



## Antología IV

Materia: Desarrollo Humano

Nivel: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: Mayo - agosto

**MAYO AGOSTO 2021**

---

## Marco Estratégico de Referencia

---

### **Antecedentes históricos**

Nuestra Universidad tiene sus antecedentes de formación en el año de 1978 con el inicio de actividades de la normal de educadoras “Edgar Robledo Santiago”, que en su momento marcó un nuevo rumbo para la educación de Comitán y del estado de Chiapas. Nuestra escuela fue fundada por el Profesor Manuel Albores Salazar con la idea de traer educación a Comitán, ya que esto representaba una forma de apoyar a muchas familias de la región para que siguieran estudiando.

En el año 1984 inicia actividades el CBTiS Moctezuma Ilhuicamina, que fue el primer bachillerato tecnológico particular del estado de Chiapas, manteniendo con esto la visión en grande de traer educación a nuestro municipio, esta institución fue creada para que la gente que trabajaba por la mañana tuviera la opción de estudiar por las tardes.

La Maestra Martha Ruth Alcázar Mellanes es la madre de los tres integrantes de la familia Albores Alcázar que se fueron integrando poco a poco a la escuela formada por su padre, el Profesor Manuel Albores Salazar; Víctor Manuel Albores Alcázar en julio de 1996 como chofer de transporte escolar, Karla Fabiola Albores Alcázar se integró en la docencia en 1998, Martha Patricia Albores Alcázar en el departamento de cobranza en 1999.

En el año 2002, Víctor Manuel Albores Alcázar formó el Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. para darle un nuevo rumbo y sentido empresarial al negocio familiar y en el año 2004 funda la Universidad Del Sureste.

La formación de nuestra Universidad se da principalmente porque en Comitán y en toda la región no existía una verdadera oferta educativa, por lo que se veía urgente la creación de una institución de educación superior, pero que estuviera a la altura de las exigencias de los jóvenes

que tenían intención de seguir estudiando o de los profesionistas para seguir preparándose a través de estudios de posgrado.

Nuestra universidad inició sus actividades el 19 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a las instalaciones de carretera Comitán - Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y educativos de los diferentes campus, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca.

## **Misión**

Satisfacer la necesidad de educación que promueva el espíritu emprendedor, basados en Altos Estándares de calidad Académica, que propicie el desarrollo de estudiantes, profesores, colaboradores y la sociedad.

## **Visión**

Ser la mejor Universidad en cada región de influencia, generando crecimiento sostenible y ofertas académicas innovadoras con pertinencia para la sociedad.

## **Valores**

- Disciplina
- Honestidad
- Equidad
- Libertad

## Escudo



El escudo del Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. está constituido por tres líneas curvas que nacen de izquierda a derecha formando los escalones al éxito. En la parte superior está situado un cuadro motivo de la abstracción de la forma de un libro abierto.

## Eslogan

“Mi Universidad”

## ALBORES



Es nuestra mascota, un Jaguar. Su piel es negra y se distingue por ser líder, trabaja en equipo y obtiene lo que desea. El ímpetu, extremo valor y fortaleza son los rasgos que distinguen.

---

## *Desarrollo Humano*

---

### **Objetivo de la materia:**

El Desarrollo Humano se conoce como un movimiento sustentado por las bases teóricas de la psicología humanista, surge en México a partir del trabajo de Juan Lafarga, con la finalidad de abordar temas que promueven el desarrollo de las potencialidades humanas, tales como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, el asertividad, entre otras. Dentro de la psicología es importante conocer estas teorías para el acompañamiento o facilitación que brinde el psicólogo en los diferentes ámbitos de trabajo.

## **UNIDAD IV**

### **PERSONALIDAD SALUDABLE**

- 4.1.- Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.**
- 4.2.- Amor, genitalidad y erotismo.**
  - 4.2.1.- Amor**
  - 4.2.2.- Genitalidad.**
- 4.3.- Erotismo**
- 4.4.- Desarrollo humano y trascendencia.**
  - 4.4.1.- Trascendencia humana.**
  - 4.4.2.- Características de la persona trascendente**

**Objetivo de la unidad 4: la alumna identificara la relación entre sexualidad, genitalidad y erotismo, su influencia en la personalidad individual, y la trascendencia que marca la vida de ser humano.**

## UNIDAD IV

### PERSONALIDAD SALUDABLE

#### 4.1 Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente ‘saludable’.

La investigación fue publicada por el Journal of Personality and Social Psychology. Liderada por la Universidad de California, Davis, considera 30 facetas de la personalidad. De acuerdo con Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento. También, definen si la actitud de un paciente es ‘saludable’. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.

Creemos que nuestros resultados tienen implicaciones prácticas. Tanto para la investigación como para la evaluación de una personalidad funcional. También creemos que tendrán repercusiones en las teorías sobre funcionamiento y adaptación psicológica. Este perfil proporciona una descripción comprensiva de los rasgos básicos de un individuo psicológicamente saludable.

#### ¿Cómo es una personalidad ‘saludable’?

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente.

Para llegar a sus conclusiones, los investigadores dividieron su estudio en dos etapas. En la primera, pidieron a expertos y estudiantes qué características tenía una personalidad ‘sana’. Posteriormente, analizaron el perfil de tres mil participantes. Cada uno se comparó con el consenso académico de una actitud positiva ante la vida.

Se observó que los pacientes cuya personalidad coincidía con el consenso, destacaban en varias áreas. En especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, etcétera. Sin embargo, encontraron que algunos rasgos ‘negativos’ son más comunes en este grupo de personas.

