

DESARROLLO PERSONAL

Omar Peña Grau

Se reconoce que, el individuo por sí mismo debe lograr su propio desarrollo personal, intentar comprender los medios e instrumentos para buscar la maestría. Benjamín Franklin para adquirir las virtudes (templanza, silencio, orden, resolución, frugalidad, laboriosidad, sinceridad, justicia, moderación, pulcritud, tranquilidad, castidad y humildad), comenzaba de una en una hasta convertirla en hábito antes de pasar a la siguiente.

Llegar a ser una persona íntegra debiera ser la meta de desarrollo permanente del individuo normal. Si éste es su proyecto de vida, es necesario, en primer lugar, estudiar, conocer y aplicar los principios y valores de la “maestría”, que lo lleven virtualmente hacia una formación de conciencia de maestro.

Comprender esto, pasa por esclarecer las siguientes interrogantes:

- ¿qué es un maestro?
- ¿qué piensa un maestro?
- ¿qué hace un maestro?

Se dice que un maestro debiera tener las cualidades de investigador, orientador y líder. Esto pareciera entonces, que fuera un poco inalcanzable para la mayoría. Sin embargo, el ser maestro no significa necesariamente poseer un extenso currículum, o pertenecer a una institución prestigiosa, o un grupo social específico, o que preste atención sólo a su intelectualidad, o mantener subordinados en situaciones estáticas o pasivas. La maestría se refleja más bien en una actitud integral del maestro. De ahí que se dice, “por sus obras, los conoceréis”, o también, “es consecuente con lo que piensa”.

La percepción de lo que es un maestro y de las características que deben adoptarse a ese carácter, puede no ser suficiente y determinante para lograr esa meta, dado que el individuo pudiese no tener el sentido de pertenencia de tales cualidades. De ahí que, para desarrollar este sentido deberá modificar la propia imagen de sí mismo. Para ello es necesario y suficiente con *crear, pensar y sentirse* permanentemente en las características del maestro.

La Biblia señala: “la fe sin obras está muerta”. La sabiduría de esta sentencia indica la importancia de la actuación de las personas. Hay que considerar que detrás de una acción, existe un motivo que orienta la elección de la respuesta a seguir. Por otra parte, la actuación del maestro está motivada por el sentimiento que experimenta cada uno de los aspectos que encierra el concepto de “maestro”. Los sentimientos están referidos a la *verdad, el amor y la esperanza*. Así, tenemos que un *investigador*, básicamente busca la verdad; un *orientador*, debe dar suficiente amor y entrega de sí mismo a sus educandos; por último, el líder, debe motivar a sus seguidores y nutrirlos de esperanza de alcanzar sus metas.

A esta altura, usted ya sabe o intuye *lo que es, lo que piensa y lo que hace* un maestro. Definir y detallar las características del Ser y la forma de vida que debe llevar, puede darle la comprensión de una desidentificación con sus propias cualidades y estilo personal de vivir. Sin embargo, reconociendo la hipótesis de que el hombre “es un proceso” y que aún no está terminado, sino que se encuentra en estado de desarrollo evolutivo, permite recordar las características del “auténtico ser humano” como las describen en las obras de: E. Fromm en *¿Tener o Ser?*(el hombre nuevo), A. Maslow en *El Hombre Autorrealizado* (el ser humano autorrealizado) y C. Rogers en *El Camino del Ser* (la persona del mañana).

Desarrollo Integral del maestro

Ahora bien, todo el proceso de desarrollo personal se manifiesta mediante una transformación integral y paulatina del comportamiento individual en todos los ámbitos de su vida personal y social:

- Desarrollo moral: Rol de la verdad y el amor.
- Desarrollo psico-físico: Rol de la relajación física y mental.
- Desarrollo intelectual: Rol de la atención, del silencio y la memoria.
- Desarrollo emocional: Rol del optimismo, la esperanza y el humor.
- Desarrollo conductual: Rol de la voluntad, la independencia y motivación.

Llegar a desarrollar cada uno de estos aspectos, requiere de un proceso continuo de mantener una rígida autodisciplina, en el sentido de no desviarse del camino a seguir. Además está decir, que durante las actividades cotidianas se presentarán numerosos agentes que intenten alterar el crecimiento personal: mentira, odio, tensión, distracción, ruido, olvido, pesimismo, temor, mal humor, pereza, dependencia, desmotivación, etc., factores todos que dificultan y disminuyen la eficiencia de las tareas desarrolladas por el sujeto. En innumerables ocasiones se intenta seguir estos caminos erróneos. Sin embargo, para lograr un desarrollo integral (maestría), es necesario liberarse de estos factores, que de por sí, niegan y obstaculizan la emergencia del Ser interior.

