

## OBJETIVO DE LA SESIÓN

Promover un espacio de reflexión acerca de los cambios que se viven a lo largo de la vida, tanto los esperados y deseados como los inesperados, encontrando un sentido para los mismos.

**ACTIVIDADES, ACCIONES, RELACIONES, COMUNICACIONES, CONSTRUCCIONES ... TODO ELLO PARA COMPARTIR**

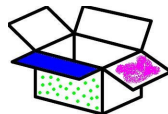
## VISUALIZACIÓN

Una visualización consiste en una experiencia de imaginación que permite a las personas ensayar en su mente, escenarios y acciones pasadas, presente, futuras, reales o ficticias. Así puede proponerse soluciones a problemas o explorar sus propias reacciones ante situaciones que no están presentes. Para llevar a cabo esta actividad se requiere: (1) ubicar un espacio silencioso y tranquilo en el que se esté cómodo, (2) relajar el cuerpo, (3) construir el escenario mental y visualizarse entrando en la situación, (4) ensayar las acciones que se desee, (5) volver a tomar contacto con el lugar en el que se encuentra.

## OBSERVACIÓN

La observación como técnica puede ser participante o no participante. En la primera, el observador interactúa con los sujetos observados, se coloca en el medio de la vida cotidiana de la gente, transforma y es transformado, y, por tanto, se refiere al contexto y a la situación en donde se realiza; pero en la segunda no ocurre tal interacción. En general, en la observación no participante se hace un registro de lo que se quiere ver. Algunas pautas para realizarla son: (1) decidir lo que se va a observar y el lugar y tiempo en que se realizará, (2) preparar una lista de chequeo para anotar las observaciones y su frecuencia, (3) llevar un control del tiempo de la observación y (4) elaborar un informe breve de lo observado.

**ENSAYO: Utilicen la caja de herramientas para planificar una visualización o una observación**



Nº	Plan	Ejecución
1.	El ambiente donde se realizará la visualización	
2.	¿Qué situación desea visualizar?	
3.	¿Qué hará para relajarse o concentrarse?	
4	¿Qué desea ver, específicamente, en esa situación: emociones, acciones, la respuesta de los otros, otras formas de actuar...?	

**ALGUNAS IDEAS PARA APRENDER, PARA PENSAR y sobre todo PARA ACTUAR ...**



**Acerca de las creencias**

Una creencia es una actitud de la mente que afirma, según grados más o menos grandes de probabilidad, la realidad o la verdad de una cosa sin poder facilitar su prueba. Las creencias son generalizaciones firmemente mantenidas sobre la causa, el significado y los límites del mundo que nos rodea, de nuestra propia conducta, de nuestras actitudes y de nuestra identidad. Las creencias funcionan a un nivel diferente que la realidad concreta y sirven para guiar e interpretar nuestras percepciones de la vida, generalmente conectándolas con nuestros criterios o sistemas de valores.

(Morfaux, Louis-Marie. (1985). Diccionario de ciencias humanas. España: Grijalbo)

**REFLEXIÓN: ¿Cuáles son las causas principales que llevan a resistirse a los cambios profundos?**

## Textos para un diálogo crítico

**Artículo 29.** El Estado estará obligado a investigar y sancionar legalmente los delitos contra los derechos humanos cometidos por sus autoridades.

Las acciones para sancionar los delitos de lesa humanidad, violaciones graves de los derechos humanos y los crímenes de guerra son imprescriptibles. Las violaciones de derechos humanos y los delitos de lesa humanidad serán investigados y juzgados por los tribunales ordinarios. Dichos delitos quedan excluidos de los

beneficios que puedan conllevar su impunidad, incluidos el indulto y la amnistía.

**Artículo 46.** Toda persona tiene derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral; en consecuencia:

1. Ninguna persona puede ser sometida a penas, torturas o tratos crueles, inhumanos o degradantes. Toda víctima de tortura o trato cruel, inhumano o degradante practicado o tolerado por parte de agentes del Estado, tiene derecho a la rehabilitación.

2. Toda persona privada de libertad será tratada con el respeto debido a la dignidad inherente al ser humano.

3. Ninguna persona será sometida sin su libre consentimiento a experimentos científicos, o a exámenes médicos o de laboratorio, excepto cuando se encontrare en peligro su vida o por otras circunstancias que determine la ley.

4. Todo funcionario público o funcionaria pública que, en razón de su cargo, infiera maltratos o sufrimientos físicos o mentales a cualquier persona, o que instigue o tolere este tipo de tratos, será sancionado o sancionada de acuerdo con la ley.

**Artículo 55.** Toda persona tiene derecho a la protección por parte del Estado, a través de los órganos de seguridad ciudadana regulados por ley, frente a situaciones que constituyan amenaza, vulnerabilidad o riesgo para la integridad física de las personas, sus propiedades, el disfrute de sus derechos y el cumplimiento de sus deberes.

La participación de los ciudadanos y ciudadanas en los programas destinados a la prevención, seguridad ciudadana y administración de emergencias será regulada por una ley especial.

Los cuerpos de seguridad del Estado respetarán la dignidad y los derechos humanos de todas las personas. El uso de armas o sustancias tóxicas por parte del funcionario policial y de seguridad estará limitado por principios de necesidad, conveniencia, oportunidad y proporcionalidad, conforme a la ley.