Por ejemplo, resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

## **4.2 AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO**

### **4.2.1 AMOR**

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas. Y aunque su complejidad ocasione una gran dificultad a la hora de estudiarlo, todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada.

De hecho, las investigaciones recientes concluyen que el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor. Sin duda, la psicología del amor es un tema interesante, y en este artículo os hablaré sobre la química del amor y la importancia que tienen la cultura y las expectativas a la hora de enamorarnos.

#### **La psicología del amor y su relación con las drogas**

Hasta hace tan solo unos años se trataba el amor como una emoción, pero a pesar de que en momentos puntuales pueda parecerlo, tiene muchas características que lo diferencian de éstas (las emociones).

A raíz de los estudios de Helen Fisher, una antropóloga, bióloga e investigadora del comportamiento humano, la comunidad científica dio más peso a la idea de que el amor es un impulso y una motivación, puesto que los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV), ambas regiones muy inervadas por neuronas dopaminérgicas y relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el sexo o las drogas.

Pero la complejidad del amor no se limita a estas dos áreas del cerebro. Según las conclusiones de un estudio dirigido por Stephanie Ortigue, de la Universidad de Syracuse (Nueva York) y publicado en la revista *Journal of Sexual Medicine*, se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina.

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce

una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos. Dicho de otro modo, cuando no enamoramos... ¡estamos drogados!

Esta misma investigación comprobó que, dependiendo de los diferentes tipos de amor, se activan diferentes zonas relacionadas con el sistema de recompensa (en la que se encuentra el área tegmental ventral) y algunas funciones cognitivas superiores. Puedes saber más sobre las diferentes clases de amor en nuestro artículo: “La teoría triangular del amor de Sternberg”.

### **De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor**

El amor ha despertado mucho interés en la comunidad científica. Algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque muchas veces se han generado discrepancias entre los expertos. Para John Gottman, autor del libro *Principia Amoris: The New Science of Love*, el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

No todo el mundo supera estas fases, pues del proceso de la intensa cascada química del enamoramiento hay que dar paso a un amor más consolidado que se caracteriza por una confianza más profunda, donde se deben tomar decisiones más racionales y donde la negociación se convierte en una de las claves para la construcción de un compromiso real y leal.

### **Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor**

Algunos investigadores han intentado averiguar qué ocurre exactamente en nuestro cerebro, que neurotransmisores y hormonas intervienen en este fenómeno y por qué cambian nuestros pensamientos y nuestra conducta cuando alguien nos conquista.

La Dra. Theresa Crenshaw, en su libro *La alquimia del amor y la lujuria*, explica que no cualquiera puede hacernos sentir esta mágica sensación, pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo.

## **4.2.2 GENITALIDAD**

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo, se entrelazan en una dimensión relacional

donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

Es por esto que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: “Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre, porque la sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales”.

Cuando hablamos de sexualidad, entendemos la unión de dos personas que unen sus genitales. Y si la genitalidad es sexualidad, entonces podríamos llegar a tener sexo sin que entren en juego nuestros genitales.

A lo largo de la historia de la sexualidad, encontramos momentos en los que el sexo se expresaba y se enmarcaba estrictamente en la genitalidad, es decir, en lo físico. Sin embargo, actualmente el concepto de sexualidad engloba el de genitalidad, ya que contempla otros aspectos definitorios de la vida sexual como son elementos culturales, emocionales, sociales, hormonales, etc. Antes, la relación sexual se limitaba casi exclusivamente al coito, en cambio, hoy día, este concepto ha evolucionado, hasta el punto en el que se entiende que una mirada, un gesto, una caricia, un susurro, pueden considerarse como componentes sexuales, que cumplen el objetivo principal del sexo: el placer.

La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias

placenteras. Es por eso que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.

La sexualidad influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos, pero ante todo es la expresión de una necesidad de comunicación física que excede ampliamente el aspecto genital de la sexualidad. Confundir sexualidad y genitalidad es dejar de lado el componente afectivo, factor que determina la calidad de la relación con el otro.

### 4.3 EROTISMO

#### **El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura**

El eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse, proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo. Su pensamiento puede ubicarse dentro de las reflexiones acerca de la sociedad, la cultura y la política que caracterizaron las preocupaciones de la “Teoría Crítica”. Asimismo, el autor ha sido enmarcado dentro de la llamada “Izquierda Freudiana”, surgida en los años veinte del siglo pasado y cuyos principales exponentes fueron Wilhem Reich, Max Horkheimer, Erich Fromm y el propio Marcuse, quienes estudiaron el problema de la dominación política relacionándolo con la teoría del inconsciente y de la represión sexual.

Marcuse retoma la categoría psicoanalítica de Eros, definida por Freud (1986) como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos. Para Freud, la civilización se asienta en vínculos libidinales entre los individuos que se extraen a la sexualidad, “pues ni la necesidad por sí sola ni las ventajas de la comunidad de trabajo bastarían para mantenerlos unidos” (Freud, 1986). Es así que, en el proceso civilizatorio, la energía libidinal se sublima, desviada de su objeto de satisfacción inmediato, para dirigirse a fines socialmente útiles. Civilización y sexualidad se oponen en la medida en que la primera exige vínculos de comunidad mediante lazos amistosos, que ponen en juego “la máxima cantidad posible de libido con fin inhibido”, mientras que la segunda supone “una relación entre dos personas, en las que un tercero sólo puede desempeñar un papel superfluo o perturbador”.