Desarrollo moral

Nadie puede negar la fuerza que emana de un individuo cuyo comportamiento se basa y rige por un profundo sentido moral. Para él, la verdad está sobre “su verdad”. De ahí que es un agente de hondo carácter de justicia. Sin embargo, seguir la verdad no es para obtener justicia, aunque ésta necesariamente se da con aquella. La verdad se busca porque existe primordialmente un principio o valor moral que la sustenta. Nos referimos al amor al prójimo. Aquí se percibe al prójimo en su sentido más amplio y no en el restringido a los amigos, parientes, conocidos, etc., que establecen una distinción parcial del prójimo.

Verdad: El organismo del individuo responde (consciente o inconscientemente) y acepta las propias aseveraciones (verbales o mentales) como hechos reales teniendo tendencia a que se

cumplan efectivamente en algún momento. De ahí, que se dice, que llevamos en nuestro interior un “profeta”, que hace de nuestros pensamientos una “profecía auto-cumplida”.

Es imprescindible adoptar permanentemente la verdad, dado que ésta se materializa tanto en el aspecto externo como interno del individuo. Así, la *verdad externa* se manifiesta en la predisposición positiva hacia los individuos emisores de la verdad por la percepción consciente de elementos que la sustentan (tranquilidad, conocimiento, experiencia anterior, lenguaje, etc.) y además una percepción inconsciente (gestos, posturas, vocabulario, actos fallidos, etc.). En cambio, la *verdad interna* se materializa en el desarrollo de actividades de carácter parapsicológico. El inconsciente del individuo (asiento de estas facultades) “sabe” que los pensamientos son verdades y, por lo tanto, los transforma en realidades con ayuda de efectos de sincronicidad, telepáticos, precognición, clarividencia, etc. También contribuye a acelerar los procesos curativos (psicoquinesia). De ahí que es fundamental permanecer en todo momento en la verdad, dado, que si no es así, puede producirse y seguramente se producirá lo que se conoce como “error o fallo del PSI” en donde la mente (inconsciente) actúa en sentido inverso a lo que pretendamos, en contra de nuestras propias necesidades. Por lo tanto, una forma, la mejor de salvaguardarse de este problema es, Ser y vivir en la verdad. Recordemos lo que sostenía W. James, “nada de lo que hacemos, hablando en estricta exactitud científica, habrá de borrarse nunca”.

Amor: El amor, más que un proceso externo, tiene la característica de ser profundamente interno. El amor el individuo lo vive en su interior como una acción de dar antes que recibir, aunque no se materialice físicamente éste. El amor se entrega desinteresadamente y por lo tanto es permanente. No está limitado por factores del mundo físico, presentándose y conservándose en el espacio y el tiempo. La cercanía o lejanía del “objeto” de amor no incrementa o aminora el grado de amor que le proporcionemos.

El amor puede orientarse hacia lo divino y/o lo humano.

- **Amor a lo Divino:** Uno de los rasgos sublimes del amor en su más pura esencia es el amor hacia la divinidad. Es relativamente fácil llegar a amar a alguien que estimule a nuestros sentidos con su presencia física (dependencia sensorial). Amar a la divinidad, requiere de un sentido de independencia de estímulos sensoriales, lo que permite al individuo estar en presencia de la pureza de amor, sin restricción alguna de orden material que dificulte la comunicación espiritual con la divinidad mediante la oración.

Toda acción de amor se deriva del amor a lo divino, origen de la creación. Un pensamiento tiene mayor energía mientras mayor sea su pureza (coherencia). El amor a lo divino es un acto de fe. El pensamiento, al igual que cualquier fuente de energía se desplaza mejor cuando no hay resistencia en el medio y esto ocurre en situaciones de pureza de los elementos.

- **Amor a lo humano:** Este tipo de amor está orientado hacia dos formas. Si bien se presentan separados, para fines descriptivos no es factible desligarlos como entidades distintas. Suele confundirse al amor con el egoísmo, sin embargo, no es así. Más bien el amor se relaciona con la justicia o sentido de imparcialidad. De ahí que, la sentencia

“amar al prójimo como a sí mismo”, denota establecer un justo equilibrio entre la confrontación del amor ajeno y el propio.

