. Editorial Lumen. Buenos Aires. 1988. p. 113.

BIBLIOGRAFÍA

- Acuña Sanabria, José y otros. *La Psiquiatría y la Psicología en Costa Rica*. San José C. R.: Editorial EUNED. 1979.
- Barón, Robert A. *Psicología*. México: Prentice – Hall Hispanoamericana, S. A. 1996.
- Bolles, Robert C. *Teoría de la Motivación*. México: Editorial Trillas. 1974.
- Campos Santelices, Armando. *Introducción a la psicología social*. San José, C. R.: Editorial EUNED. 1995.
- Covey, Stephen R. *Los 7 hábitos de gente altamente efectiva*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica, S. A. 1997.
- Cuelli, José y otros. *Teorías de la personalidad*. México: Editorial Trillas. 1990
- De Mello, Anthony. *Autoliberación interior*. Buenos Aires: Editorial Lumen. 1988.
- Goleman, Daniel, *La inteligencia emocional*. México: Javier Vergara Editor, S. A. 1997.
- Martín Baro, Ignacio. *Acción e ideología*. San Salvador, El Salvador : UCA Editores. 1983.
- Martineaud, Sophie y Dominique Engelhart. *El test de inteligencia emocional*. Madrid, España: Ediciones Martínez Roca, S.A. 1997.
- Maslow A. H. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Editorial Trillas. 1982.
- Papalia, Diane E y Wendkos Olds Sally. *Psicología*. México. Mc Graw Hill. 1995.
- Philip Rice, F. *Desarrollo humano*. México: Prentice – Hall Hispanoamericana, S. A. 1997.
- S Bandi, Pio. *Psicología de grupos*. Barcelona: Editorial Herder. 1977.
- Simmons, Steve y John Simmons. *Como medir la inteligencia emocional*. Madrid, España: Imprime Ibérica. Grafic, S.L. 1998.
- Thomas Claudet, Pierre. *Análisis transaccional. Relaciones humanas y autorrealización personal*. San José, C. R.: Editorial EUNED. 1991.
- Thomas Claudet, Pierre, *La Cultura del pobrecitico*. San José, C. R.: Editorial Universidad de Costa Rica. 1992.
- Thomas Claudet, Pierre. *Psicología y Salud Integral*. San José, C. R.: Editorial Nueva Década. 1990.
- Vincent Peale, Norman. *Puedes si crees que puedes*. México: Editorial Grijalbo, S.A. 1974.
- Whittaker, James. *Psicología*. México: Nueva Editorial Interamericana. 1971.
- Whitaker, James. *La Psicología Social en el mundo de hoy*. México: Editorial Trillas. 1979.