El amor sexual implicaría una relación entre dos personas – heterosexuales–; la cultura, por el contrario, relaciones entre un mayor número de personas. En este proceso, además, los papeles de los varones y de las mujeres, para Freud, se distinguen: las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia. Los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando

sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres, para destinarla a las exigencias de la cultura: “sublimación para la que las mujeres están escasamente dotadas.”. Las mujeres, entonces, viéndose relegadas “a segundo término”, adoptan una actitud hostil frente a la cultura y “no tardan en oponerse a la corriente cultural, ejerciendo su influencia dilatoria y conservadora”.

En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer. Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena. Lo importante aquí es remarcar que este deseo se enfrenta a la Ley, a los “preceptos del tabú”, a la conciencia moral que define lo que está bien y lo que está mal, lo que debe ser y lo que no debe ser. Para Freud, en el tabú luchan deseos inconscientes y prohibiciones sociales, y por ello se encuentra cargado de una ambivalencia afectiva: es muy deseado y muy prohibido a la vez. Ahora bien, con la intención de dominar las inclinaciones que desafían el tabú, interviene el sentimiento de culpabilidad que actúa debilitándolas y vigilándolas. En este sentido, en la idea del “pecado” para los creyentes se halla el miedo al castigo si han cometido un acto que se considera “malo”, y a la vez implica una actitud de vigilancia frente a la mera intención de realizarlo. Este sentimiento de culpa trasciende la psicología individual. Freud nos habla de un “super-yo cultural”, con sus normas, que “a entera semejanza del individual establece rígidos ideales cuya violación es castigada con la ‘angustia de conciencia’”.

En este contexto, cuanto más difícil sea obedecer el precepto, tanto más mérito tendrá su acatamiento. No obstante, Freud afirma que quien se ajuste a semejantes reglas se colocará en una situación desventajosa frente a todos aquellos que las violen, pues esa obediencia nos hace infelices. El dominio del principio de realidad sobre el principio de placer exige restricciones sobre la vida sexual<sup>1</sup>, y esto genera un malestar: “la vida sexual del hombre civilizado ha sufrido un grave perjuicio”, “ha experimentado un sensible menoscabo en tanto que fuente de felicidad, es decir, como recurso para realizar nuestra finalidad vital”.

El tabú, la ley y las costumbres establecen limitaciones e imponen una vida sexual idéntica para todos, en la que la “elección de objeto queda restringida en el individuo sexualmente maduro al sexo contrario, y la mayor parte de las satisfacciones extragenitales son prohibidas como perversiones”. Asimismo, el propio amor genital heterosexual es menoscabado por las restricciones de la legitimidad y la monogamia: La cultura actual nos da claramente a entender que sólo está dispuesta a tolerar las relaciones sexuales basadas en la unión única e indisoluble entre un hombre y una mujer, sin admitir la sexualidad como fuente de placer en sí, aceptándola tan sólo como instrumento de reproducción

humana que hasta ahora no ha podido ser sustituido (p. 96). Y agrega: “desde luego, esta situación corresponde a un caso extremo, pues todos sabemos que en la práctica no puede ser realizada ni siquiera durante un breve tiempo. Sólo los seres débiles se someten a tan amplia restricción de su libertad sexual”. Las transgresiones de la ley, por tanto, para Freud, son inevitables.

Freud no se mostraba muy esperanzador respecto de una posibilidad de cambio cultural. Para él, la evolución de la civilización se caracterizaba por una lucha entre Eros y Tánatos, el instinto de agresividad y el de destrucción. Estos dos tipos de pulsiones se ligan para él de modos variables, volviéndose casi indistinguibles.

En años de ascenso del nazismo, mientras escribía *El malestar en la cultura*, esperaba que la fuerza del “eterno Eros” lograra vencer. Si bien el instinto agresivo nunca podría ser eliminado, sí podría debilitarse su potencial destructivo: Cabe esperar que poco a poco lograremos imponer a nuestra cultura modificaciones que satisfagan mejor nuestras necesidades y que escapen a aquellas críticas. Pero quizá convenga que nos familiaricemos también con la idea de que existen dificultades inherentes a la esencia misma de la cultura e inaccesibles a cualquier intento de reforma.

El Tánatos entonces aparecía como una parte constitutiva e inexorable en la historia cultural. Marcuse: la teoría de la dominación sexual Veinte años después, Marcuse se proponía rescatar en *Eros y Civilización* (2010) una tendencia crítica que suponía presente en Freud, por debajo del aparente pesimismo y conservadorismo de su pensamiento. Frente a la contraposición freudiana de eros y civilización, postulaba que el conflicto entre ambos respondía, antes que nada, a una situación histórica que tenía lugar dentro de un desarrollo específico de la dominación. En el psicoanálisis, la dominación estaba simbolizada, de manera mítica, por el padre original. Esta hipótesis se centraba en un ciclo recurrente de dominación-rebelión-dominación, en el cual el segundo tipo de dominación no era simplemente una repetición de la primera: era el progreso en la dominación. Desde el padre original hasta el sistema de autoridad institucional característico de la civilización madura, la dominación llegaba a ser cada vez más impersonal, objetiva, universal y también cada vez más racional, efectiva y productiva.