- **Auto-amor:** Amarse a sí mismo, es un proceso dinámico que lleva intrínsecamente la naturaleza humana del instinto de preservación de la vida del individuo. Éste buscará su desarrollo y perfeccionamiento en todos los niveles de actividad: física, moral, intelectual, emocional, social, etc. El éxito, cualquiera sea su meta, se inicia con la condición previa de sentirnos apreciados por nosotros mismos. Si estamos enfermos, amando nuestra salud, nos llevará hacia ella; si olvidamos algo, amar nuestra memoria, atraerá el recuerdo; si tenemos dudas, amando nuestra inteligencia responderemos creativamente; si deseamos orientación, el amor de nuestra intuición, nos dará dirección y si sentimos y obramos con amor hacia nosotros mismos, este amor nos dará protección.
- **Hetero-amor:** El desarrollo y evolución del individuo se asemeja al concepto de instinto de conservación de la especie. Esta situación se produce en la interacción entre los individuos masculino y femenino por la acción del amor físico hacia el prójimo, contribuyendo a la perpetuación de la especie, debido a la atracción sexual entre ambos.

Las relaciones de amistad reflejan la conducta que debe seguir el individuo para adquirir y conservar la amistad proyectando en ella el amor hacia el prójimo. Existen algunas sencillas reglas que favorecen el afianzamiento de la amistad: como acercarse lentamente hacia la amistad, mezclando aprecio y afecto con un mínimo de crítica; hacer sentirse cómodo con uno al no tomar dominio en la conversación; recordar las relaciones y cosas importantes para los otros, como sus hábitos, opiniones, etc.; evitar hacerlo sentir inferior dejando que ellos corrijan sus propios errores; por último, recordando que todos somos diferentes, manifestarle un sincero aprecio, pensando, ante todo, en dar más que en recibir.

Desarrollo Psico-físico

Se sabe que existe una estrecha relación entre la actividad física y mental, en ambos sentidos, es decir, cualquier cambio físico altera el aspecto mental y vice-versa. El principio científico descubierto por W. James postula que, “por la imitación consciente de las actitudes físicas o acciones que acompañan a ciertos estados mentales, podemos, hasta cierto punto, inducir en nosotros tales estados. Para estar contento, yérguete contento, mira en torno alegremente y condúctete como si la alegría ya te inundara. Para sentirte valiente, obra valientemente, y es muy probable que la emoción del valor reemplazará al sentimiento del miedo”.

Considerando lo anterior, un medio efectivo para alcanzar la relajación mental, es adquirir una adecuada relajación física.

Relajación Física: La relajación física es prácticamente el punto de partida de casi todos los sistemas de control de los procesos mentales. Dado que está estrechamente relacionada con

la relajación mental, no sólo tiene incidencia directa en nuestra salud, a través de su acción fisiológica en el aparato respiratorio, circulatorio, estructura ósea, reflejos, sistema inmunológico, y también, tiene influencia en los procesos psicológicos, tales como, la concentración, memoria, creatividad, percepción y, por último, favorece la aparición de fenómenos parapsicológicos (telepatía, clarividencia, precognición).

La relajación física puede darse en dos formas: relajación consciente e inconsciente.

- **Relajación Consciente:** En general los métodos y procedimientos de relajación intentan fijar la atención local de partes del cuerpo, sugiriendo verbalmente la pesadez progresiva que acompaña tal estado. El individuo está plenamente consciente y siente como se va relajando y disminuyendo la tensión muscular en sus brazos, piernas, párpados, cuello, mandíbulas, respiración y demás músculos. Existen diversas técnicas de relajación, pero en general procuran que el sujeto adopte una posición cómoda y mediante verbalizaciones monótonas (inducidas o auto-inducidas) se intenta centrar la atención del sujeto en el proceso paulatino de relajación muscular, a veces ayudado de un procedimiento de conteo descendente. Por sobre todo, lo importante es que el sujeto vaya sintiendo las reacciones esperadas a medida que se profundiza su relajación.
- **Relajación Inconsciente:** Este tipo se identifica con la etapa del sueño del sujeto, en donde él se encuentra inconsciente de su cuerpo y su metabolismo disminuye a un grado mínimo, permitiéndole regenerar su energía, de tal modo, de poder enfrentarse con vigor en las nuevas labores del día venidero. No es factible alcanzar un grado de relajación similar al de sueño natural con algún sistema artificial de relajación (consciente) por algún período prolongado de tiempo. De ahí, que el sueño no puede reemplazarse con otro tipo de relajación.