(Constitución de la República Bolivariana de Venezuela)

**REFLEXIÓN: ¿Por qué un Policía Nacional debe comprometerse con estos derechos?**

## Un momento para la lectura

El principio universal del dominio sobre uno mismo se cifra en que la estima de la propia persona en relación con los fines primordiales de la naturaleza humana y los deberes para con uno mismo constituyen condiciones indispensables para la puesta en práctica de los restantes deberes. Éste es también el principio de los deberes para

con uno mismo y la condición objetiva de la moralidad. Pero, ¿cuál es la condición subjetiva de la puesta en práctica de los deberes para con uno mismo? Tal regla es la siguiente: “intenta conseguir el dominio sobre ti mismo, pues bajo esa condición te capacitas para poner en práctica los deberes para contigo mismo”. El hombre alberga en su interior una especie de pueblo que ha de ser sometido a las reglas de un gobierno alerta e investido de un poder coactivo. Este “pueblo” no es otro que las acciones de la sensibilidad, acciones que no se compadecen con las reglas del entendimiento, siendo así que tales acciones sólo son buenas en tanto que coincidan con estas reglas. El hombre requiere disciplina. Así, por ejemplo, cuando se levanta pese a tener ganas de seguir durmiendo, porque comprende que ello es necesario, o cuando se abstiene de seguir comiendo y bebiendo, porque se da cuenta de que le es perjudicial, el hombre se está autodisciplinando conforme a las reglas de la sagacidad. Esta clase de disciplina es el poder ejecutivo de la prescripción de la razón sobre las acciones que se originan a partir de la sensibilidad. Se trata de la disciplina prudencial o pragmática.

Pero también hemos de tener otra disciplina: la moral. De acuerdo con ésta hemos de intentar constreñir y adecuar todas nuestras acciones sensibles no conforme a la sensibilidad, sino a las leyes éticas. En esto consiste precisamente la disciplina moral, que constituye la única condición bajo la que podemos poner en práctica los deberes para con nosotros mismos. Por consiguiente, puede afirmarse que el dominio de uno mismo consiste en poder someter cualquier principio a la facultad de nuestro libre arbitrio. Tal dominio puede ser pensado de dos maneras, conforme a la regla de la sagacidad y según la moralidad. Sin duda, la sagacidad descansa en la regla del entendimiento, sólo que con la regla de la sagacidad el entendimiento se pone al servicio de la sensibilidad; al depender sus objetivos de la sensibilidad, el entendimiento se limita a procurar los medios para satisfacer la inclinación.

Ahora bien, el verdadero dominio sobre nosotros mismos lo representa la moral. Ésta es soberana, sus leyes mandan de modo categórico sobre la sensibilidad, y no como las leyes pragmáticas, en las que el entendimiento enfrenta a la sensibilidad consigo misma. Para conseguir un poder soberano sobre nosotros hemos de conceder a la moralidad el poder supremo, de manera que domine nuestra sensibilidad. ¿Puede el hombre ejercer un dominio voluntario sobre sí? Así lo parece, e incluso se diría que, al depender de él, el dominio sobre sí mismo es más fácil de conseguir que el dominio sobre los demás; pero el autodomínio se muestra difícil, ya que nuestra fuerza se halla dividida en el enfrentamiento de la sensibilidad con el entendimiento. Sin embargo, para dominar a otro

disponemos íntegramente de nuestro poder. Además, el dominio sobre nosotros mismos se ve todavía dificultado por el hecho de que la ley moral dispone de prescripciones, mas no de móviles; carece de poder ejecutivo, cifrándose éste en el sentimiento moral. El sentimiento moral no representa una disquisición entre lo bueno y lo malo, sino que es un móvil donde nuestra sensibilidad coincide con el entendimiento. Los hombres pueden poseer una buena capacidad de discernimiento en materia de moral sin albergar sentimiento alguno. Se dan perfecta cuenta de que una acción no es buena sino penalizable, pese a lo cual la llevarán a cabo. Luego el dominio de uno mismo estriba en la fortaleza del sentimiento moral. Podemos dominarnos en cuanto debilitamos la fuerza que se contrapone a ello, lo que se logra dividiendo dicha fuerza. Por consiguiente, hemos de comenzar por autodisciplinarnos, esto es, por desarraigar nuestras acciones de la propensión que se origina en los móviles sensibles. Quien quiere disciplinarse moralmente ha de poner mucho cuidado en rendir cuenta de sus acciones ante el juez interior muy a menudo, fortaleciendo con esa continua práctica la motivación moral y adquiriendo mediante la cultura un hábito de mostrar agrado o desagrado en vista del bien o el mal moral. [...]

Sin disciplinar sus acciones el hombre no puede conseguir nada, de suerte que en el autodomínio subyace una dignidad inmediata, ya que el ser dueño de sí mismo denota una independencia de todas las cosas. (Kant, Lecciones de ética)

**REFLEXIÓN:** ¿En qué coinciden y en qué se diferencian la disciplina y el dominio de sí mismo?

## Hacia la dignificación de la función policial

Av. Urdaneta esquina Platanal, sede del MIJ, piso 8,  
Caracas, Venezuela / Tel. (0212) 506 1111  
[www.consejopolicia.gob.ve](http://www.consejopolicia.gob.ve)



## DESARROLLO DE HABILIDADES PERSONALES

SESIÓN 5 Parte 1

### CAMBIOS ESPERADOS y DESEADOS vs. CAMBIOS SORPRESIVOS