El padre original fue quien introdujo, según el mito, los tabús y contenciones que generaron la moral social. Basadas en la represión, las prohibiciones se justificaban en nombre del interés común de conservar al grupo. Tras la sublevación de los hijos y el parricidio, a través del sentimiento de culpa se mantuvieron las principales prohibiciones, contenciones y retrasos en la gratificación del principio de placer. Para Marcuse este orden de dominación y represión se fue reproduciendo de manera cada

vez más despersonalizada a través de las instituciones y cubriendo a todos los miembros de la sociedad: tanto a opresores como a oprimidos.

Ahora bien, Marcuse sostenía que el principio de placer no podía ser satisfecho bajo “estas” condiciones históricas de dominación que promueven el sacrificio de la libido. El principio de realidad que enseña al individuo a responder a la ley tiene una forma histórica que el autor denomina “principio de actuación”, y que exige una conducta de acuerdo con el orden moral establecido. Relaciona así el “súper yo social” freudiano con la teoría marxista de la alienación: Los hombres no viven sus propias vidas, sino que realizan funciones preestablecidas... La libido es desviada para que actúe de una manera socialmente útil, dentro de la cual el individuo trabaja para sí mismo sólo en tanto que trabaja para el aparato, y está comprometido en actividades que por lo general no coinciden con sus propias facultades y deseos.

Bajo el principio de actuación, “el individuo vive su represión ‘libremente’ como su propia vida: desea lo que se supone que debe desear; sus gratificaciones son provechosas para él y para los demás; es razonable y hasta a menudo exuberantemente feliz”. Bajo este principio también tiene lugar la actuación sexual que se espera de él. Pero, no obstante, la eficacia del principio de actuación, este tiene que ser continuamente reestablecido puesto que su triunfo sobre el principio del placer nunca es completo. Marcuse denuncia la organización excesivamente represiva de la sexualidad desde un punto de vista psicológico, pero también político.

La represión es en gran parte inconsciente y automática, pero además existe, en la sociedad de clases, una represión excedente que es necesaria para la dominación política: Por ejemplo: las modificaciones y desviaciones de la energía instintiva necesarias para la preservación de la familia patriarcal monogámica, o para la división jerárquica del trabajo, o para el control público sobre la existencia privada del individuo son ejemplos de represión excedente que pertenecen a las instituciones de un principio de la realidad particular. Este orden lleva a la desexualización casi total de las zonas erógenas del cuerpo, reforzando su genitalización. La “tiranía genital” deja el resto del cuerpo libre para su uso como instrumento de trabajo. Semejante orden social convierte en tabús y perversiones a las manifestaciones que no sirven a la función procreativa, imponiendo una sexualidad instrumental<sup>3</sup> que, lejos de constituirse como un fin en sí misma, sirve para el sostenimiento de una sociedad represiva.

## El imaginario marcusiano de emancipación

Los esfuerzos teóricos de Marcuse suponían un fin programático: facilitar la emergencia de una subjetividad revolucionaria. Especialmente en la década del sesenta, reafirmando las rebeliones estudiantiles y obreras, sostenía la posibilidad de liberación de una sociedad que caracterizaba como predominantemente represiva. Ya en los sesenta, las ideas y normas en torno a la sexualidad habían cambiado. Marcuse hablaba ahora de una sociedad administrada, en la cual la liberación sexual era deglutida por el propio sistema.<sup>4</sup>

Si en *Eros y Civilización* consideraba que el progreso material de la civilización creaba las condiciones históricas para un nuevo orden no represivo, en *El hombre unidimensional* observaba que el propio sistema represivo deglutía la oposición: la automatización en la sociedad industrial avanzada, lejos de aparecer como el cimiento de la liberación erótica por dejar tiempo para el placer y el ocio, se erigía más bien como el principal apoyo de una organización cada vez más irracional y represiva. El placer entraba en este universo a través de un tipo específico de satisfacción que suponía una identificación erótica con un mundo reificado. El sexo se transformaba en negocio y en propaganda. El sistema de administración prestablecía los deseos, metas y aspiraciones requeridos socialmente. Si bien el grado de satisfacción socialmente permisible y deseable se ampliaba, en una sociedad en la cual el confort era uno de los principales valores, tal liberación de la sexualidad cumplía una función conformista al librar a los individuos de buena parte de la infelicidad y descontento que denunciarían al orden represivo.

Dentro del capitalismo como sistema de dominación, para Marcuse no existía una real liberación sexual. Lo que ocurría era una “desublimación sobre-represiva”. Se daba un proceso de “satisfacción controlada”: la sexualidad era más desinhibida al tiempo que debilitaba la rebeldía contra el principio de realidad establecido: “Lo que ocurre es sin duda salvaje y obsceno, viril y atrevido, bastante inmoral y, precisamente por eso, perfectamente inofensivo”.

Para Marcuse la revolución sexual había sido traicionada. Los individuos se hallaban ahora satisfechos bajo las libertades permitidas en una sociedad sin libertad: “En sus relaciones eróticas, ellos ‘cumplen sus compromisos’ —con encanto, con romanticismo, con sus anuncios comerciales favoritos.” (Marcuse, 2010,). Estas últimas y más sublimes encarnaciones del padre en la administración no podían ser superadas simbólicamente mediante la emancipación: no existía una liberación de la administración y sus leyes porque ellas aparecían como las propias garantías de la libertad.