Relajación Mental: Si bien la relajación física contribuye, en gran medida, a alcanzar la relajación mental, importante papel juegan en esta última los elementos psicológicos que adopte el individuo. Entre ellos destacan los conceptos de la verdad y el amor reseñados anteriormente, por la cual el individuo que “vive” estos principios o valores morales adquiere una actitud de serenidad de espíritu reflejada en una cierta calma y por ende de relajación mental.

Desarrollo Intelectual

Uno de los rasgos distintivos del ser humano es la de tener, a su disposición, un elevado grado de inteligencia adecuada para la resolución de sus problemas cotidianos. El proceso de razonamiento requiere de un nivel de comprensión del objeto de análisis y solo es posible integrando tres elementos que facilitan la actividad intelectual: atención, silencio y memoria.

Atención: La atención es un proceso selectivo de percepción, por la cual el individuo elige el estímulo necesario para producirle una respuesta adecuada. Sin embargo, tal elección puede presentarse consciente e inconscientemente, voluntaria e involuntariamente.

- **Atención consciente:** Es la percepción en un instante del tiempo de un estímulo que absorbe y concentra toda la actividad psico-física del sujeto. De ahí, que es importante, para tener una alta capacidad de atención, estar en posesión de un estado de relajación física y mental. La atención puede ser, a su vez, concentrada o dispersa, según sea uno o varios los estímulos que caen en el campo de atención consciente.
- **Atención inconsciente:** Si bien en este caso no se dispone de un control “consciente” de la atención, también puede darse la atención inconsciente concentrada y dispersa, como sucede, por ejemplo, cuando la madre duerme y despierta al menor quejido de su bebé en la pieza contigua. También al despertar al amanecer ante la percepción (inconsciente) de claridad o ante la autosugestión de despertar a una hora predeterminada.
- **Atención voluntaria:** La percepción selectiva voluntaria se orienta básicamente por efecto de las motivaciones del sujeto. Este fija su atención consciente sólo si el estímulo es suficientemente placentero a sus necesidades. Si el grado de placer disminuye, decae la atención voluntaria y se desvía la atención hacia otros estímulos de mayor excitación.
- **Atención involuntaria:** Este tipo de atención es de carácter espontáneo y transitorio puesto que se está sujeto no a motivaciones profundas del individuo, sino que actúa como “interruptor” de la atención voluntaria y por lo tanto, desvía la percepción del estímulo en una fracción de tiempo por efecto de sobrepasar el umbral de excitación de la atención consciente voluntaria.

Silencio: Frente a la exigencia social de emitir una opinión, el guardar silencio refleja cierto dominio de sí mismo y de control de la situación. El silencio acentúa las capacidades de atención consciente, de relajación mental y física, y también favorece el desarrollo eficiente de las actividades intelectuales. Pareciera ser, que en el silencio, el campo de percepción se ampliara, su memoria se acrecienta y se está más cercano a los contenidos del inconsciente, razones que favorecen la creatividad. En el silencio las ideas maduran lo suficiente para germinar en nuevas ideas que favorecen la resolución de problemas. El silencio es una actividad asociada al individuo “pensador”. Si bien el “hacedor” puede “hacer” más cosas que aquel, habría que preguntarse ¿las hace bien?

El “maestro” emplea mucho del silencio y aprende y enseña a través de él; habla lo necesario; hace preguntas adecuadas, que a menudo parecen tontas; da su ejemplo; estimula al iniciado a observarlo más que a oírlo; con su silencio lo obliga necesariamente a pensar. La actividad de pensar, entonces, conlleva inevitablemente al proceso del silencio.

Memoria: El rol de la memoria es fundamental en el aspecto intelectual. Retener y recordar información es la base necesaria para efectuar un adecuado procesamiento de ella, permitiendo obtener resultados eficientes frente a los problemas que se le presenten. De ahí que, el sistema educativo tradicional intenta desarrollar preferentemente este aspecto de la conciencia.

Existen diversas técnicas de memorización (nemotecnia). Sin embargo, algunos factores facilitan el funcionamiento de la memoria. Entre ellos se destaca, en primer término, el tener una fuerte motivación de lo que deseamos recordar, dado que si algo no nos interesa, lo olvidaremos rápida y fácilmente, haciéndonos difícil su recuperación. La motivación está ligada a la atención y vice-versa. Si algo nos interesa (motivación), le prestamos atención y si algo nos llama la atención, es señal que nos interesamos en ello. Por otra parte, el estar libres de tensiones (físicas y mentales) con una adecuada relajación incrementamos la potencialidad de la memoria.

Desarrollo Emocional

Un aspecto crucial del desenvolvimiento del ser humano es lo relativo a las emociones. Un individuo percibe su medio con optimismo, mientras otro está sumido en pensamientos negativos; uno tiene esperanzas en su porvenir, mientras otro teme fracasar continuamente; uno le sonríe al mundo, mientras otro vive en el mal humor. Ambos se retroalimentan en su estado de ánimo, sin embargo, mientras uno estimula una dinámica de acción y movimiento, el otro permanece en un estado estático de pesimismo, desesperanza y mal humor. De manera que es importante destacar las funciones que cumplen estas emociones en el desarrollo personal.

Optimismo: Este es uno de los factores relevantes de la filosofía del pensamiento positivo. Este sistema de desarrollo personal se basa en la premisa de que si en el individuo predomina este factor psicológico, implica que se encuentran presente todos los elementos que favorecen la obtención del éxito en sus actividades.

A menudo se olvida el significado del optimismo. Más aún, paradójicamente se le atribuye que contribuye al fracaso “por exceso de optimismo”. Esta situación es extremadamente perjudicial en la conducta del individuo puesto que implicaría que de cualquier forma fracasaremos y, por lo tanto, “no vale la pena” intentar modificar y actuar en nuestro comportamiento. Quien reaccione así, desconoce que es su pesimismo el que lo conduce a esa situación de fracaso.

El optimismo lleva en sí un rasgo de esperanza de un futuro positivo. El individuo optimista actúa con un sentido de amplitud de miras frente a algún eventual fracaso transitorio, visualizándolo tan solo como un impedimento que, seguramente, contribuirá a maximizar un beneficio futuro, no perceptible en el presente. Esta estructura del pensamiento le permite continuar y perseverar en su acción hacia el logro de su objetivo. No ocurre así con el pesimista, quien a la menor señal de un eventual fracaso, se resiste a seguir intentando modificar su situación mediante su participación activa en su “proyecto”.

Esperanza: La esperanza es la fuerza generadora que ha participado en el desarrollo de la humanidad. La esperanza ha llevado al hombre a la Luna; con ella descubrió continentes y océanos, montañas y abismos; permite descubrir e inventar; da salud y vida; en fin, participa en la realización de actividades de variada índole.

A pesar de que generalmente se asocia a situaciones positivas, también es motivadora de experiencias negativas cuando el individuo teme y espera sucedan situaciones que atentan a su desarrollo personal.

Una vez definida la meta, el individuo deberá mantener con rigurosidad la esperanza de llegar a alcanzar dicho objetivo, debiendo sostenerla con perseverancia, paciencia y voluntad.

Buen humor: La capacidad de tomar el buen lado de las cosas es un mecanismo que, directa e indirectamente, está relacionado con los procesos de relajación, del optimismo y la esperanza. No es posible estar de buen humor si no se está relajado; tampoco si nos falta optimismo; por último, abandonados y sin esperanzas estaremos tristes.

Se reconoce la influencia del buen humor en el funcionamiento del organismo. Favorece las funciones digestivas, respiratorias, circulatorias y musculares. Además, en alguna medida, acelera los procesos de curación, seguramente afectando el sistema inmunológico del organismo.

No debe confundirse el buen humor (o humor sano) con tipos de humor despectivo, grosero e hiriente. Estos últimos provocan directamente una animadversión de quienes son sujetos de risión; indirectamente para el humorista se crea un efecto negativo para el mismo que, tarde o temprano, se manifestará en su comportamiento u organismo (salud, memoria, emociones, etc.). Recordemos que “nada se borra jamás y que nuestro organismo lo integran la mente y cuerpo interrelacionados. La mente, a su vez, se subdivide en un compartimiento consciente y un vasto inconsciente. El óptimo funcionamiento del organismo se da en el equilibrio entre mente y cuerpo y entre consciente e inconsciente. Sucede que, cuando el “humorista” conscientemente se ríe de su broma hiriente, su inconsciente (conciencia moral) deplora esa conducta, dejando huella imborrable en su memoria inconsciente, que puede manifestarse posteriormente en un efecto negativo para él, como una forma de auto-castigo inconsciente. De ahí, que se dice, que no podemos engañarnos a nosotros mismos. Autoridades en la materia señalan que el individuo en las profundidades interiores está dotado de cualidades positivas: bondad, creatividad, honestidad, verdad, etc.

Desarrollo Conductual

La psicología estudia el comportamiento del individuo y su manifestación en su medio. De ahí, la importancia de estudiar la conducta y los factores que inciden en ella. Podría definirse a la conducta como la respuesta efectuada por el sujeto frente a un estímulo determinado. Los factores que favorecen determinada respuesta pueden dividirse en tres componentes básicos

que orientan y dirigen el sentido de la conducta: voluntad, independencia y motivación para actuar.

Voluntad: Casi en todos los aspectos de la vida podemos ser ayudados por otras personas. Sin embargo, no ocurre así con la voluntad. El individuo debe hacerlo por sí mismo y no se le puede forzar a actuar de tal o cual forma, si el sujeto no tiene voluntad para ello.

La voluntad es una de las mayores fuerzas motivadoras de la conducta del individuo. Desarrollar una firme voluntad requiere necesariamente del ejercicio continuo de acciones que presenten un grado de esfuerzo y dificultad en su realización. Por lo tanto, ser voluntarioso es un gran paso para alcanzar las metas propuestas, puesto que con perseverancia y paciencia el individuo saldrá adelante.

En la formación de los hábitos, la voluntad actúa durante el proceso de fijación del hábito, pero una vez establecido éste, ya no existe la voluntad de atención consciente, sino que esta se hace automática, inconsciente, exenta de esfuerzo voluntario alguno y, por lo tanto, será necesario iniciar nuevas actividades para ejercitar la voluntad, que requieran un esfuerzo prolongado. W. James, aconsejaba a sus amigos a que trataran siempre de hacer algo nuevo: escribir un libro, cruzar el océano, ensayar una nueva ocupación, cambiar la rutina cotidiana. Estas actividades inusuales desarrollan, a su vez, la percepción y los procesos de atención y concentración voluntaria consciente.

De esa forma, la voluntad solo se desarrolla en el proceso del cambio de actividades y no en situaciones rutinarias y habituales, que no requieren de un grado de esfuerzo físico o mental prolongado.

Llevar a cabo nuevas actividades hace necesario también disponer de un gran sentido de independencia, que permita cierto grado de libertad para actuar en ellas.

Independencia: Para que se desarrolle el individuo, es necesario un período de aprendizaje, durante el cual se experimente un proceso gradual de evolución de la conciencia de independencia manifestada en sus percepciones, pensamientos y acciones. En esta línea, el hombre, a medida que crece, se vuelve cada vez más independiente de su entorno social; busca el desapego; desarrolla su iniciativa y creatividad; piensa y actúa por sí y para sí mismo; programa y orienta su propio camino, para bien o para mal, pero sí, con independencia de criterios facilitándole con ello enfrentar y resolver los problemas con nuevos enfoques y perspectivas.

No debe confundirse la independencia con el individualismo. En este último, se vive y actúa para sí y solo consigo mismo; en cambio en la independencia, el individuo estando relacionado con otras personas, integra sus propias percepciones, pensamientos y acciones hacia el objetivo común del grupo al que pertenece, conservando eso sí, la libertad de expresar o no su opinión en su grupo de participación.

Hemos visto que la independencia favorece el desarrollo de la voluntad. Sin embargo, el elemento que la mantiene activa y refuerza nuestro comportamiento hacia un objetivo prefijado, es la motivación.

Motivación: Dentro de los factores del desarrollo personal se ha dejado para el final a esta facultad. Esto no quiere decir que sea de menor importancia que los otros elementos.

Una de las características básicas de la motivación, es la facultad de concentrar todos los esfuerzos del individuo hacia el logro de una meta. Mientras mayor sea la satisfacción de esa necesidad (meta) mayor será la motivación que oriente el comportamiento del sujeto. De ahí, que la fijación de metas pareciera ser un medio de ejercitar la motivación. Sin embargo, para un desarrollo personal adecuado es necesario evolucionar desde las metas materiales hacia las espirituales o, desde otro punto de vista, desde las metas transitorias hacia las perdurables.¹

¹ Se pueden clasificar las metas en cuatro grupos: *Materiales* (bienestar propio y de la familia; seguridad económica y política, etc.); *Espirituales* (la verdad y el sumo bien. Desarrollar una filosofía de la vida); *Transitorias* (éxito en el trabajo, en los estudios, concursos, juegos, exploraciones y competencias); *Perdurables* (el deber puro, la conciencia recta, la justicia, la santidad, la salvación de las almas, el amor y servicio de Dios).