Desencantado, pero no resignado, Marcuse apostaba aún a una verdadera posibilidad de liberación. A

fines de los sesenta, en una conferencia titulada *El final de la utopía* (1967) consideraba que ni la rebelión sexual y moral de los jóvenes, ni los hippies, ni las luchas del Tercer Mundo podían hacer la revolución por sí mismos, pero todos ellos denunciaban un orden represivo. Así veía a la oposición de la juventud, el rechazo al confort estadounidense, el movimiento hippie, la repulsión de la vieja sociedad cerrada, como protestas que debían entronizarse en un nuevo proyecto social para lograr la emancipación efectiva: “es de una importancia que sobrepasa de lejos los efectos inmediatos, que la oposición de la juventud contra la ‘sociedad opulenta’ reúna rebelión instintiva y rebelión política”.

Para el autor era posible una civilización sobre una represión mínima de Eros –sin represión excedente–, un mundo sustancialmente libre de culpa, en el que la sublimación y represión de la sexualidad dejaran paso a una acentuación del placer, apostando a la fuerza revolucionaria del erotismo. Esta liberación supondría la transformación de la sexualidad en Eros como un fin en sí mismo y no confinado a lo corporal. Marcuse erigía a Eros como fuerza política, revolucionaria y creadora que se manifestaría en la cooperación y la solidaridad que había sido quebrada por el capitalismo y por “el poder absoluto de su máquina de propaganda, de publicidad y de administración”.

La transformación suponía, desde un punto de vista marxista, la exigencia de una modificación real de las relaciones materiales de existencia y la ruptura con el continuum histórico de la dominación. Desde un enfoque psicoanalítico, necesitaba una nueva organización del placer<sup>8</sup>, una resexualización del cuerpo y la génesis de una nueva moral que actuara Foucault: la puesta en discurso del sexo.

En *Historia de la Sexualidad* (2008a) Michel Foucault se suma a las críticas a la sexualidad confiscada por la familia conyugal y absorbida por la función reproductora. Si sostenemos esta hipótesis freudiana que erige a la represión como el modo fundamental de relación entre poder, saber y sexualidad, la posibilidad de liberación se encuentra transgrediendo las leyes, anulando las prohibiciones, restituyendo el placer a lo real y gestando toda una nueva economía en los mecanismos del poder. Al enlazar la emancipación sexual a una causa política, va a decir Foucault, la izquierda freudiana inscribía el sexo en el porvenir. Esto suponía una “gran prédica sexual”: “Algo de la revuelta, de la libertad prometida y de la próxima época de otra ley se filtran fácilmente en ese discurso sobre la opresión del sexo.

En él se encuentran reactivadas viejas funciones tradicionales de la profecía. El buen sexo queda para mañana” (Foucault, 2008a, p. 12). Frente a esta postura, propone analizar la formación de un tipo de saber y de verdad sobre el sexo en términos de una concepción específica de los discursos y del poder, no de represión o de ley. No se trata de considerar que existe un campo de la sexualidad que depende

por derecho de un conocimiento científico desinteresado y libre, sobre el cual el poder —económico o ideológico— hizo pesar la prohibición. Tampoco se trata de buscar quién posee el poder en el orden de la sexualidad (los padres, los varones, los adultos, los expertos) y a quién le falta (las mujeres, los adolescentes, los niños, los enfermos) ni quién está mantenido por la fuerza en la ignorancia.

El método de análisis que propone para abordar la problemática de la sexualidad supone, fundamentalmente, un punto de vista discursivo dirigido a abordar las modificaciones en las relaciones de poder y saber, en un período histórico.

#### **4.4 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA**

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él.

Realmente en la sociedad en que nos encontramos es consumista, se le da más importancia a tener algo material, algo tangible, algo como el dinero, poder tener riquezas, sin tener importancia de conocerse a sí mismo.

“Mucha gente no sabe la razón fundamental de su vida. ¡Vive!... por vivir. Vive por lo que le dicen que tiene que vivir.

Esa gente vive ausente de sí misma y así también mueren... Son de los muertos que no hacen ruidos” (Marín, G.).

Creo que hay personas que por momentos nos encontramos desubicados, no sabemos que es lo que deseamos, no de nuestro contexto, si no de nosotros mismos.

“Se puede vivir la vida, sin nunca estar despiertos”. (Sócrates, El camino del guerrero, DEJ Productions).

Creo que hemos dejado pasar momentos agradables de nuestras vidas, por estar preocupándonos por

cosas tan insignificantes, como el querer ser otra persona, pensamos que somos diferentes, que los pensamientos que tenemos, son lo que somos, cuando en ocasiones, los pensamientos nos engañan, porque nos pueden causar un sentimiento diferente a lo que realmente sentimos por nosotros.

Simplemente hay que quitar todas esas cosas negativas, y comenzar a aceptarnos tal cual somos, de no ser así podemos llegar al fracaso, a no poder ver lo hermoso de nuestro yo interno.

Se trata de eliminar todo lo malo que está adentro de nuestra cabeza.

En ocasiones podemos llegar a tener la mente en blanco, por accidentes, cosas que pasan que no deja que pienses en algo claramente, eso nos puede llegar a pasar cuando estamos enojados por alguna circunstancia, lo que mejor que podemos hacer es ver hacia dentro y saber controlar toda esa energía de forma positiva.

Esto nos lleva a que el conocimiento debe de ser de uno mismo, de sus características individuales, lo que puede resaltar de cada uno, de su lugar en el mundo, como forma parte de su entorno, con sus roles de vida, conocer la realidad actual y del mundo como tal, no querer aferrarse a una realidad que no existe, es todo aquello en que nos encontramos y lo que tenemos.

Haciendo algo con aquellas cosas; para encontrar una utilidad, vivir es por esto, trascenderse, cada uno podemos venir de algún lugar, llegar para algo especial y dejar algo bueno en otras personas o en el universo.

“En la vida cotidiana tenemos un innumerable número de tareas que tenemos que cumplir, que son los medios que nos permiten lograr los fines. Estas tareas se deben cumplir puntual y eficazmente.”  
(Marín, G).

Todos tenemos en la conciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y de entenderlo.

Esta capacidad única nos permite ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o nuestras limitaciones e historia personal.

Estamos compuestos de todo lo que hemos asimilado de nuestras vidas y en la profundidad de nuestra personalidad, están nuestras experiencias, ya sean buenas o malas.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado. Ya que, si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

Siento que tenemos la necesidad de la satisfacción física, de alimentarse, de la seguridad de su porvenir, pero también de la necesidad de realizarnos personalmente en todos los ámbitos, con nuestras familias, amigos, pareja, laboral y también la necesidad espiritual.

Es la ubicación interior (un equilibrio de quién eres), con su deseo de superación, con nuestra necesidad de entender el significado general que tienen las cosas para nosotros, también tiene que ver con la manera de cumplir con nuestros propios deseos.

La trascendencia tiene que ver con el entendimiento del centro de mi ser, y también de mi personalidad.

“Quieres ser alguien que usa su mente y su cuerpo de manera que la mayoría de la gente nunca tendrá el coraje de hacerlo.” (Sócrates, El camino del guerrero, DEJ Productions).

Al conocernos, el experimentar y vivir desde este punto de vista, logramos tener la capacidad de poder percibir nuestras limitaciones que impiden nuestro crecimiento. Y al ver nuestras cualidades internas, nuestras fuerzas, entonces podremos solucionar nuestras debilidades y llegar a tener la fuerza de crecimiento.

Lo más importante de la trascendencia es la personalidad de cada individuo, lo que lo constituye un ser absolutamente peculiar y diferenciable de todos, la personalidad está compuesta de un conjunto de características que funcionan de una manera coherente.

Cumplen diversas funciones en el comportamiento y en la intimidad de la conciencia de sí mismo, y constituir un ser en el cual ocurren las sensaciones, las ideas, las emociones; y de ser una individualidad distinta del mundo externo y de los demás individuos.

El papel de la afectividad es un elemento fundamental en la formación de nuestra personalidad porque nos integra de una forma especial, en nuestra relación con nosotros, con los demás, en nuestra sexualidad, en nuestro trabajo o profesión, cultivando relaciones sociales amistosas. Podemos considerar la madurez afectiva como requisito indispensable para el óptimo funcionamiento de

nuestra personalidad, en ocasiones no ponemos atención a nuestro entorno, parte de nuestra afectividad es el ver que es lo que pasa en cualquier momento.

“Saca la basura... la basura es todo lo que te aparta de lo único que importa del aquí y del ahora” (Sócrates, El camino del guerrero, DEJ Productions).

Muchas veces, cuando realmente detenemos el tiempo, podemos visualizar el universo, pájaros cantando, las demostraciones de cariño y realizar cosas o actividades eficazmente.

Lo mejor es que podemos saber que cada uno es un guerrero, pero tenemos que tener la humildad de saber, que no sabemos todo, que siempre hay algo nuevo que aprender día a día.

También podemos hablar de nuestra trascendencia subjetiva que es aquella que se vincula con el ser individual finito, que desea trascender y cuenta en sí mismo con toda la potencia para provocar su trascendencia; la misma que se realiza de manera eficiente a través de sus grupos sociales.

Todos los grupos sociales tienen sus propios pensamientos, de sus distintas y particulares formas de vida y de culturas en las cuales se expresen sus maneras de entender, la forma de querer permanecer el pensamiento de varias personas.

Trascendencia Humana, está unida el hombre con la naturaleza.

La relación entre éstos debe ser equilibrada de manera obligatoria.

Los grupos sociales requieren un ambiente favorable para vivir y para trascender y ese ambiente nos ofrece la naturaleza.

El espíritu humano evolucionando hacia la trascendencia, podrá estar en mejores condiciones de conocer y entender a la naturaleza y aproximarse de mejor manera al origen del universo.

Podemos ver la trascendencia como algo espiritual, tenemos tradiciones espirituales con un contexto determinado y representan la eternidad como un ciclo eterno.

En este contexto el ser viaja por distintos niveles de conciencia y expresa todas las capacidades y cualidades que tiene en sí.

La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad

original. “Siempre ocurre algo... cualquier momento es extraordinario” (Dan, El camino del guerrero, DEJ Productions).

Además mirando el concepto de la muerte desde una perspectiva de eternidad, ésta sería un puente que hay que atravesar y se trataría así de prepararse para su nueva realidad, para la realidad original de su ser.

La verdadera realidad original del ser es lo que sobrevive siempre, es lo que más soy, lo que más busco, lo que más necesito encontrar de vuelta, luego de perderme en los laberintos de la vida social y de perderme o entregarme a los distintos deseos y necesidades de las distintas partes de mi ser.

La parte original de uno mismo es la única parte donde puedo encontrar una satisfacción verdadera que va más allá de los desacuerdos y las contradicciones.

Esta trascendencia no sería solamente un proceso individual, sino que el ser es parte de un contexto general donde la humanidad pasa por una fase de trascendencia, entre las mentes, las conciencias, van afectando al otro.

La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.

“A un guerrero no le importa la perfección, la victoria o la invulnerabilidad, le importa vulnerabilidad absoluta” (Dan, El camino del guerrero, DEJ Productions).

Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no.

La vida en si se trata de tomar decisiones, pero debe de ser más adecuada en todos los aspectos para poder tener una trascendencia adecuada, en las personas, en su contexto y en su universo.

En algunos casos espirituales se pone a un Dios como perfecto, pero el hombre no lo puede ser, necesita tener un punto en donde le digan que hay más allá de sus límites, para poder saber cómo poder esforzarse.

Podemos tener la conclusión de que podemos trascender de diferentes maneras, lo esencial de esto es que primero podamos encontrarnos a nosotros, lo que somos, lo que deseamos, lo que tenemos, lo que podemos lograr.

En todo caso es nuestra personalidad es nuestra seguridad que puede trascender ya que es una de las mayores influencias que es para ver tu contexto y tu universo.

Tenemos que afrontar nuestro pasado, dejar lo que realmente es bueno para nosotros, pero también engrandecer lo bueno, para poder tener un equilibrio emocional, y entorno social.

Desde mi punto de vista cada persona trasciende no necesariamente afrontarnos a la muerte, en la vida podemos ser trascendentes con personas que están a nuestro alrededor y nunca darnos cuenta.

Porque estamos pensando en cosas tangibles.

Hay personas que se dedican a ayudar a personas encontrando su equilibrio, su yo interno, como por ejemplo es la meditación, y cosas espirituales, en donde la base es conocerse, pero no forma física, si no mental o sensorialmente.

Creo que conforme nos conozcamos más podemos saber que tenemos limitaciones en todos los aspectos, pero también habilidades con las cuales podemos salir adelante, que esto da una gran motivación al propio trabajo.

Es estar enfocado a tu ser interno, te da pauta a mejorar la calidad de vida, propia y de seres cercanos.

La trascendencia puede darse hoy por hoy, a cada segundo, si sabes desechar toda la basura que llevamos dentro, todo eso que no deja disfrutar tu mundo y tu universo.

#### **4.4.1 TRASCENDENCIA HUMANA**

Creo que la trascendencia es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas. Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para él.

El ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse. Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales. Siento que el ser humano necesita junto con la satisfacción corporal de su bienestar físico, de alimentarse, de la seguridad de un techo, cumplir con otras necesidades, unas afectivas, otras de realización personal, y también tiene necesidades que llamo yo

espirituales. No tiene necesariamente que ver con la religión o con los dogmas, sino más que todo con su ubicación interior, con su deseo de superación, con su necesidad de entender el significado global que tienen las cosas para él y por él, también tiene que ver con la manera de cumplir con sus propios deseos los más profundos y puros de su ser.

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida, y en la profundidad de su personalidad está toda la suma de sus experiencias, de sus impresiones y de sus interacciones. La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado. Porque la acción es como un vector que sale desde adentro de uno y que lleva con él la intensidad y las vibraciones que uno tiene en su interior. No es tan importante el valor intrínseco de las cosas, sino lo que realmente tiene una gran importancia espiritual es la fragancia que resulta del espíritu con que se ejecutan las acciones.

Lo que la psicología llama el inconsciente o subconsciente es parte de toda la memoria ciega del ser, tal como la parte oculta del iceberg, a pesar de que no se ve, es lo que permite que las corrientes marinas definan su trayectoria, la parte oculta de nuestro ser define también nuestros destinos. La trascendencia tiene que ver con el entendimiento que tengo del centro de mí ser, y también de las superficialidades de mi personalidad. La conciencia humana no logra ver lo que no tiene la fuerza de ver. Y dar fuerza a mi ser es conocer la parte extremadamente valiosa del mismo. Al conocer, experimentar y vivir desde este punto de vista, logro tener la capacidad de poder percibir mis limitaciones que impiden mi trascendencia o crecimiento. Y al ver mis cualidades intrínsecas, mis fuerzas, sé entonces como solucionar mis debilidades y llegar a tener la fuerza de trascender. Tal como es difícil arreglar un lugar en la oscuridad, es difícil buscar cambiar sin tener un entendimiento amplio de la profundidad de mí ser.

En ciertas tradiciones espirituales ven al hombre en un contexto determinado y representan la eternidad como un ciclo eterno. En este contexto el ser viaja por distintos niveles de consciencia y expresa todas las capacidades y cualidades que tiene en sí. La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad original. Es como la historia de un ser humano que pasa por el estado de la niñez, disfruta de los juegos, y luego se despiertan en él otras necesidades, deseos y capacidades que desea expresar. Se despiertan en él naturalmente de acuerdo con la etapa de su vida. De la misma manera el tiempo sería el contexto donde se van realizando las distintas etapas de la humanidad con las variadas capacidades, cualidades y necesidades que tiene.

El mundo y el tiempo serían como un gigantesco escenario donde está aconteciendo la obra de la

humanidad, la necesidad de la trascendencia es un compañero constante a través del tiempo pues nos permite descubrir nuevas necesidades, nuevos deseos. Sin embargo, la etapa de trascendencia de la humanidad se puede comparar a la etapa de la muerte de un ser humano: momento en el que tiene que enfrentar una realidad totalmente nueva y distinta y aceptarla, además de prepararse para la etapa de despedirse de su pasado con la mayor satisfacción posible.

Además, mirando el concepto de la muerte desde una perspectiva de eternidad, ésta sería un puente que hay que atravesar y se trataría así de prepararse para su nueva realidad, para la realidad original de su ser. La realidad original del ser es lo que sobrevive siempre, es lo que más soy, lo que más busco, lo que más necesito encontrar de vuelta, luego de perderme en los laberintos de la vida social y de perderme o entregarme a los distintos deseos y necesidades de las distintas partes de mi ser. La parte original de uno mismo es la única parte donde puedo encontrar una satisfacción verdadera que va más allá de los desacuerdos y las contradicciones.

Esta trascendencia no sería solamente un proceso individual y egoísta, sino que el ser es parte de un contexto global donde toda la humanidad pasa por una fase de trascendencia y donde el trabajo de uno a través de la mecánica de la comunicación entre las mentes, las conciencias, van afectando al otro. Tal como me imagino que todas las células del cuerpo se ven afectadas en el instante de la muerte. La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar. Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no. Me parece también que la trascendencia puede acontecer, de la forma que acabo de describir, cuando el ser llega a entrar en una conexión con el único Ser que está más allá del trascender. ¿Cómo otro ser me podría guiar en algo que él mismo todavía busca y no ha encontrado? En casi todas las tradiciones se ve a Dios como un ser perfecto, y el ser humano, en su condición humana, para poder ascender (trascender) tiene que tener algún punto de referencia sobre lo que sería el más allá y la trascendencia.

Tener conocimiento sobre lo que podría ser su meta de trascender, porque para alcanzar una meta es muy necesario tener información, conocimiento y una táctica para llegar a ella. Creo que Dios o el Ser supremo es la única entidad que nos puede comunicar, enseñar o mostrar lo que sería un estado de este tipo. No se trata tanto de pedir sino de acceder, es decir, experimentar esta realidad, ¡si es que existe se debería poder sentir!

Para poder accederla, el ser tiene que aprender el silencio, tal como cuando quiero escuchar a otra persona, tengo que tener calma y concentración, asimismo para poder escuchar la voz del Alma

Suprema, uno tiene que tener paz y disposición. Por ello, hay que hacer silenciosos los problemas y/o necesidades por un rato. También hay que tener dominio sobre toda la variedad de nuestros pensamientos y emociones, para que no interfieran en nuestro entendimiento o comunicación.

Hay un método fácil que permite una conexión natural, simple y directa, es aquél de establecer una relación de amor verdadero con este Ser. Por eso uno tiene que saber sentir todo lo que este Ser tiene para uno, y todo el beneficio que nos puede traer. Además, un aspecto que a mí me toca mucho, es la capacidad de este Ser de siempre estar listo, disponible para uno.

#### **4.4.2 CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE**

La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.

Algunos argumentarán que "todas las personas pueden hacer realidad sus sueños, si se esfuerzan" lo cual es cierto. ¿Qué diferencia entonces a un trascendental de una persona común? Quizá la respuesta más sencilla es: el trascendental no necesita hacer un esfuerzo muy grande para alcanzar sus sueños.

A través de su vida las personas van fijándose metas, y luchando por ellas. Sin embargo, conforme estas personas crecen y "maduran" las metas se van haciendo más y más simples, al punto que dejan de contar como "sueños" por ser metas más bien comunes. Acabar una carrera, conseguir un trabajo, ser ascendido a un puesto, comprarse un auto. Todas estas son metas que simples y, más aún, son comunes por ser.

Un sueño queda definido, entonces, por ser una meta que está muy cargada de fantasía e idealismo, lo que puede hacer parecer imposible el alcanzarlo.

Así, un Trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.

No es tarea fácil reconocer a un trascendental, aunque los trascendentales tienen la tendencia a "atraerse" mutuamente. En lo general, los Trascendentales son personas soñadoras, que se adaptan a la Realidad, pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella.

La mayor parte de la población trascendental está en los niños pequeños, cuyas mentes no están

conscientes de la Realidad por lo que no la aceptan. Sin embargo, conforme crecen y reconocen la Realidad como algo verdadero, van perdiendo los rasgos de Trascendentalidad. En este punto, los trascendentales se dividen a dos caminos: los trascendentales formados y los natos.

Los Trascendentales formados mantienen su Trascendentalidad gracias a que son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del "mundo Real", o una sobreexposición a "mundos de fantasía". De esta forma, estas personas crecen sin reconocer a la Realidad como única y verdadera y mantienen los rasgos de Trascendentalidad. Los Trascendentales natos son personas que sin importar su forma de crianza mantienen siempre su Trascendentalidad.

Lo más difícil para un Trascendental, cuyo poder es "hacer realidad sus sueños", es justamente descubrir cual es su sueño. Los Trascendentales tienden a sentirse aislados del mundo común, por lo que su primer acercamiento a un sueño es "ser como los demás". Existen Trascendentales que creen tan fuerte en este sueño que logran cumplirlo usando su poder para perderlo. Para el resto de los Trascendentales es un proceso que no tiene una duración promedio. Puede haberse descubierto desde su niñez o no ser hallado durante toda su vida.

## BIBLIOGRAFÍA

- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fatima; Desarrollo humano; Pearson, 2013
- Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011.
- Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.
- Sacasa, Maria del Carmen; Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico; PNUD,2012.
- Erotismo y sexualidad; publicado en 2013; Enlace: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler.pdf>
- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>.
- [https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela\\_lagarde/autoestima.pdf](https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf)