



LIC. PSIC. BELLA RAQUEL LOPEZ GARCIA

## DESARROLLO HUMANO EN ENFERMERIA





La discusión sobre desarrollo humano en el ámbito de la Psicología, tiene mucha historia, constituye uno de los ejes troncales de nuestra disciplina que funda su saber en el conocimiento profundo del modo en que los individuos conquistan (o no) su individualidad, a través de su propia historia, para luego proyectarla sobre su entorno material y humano. y en enfermería nos servirá para identificar cómo se aplican las actitudes básicas de la relación de ayuda en el "enfoque centrado en la persona" durante la práctica clínica de los alumnos de enfermería.

El primer Informe Mundial sobre Desarrollo Humano introdujo, en 1990, un nuevo enfoque sobre la manera de entender el progreso social. Al orientar la atención en las libertades personal y colectiva, este concepto trascendió los indicadores tradicionales del progreso económico y planteó la posibilidad de aglutinar mayor información que refleje el derecho fundamental de tener una vida larga y saludable, creativa y digna.

Es así que el Índice de Desarrollo Humano (IDH) permitió monitorear el progreso de las naciones con un instrumento que conjuga la longevidad de las personas, su educación y el nivel de ingreso necesario para una vida digna. Desde entonces, el enfoque sobre desarrollo humano ha sido lo suficientemente extenso para acoger nuevas inquietudes y ampliar el limitado alcance de una medida simple en su interpretación pero sofisticada en su concepto.

En el año 2010, en el veinte aniversario de su aparición, el IDH se presentó —en el Informe sobre Desarrollo Humano a nivel mundial— como una medida reestructurada, que incrementa su capacidad de evaluación y su precisión para capturar algunas características de la libertad humana. Ante ello, la Oficina de Investigación sobre Desarrollo Humano del PNUD-México realizó, en 2011, el análisis que permitiera la adopción de esta medida para el ámbito mexicano. Este documento revela el nuevo panorama del desarrollo humano para las entidades federativas a partir de la información más actual para el país y los nuevos métodos adoptados mundialmente.

## **TEMARIO**

### **UNIDAD I : EL DESARROLLO HUMANO**

1.1.- DESARROLLO HUMANO EN MEXICO

1.2.- POSTULADOS DE HOMBRE EN EL HUMANISMO

1.2.1.- LA PERSONA ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES

1.2.2.- LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR

1.2.3.- EL SER HUMANO TIENDE A LA TRASCENDENCIA

### **UNIDAD II: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

2.1.- DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

2.2.- SENTIMIENTOS BASICOS

2.3.- SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

2.4.- SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL D ESARROLLO HUMANO.

### **UNIDAD III: INTELIDENCIA EMOCIONAL**

3.1.- CARACTERISTICAS DE LA INTELIDENCIA EMOCIONAL

3.2.- COMUNICACIÓN EMOCIONAL

3.3.- LIDERAZGO

3.4.- AFECTOS

3.4.1.- AUTOESTIMA

3.4.2.- RESPETO A SI MISMO

3.4.3.- PILARES DE LA AUTOESTIMA

3.4.4.- PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

### **UNIDAD IV: PERSONALIDAD SALUDABLE**

4.1.- PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA

4.2.- AMOR, GENTALIDAD Y EROTISMO

4.3.- DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

4.4.- TRASCENDENCIA HUMANA

**1.1.- DESARROLLO HUMANO EN MEXICO (ANEXO)**

**1.2. -POSTULADOS DE HOMBRE EN EL HUMANISMO**



## La aparición de la “tercera fuerza”

La psicología humanista, en su sentido más amplio, incluye a todos aquellos autores que han desarrollado sus propuestas apuntando a una cierta concepción del ser humano, del objeto de la psicología, de la patología, de la intervención psicológica y del método para obtener conocimientos sobre todo lo anterior que se engarzan en la tradición filosófica humanista. Considerada de este modo, es en la primera mitad del siglo XX cuando surgen las primeras aportaciones de peso: en muchos aspectos la obra de William James en Estados Unidos y las de Ludwig Binswanger y Medar Boss, entre otros, en Europa. Sin embargo, la psicología humanista, bajo esta denominación y como movimiento relativamente organizado, se gesta durante las décadas de los cincuenta y sesenta del siglo XX. En su aparición se pueden identificar influencias de tres tipos: a) filosóficas; b) sociales y culturales; y c) propiamente del ámbito de la psicología. Empecemos por estas últimas.

Desde una perspectiva estrictamente psicológica el movimiento de la psicología humanista nace con la pretensión de configurarse como una alternativa a la visión del ser humano que proporcionan tanto el psicoanálisis como el conductismo (las dos grandes fuerzas de la psicología en esos años), de ahí que este movimiento sea también conocido como “tercera fuerza”. El psicoanálisis y el conductismo serían criticados por sostener concepciones del ser humano explícita o implícitamente negativas, deshumanizadas o reduccionistas así como por su mecanicismo y determinismo. Las propuestas alternativas se van a caracterizar, además de por este rechazo, por su variedad, hasta el punto de que es más apropiado hablar de un movimiento que de una escuela.

Esta crítica y el consiguiente posicionamiento como tercera fuerza dentro del campo de la psicología, vienen también influida por factores sociales y culturales. El desánimo y desasosiego que sucedieron a la Segunda Guerra Mundial, la conciencia de la amenaza atómica y la guerra fría, la insatisfacción social que culminó en los movimientos contraculturales de los años sesenta, son elementos que conformaron el caldo de cultivo en el que nació la psicología humanista. Sin embargo no hay que perder de vista que este “malestar de la cultura” no era nuevo -aunque sí tenía algún elemento nuevo como la posibilidad de destrucción masiva de la humanidad-, y que desde el punto de vista de la historia del pensamiento la crítica tanto al pensamiento abstracto, como a los mecanicismos y reduccionismos en la concepción del hombre tiene una larga tradición. De esta tradición filosófica humanista y de su influencia en la psicología humanista hablaremos en el apartado siguiente, pero adelantemos aquí que incide directamente en el desarrollo en Europa de la psicología existencial, anterior a la eclosión norteamericana de la psicología humanista. De

hecho, en muchos textos se utiliza el término humanístico-existencial para agrupar en un todo ambas corrientes.

En lo referente a los principales representantes de este movimiento ya se ha nombrado a William James dado que su concepción de la psicología y del método son un marco en el que la psicología humanista se puede sentir cómoda. Autores como Gordon Allport, Abraham Maslow o Carl Rogers junto a Ludwig Binswanger, Medar Boss, Rollo May, Victor Frankl, Eric Fromm o Ronald Laing forman un heteróclito grupo.

### **Humanismo, existencialismo y fenomenología**

El término humanismo escapa, como tantos otros en el terreno del pensamiento, a una definición unívoca. En general, se tiende a asociar este término con las concepciones filosóficas que colocan al ser humano en cuanto tal como centro de su interés. El humanismo como movimiento filosófico resalta de un modo u otro la dignidad del ser humano y postula algún tipo de ideal con respecto a él: según el tipo de ideal se ha podido hablar de un humanismo cristiano, socialista, existencialista, científico, etc. La defensa de las libertades individuales y de la democracia como forma de gobierno ha sido características de los dos Manifiestos Humanistas firmados en el siglo XX (1933 y 1974) por intelectuales y científicos. (Por cierto, uno de los firmantes del segundo manifiesto fue Skinner.) Ferrater Mora señala que el humanismo puede ser entendido como una determinada concepción del ser humano, concepción de la que acabamos de describir algunos rasgos básicos, y también como un “método”, aspecto este de un gran interés para comprender algunos elementos esenciales de la psicología humanista.

Es en un autor de la importancia para la psicología como William James en quien podemos ver que el humanismo propone, en cuanto que método de conocimiento, romper con todo absolutismo y con toda negación de la variedad y espontaneidad de la experiencia. El pensador humanista preferirá una mayor flexibilidad en la descripción de lo real aunque eso suponga una pérdida de la exactitud racionalista. Estas características del humanismo – rechazo del absolutismo y preferencia por la flexibilidad frente a la exactitud racionalista-, suponen que los conocimientos más relevantes sobre el ser humano se obtendrán focalizándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia.

Quizá de un modo más específico se ha hablado, con los matices que veremos más adelante, de la influencia del existencialismo y de la fenomenología en lo que luego sería la psicología humanista.

El énfasis en la existencia, en cómo los seres humanos viven sus vidas, en la experiencia del ejercicio o de la renuncia a la libertad será característico de los filósofos existencialistas. Si el centro del interés es, en palabras de Unamuno, “el hombre de carne y hueso”, entonces las especulaciones abstractas, por un lado, y el cientifismo racionalista, por otro, serán rechazados. Es decir, el existencialismo se niega a reducir al ser humano a una entidad cualquiera, sea esta la de animal racional, ser social, ente psíquico o biológico.

El método privilegiado, desde determinadas visiones filosóficas, para acercarse al hombre y su experiencia será la fenomenología. Del complejo método fenomenológico sólo apuntaremos aquí su propuesta de descubrir lo que es dado en la experiencia, de reconsiderar los contenidos de la conciencia tratando de ver más allá de los prejuicios, preconcepciones y teorías del observador. Su propuesta de que la conciencia es siempre conciencia que tiende a algo, es decir, que la conciencia es esencialmente intencional (no un computador que recoge asépticamente datos) será importante en los planteamientos de la psicología humanista y existencial.

Dos de los principales representantes del movimiento humanista, Maslow y Rogers, reconocen expresa y continuamente no sólo la influencia de estas corrientes filosóficas sino la necesidad de fundamentarse en ellas para dar una base filosófica sólida a sus propuestas; de hecho, esta fue la motivación de la reunión sobre Psicología Existencial celebrada en 1959 y en la que intervinieron Rogers, Maslow, Allport y May. Las intervenciones de estos autores fueron recogidas en *Existential Psychology* (May, 1961).

## 1.2.- LOS POSTULADOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA (HOMBRE)

La psicología humanista es mucho más un movimiento que una escuela, y si consideramos el conceptualmente amplio grupo de los autores humanístico-existenciales es, aún más que un movimiento, el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento.

1) El hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes: Contempla una perspectiva amplia y holística: es decir, se caracteriza por ver a la persona en su conjunto, de forma global. Teniendo cada uno de los aspectos la misma relevancia; los pensamientos, el cuerpo, las emociones y el ámbito espiritual. Estos aspectos se interrelacionan y confluyen mutuamente. Son la principal vía para que el individuo se encuentre así mismo.

2) El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano: La existencia humana ocurre en un contexto interpersonal, por ende es muy importante y necesaria la relación con los demás, teniendo en cuenta el contexto en el que se produce; para el desarrollo individual del ser humano.

3) El hombre es consciente: Las personas poseen la capacidad de tomar sus propias decisiones, de responsabilizarse de sí mismos, y de emprender un desarrollo y despliegue de sus propias potencialidades. El ser humano es consciente de sí mismo y de su existencia. Se conduce de acuerdo con lo que fue en el pasado y preparándose para el futuro.

4) El hombre tiene capacidad de elección: La conciencia es principio y fin de la libertad. Conocimiento y reconocimiento de la necesidad de conocer y comprender, como ejercicio pleno de su libertad, en cuanto a tener la posibilidad de decidir los caminos posibles. Esta libertad se manifiesta gradualmente, el mayor ejercicio de la libertad tiene que ver con el desarrollo de una mayor diversidad de opciones posibles en el proceso de conocimiento y actuación.

5) El hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación.

6) - Las personas tienen una tendencia innata a la autorrealización. El ser humano puede confiar en la sabiduría que parte de su interior, toda sanación se encuentra en sus propias respuestas. Para ello es preciso entender que no es necesario controlar el entorno ni controlar las propias emociones reprimiéndolas.

La psicología humanista se centra en el individuo desde una visión global. Entendiendo que todos los aspectos que componen al ser humano son importantes. Se le considera un ser único, responsable de su propia experiencia, capaz de tomar conciencia de sus propios recursos; para desarrollarse, llegar a la autorrealización y descubrir sus potencialidades.

Cuatro puntos que compartirían los integrantes del movimiento:

- 1) La psicología humanista se centra en la persona humana y su experiencia interior, así como en su significado para ella y en la auto presencia que esto le supone.
- 2) Enfatización de las características distintivas y específicamente humanas: decisión, creatividad, autorrealización, etc.

3) Mantenimiento del criterio de significación intrínseca, en la selección de problemas a investigar en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.

4) Compromiso con el valor de la dignidad humana e interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona; para la psicología humanista es central la persona tal como se descubre a sí misma y en relación con las restantes personas y grupos sociales.

Gordon Allport, uno de los más sólidos y respetados fundadores de este movimiento, propuso la distinción entre las orientaciones ideográficas y nomotéticas en psicología. La orientación ideográfica pone el énfasis en la experiencia individual, en el caso único, mientras que la orientación nomotética se interesa por abstracciones estadísticas tales como medias o desviaciones típicas. Allport se preguntaba si la psicología, en su carrera por ganar credibilidad científica, no estaría negando lo que debería ser la más importante realidad de la psicología: la experiencia individual. Allport no negaba la importancia de la orientación nomotética para la psicología, pero reclamaba un lugar importante, también, para la orientación ideográfica.

Como se ve, más allá de fundamentarse en una tradición de pensamiento relativamente común y de compartir, hasta cierto punto, unos postulados básicos muy generales sobre la naturaleza del ser humano y sobre cómo la psicología debe incidir sobre él, no hay más elementos que respondan a lo que sería una escuela estructurada.

### **Rollo May**

Es uno de los más importantes representantes del humanismo norteamericano. Critica el reduccionismo del psicoanálisis freudiano en su tratamiento del hombre, pero no quiere desechar la obra de Freud. Humanista no dogmático:

Impulsa la visión humanista de la psicoterapia pero critica la exclusión de los elementos negativos de la naturaleza humana que postulan algunos autores humanistas.

Defendió activamente el derecho de los psicólogos a trabajar como psicoterapeutas frente a los intentos de las asociaciones médicas de considerar la psicoterapia como una especialidad médica, pero denunció la evitación de la confrontación con los dilemas del hombre que la psicología ha realizado en su camino hacia la aceptación social.

Un concepto central en la psicología de May: **el dilema del hombre**. Se origina en la capacidad de éste para sentirse como sujeto y como objeto al mismo tiempo. Ambos modos de experimentarse a sí mismo son

necesarios para la ciencia de la psicología, para la psicoterapia y para alcanzar una vida gratificante. El psicoterapeuta alterna y complementa la visión del paciente como objeto, cuando piensa en pautas y principios generales de la conducta, y como sujeto, cuando siente empatía hacia su sufrimiento y ve el mundo a través de sus ojos. Rechaza las dos alternativas de la consideración del ser humano como “puramente libre” o “puramente determinado”, argumentando que ambas suponen negarse a aceptar el dilema del hombre. Introdujo como fundamentales en el contexto de la terapia las experiencias existenciales de la ansiedad, el amor y el poder.

Algunas características que propone para la terapia existencial:

Objetivo de la terapia existencial: *aumentar la conciencia del cliente* respecto de su propia existencia y, así, ayudar a que experimente su existencia como real.

*La técnica debe estar subordinada y seguir al conocer.* Debe ser flexible y ajustarse a las necesidades de cada cliente.

*El terapeuta y el cliente son dos personas en una auténtica relación.* El terapeuta no interpreta los hechos sino que los pone de manifiesto en su relación con el cliente.

*Los dinamismos psicológicos no son considerados comunes a la especie humana;* se pone el énfasis en la *significación particular de las dinámicas del cliente* que se derivan del contexto de su vida. El terapeuta no siempre sabe qué es o qué motiva al cliente, y su actitud, más que aplicar una teoría, consiste en escucharle con atención y respeto.

*El terapeuta procura analizar todas las formas de comportamiento,* tanto de él mismo como del cliente, que impiden el encuentro real entre ambos.

*Da mucha importancia al compromiso,* que es el verdadero modo de estar vivo.

## **Abraham Maslow**

Maslow (1908-1970), una de las figuras más conocidas de la psicología humanista, comparte con otros psicólogos humanistas la *propuesta de un sistema holístico* abierto a la variedad de la experiencia humana y, por tanto, el *rechazo del uso de un método único* para el estudio de esta diversidad. Propone integrar el conductismo y el psicoanálisis en sistemas más amplios.

Tuvo gran interés por las personas humanamente excepcionales, lo que le llevó a una visión del hombre que muestra lo que puede llegar a ser y lo que se puede frustrar.

El concepto central en la psicología de Maslow es el de *autorrealización*, entendida como *culminación de la tendencia al crecimiento* que Maslow define como la *obtención de la satisfacción de necesidades progresivamente superiores* y, junto a esto, la *satisfacción de la necesidad de estructurar el mundo* a partir de sus propios análisis y valores.

Maslow establece su **jerarquía de necesidades**, la más conocida de sus aportaciones. Rechazó las teorías de la motivación que partían de determinantes únicos de la conducta, proponiendo una *teoría de determinantes múltiples jerárquicamente organizados*.

*Necesidades fisiológicas* (comida, agua, sueño,...), necesidades que aun perteneciendo a este nivel tan básico tienen un componente de individualidad.

Si estas necesidades fisiológicas son razonablemente satisfechas aparece el segundo nivel: *las necesidades de seguridad*.

*Necesidades de pertenencia y amor*. La frustración en este nivel es la principal causa de los problemas humanos de ajuste.

*Necesidades de estima*, que incluiría la necesidad de sentirse competente, de ser reconocido por los propios logros y de sentirse adecuado.

Finalmente, el hombre se abre a las necesidades de desarrollo, de *autorrealización*.

El proceso que lleva a la autorrealización culmina en lo que Maslow llama “experiencia cumbre”, que se siente cuando se alcanza una cota como ser humano, un estar aquí y ahora “perdido en el presente”, con la conciencia de que lo que debería ser, es. Estas experiencias son perfectamente naturales e investigables y nos enseñan sobre el funcionamiento humano maduro, evolucionado y sano. Maslow identifica la sanidad, la autorrealización y la creatividad.

Cuando el proceso hacia la autorrealización se corta, aparecen reacciones desanimadoras, compensatorias o neuróticas y la conducta se focaliza hacia la evitación impidiendo el desarrollo autónomo. Maslow propone una concención de la patología relacionando la privación de los valores del ser (o valores- b de “being”= ser), con la aparición de determinadas alteraciones, que él llama metapatologías y que entiende como disminuciones de lo humano. Por ejemplo, cuando el valor-b “verdad” es privado patógenamente y

sustituido por deshonestidad, la metapatología específica que aparece es la incredulidad, desconfianza, cinismo o recelo.

## Carl Rogers

Carl Rogers (1902-1987) es uno de los autores más conocidos del movimiento humanista. Su método terapéutico, la **terapia centrada en el cliente**, o **terapia no directiva**, parte de la hipótesis central de que el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión y para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido.

El terapeuta debe proporcionar un clima de actitudes psicológicas favorables para que el paciente pueda explotar dichos medios.

Dos rasgos principales de la terapia centrada en el cliente:

La confianza radical en la persona del cliente (paciente).

El rechazo al papel directivo del terapeuta.

Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás.

Rogers insiste en la importancia que tienen las actitudes y cualidades del terapeuta para el buen resultado de la terapia: las tres principales son la *empatía*, la *autenticidad* y la *congruencia*.

Rogers comprende y describe el cambio que sufre el paciente cuando se siente comprendido y aceptado por el terapeuta:

Se produce una **relajación de los sentimientos**: de considerarlos como algo remoto se reconocen como propios y, finalmente como un flujo siempre cambiante.

Cambio en el **modo de experimentar**: de la lejanía con que primero experimenta su vivencia se pasa a aceptarla como algo que tiene un significado, y al terminar el proceso el paciente se siente libre y guiado por sus vivencias.

Se pasa **de la incoherencia a la coherencia**: desde la ignorancia de sus contradicciones hasta la comprensión de las mismas y su evitación.

Se produce también un **cambio en su relación con los problemas**: desde su negación hasta la conciencia de ser él mismo su responsable, pasando por su aceptación.

Cambia igualmente su **modo de relacionarse con los demás**: desde la evitación a la búsqueda de relaciones íntimas y de una disposición abierta.

**De centrarse en el pasado a centrarse en el presente.**

### 1.2.3.- EL SER HUMANO TIENDE A LA TRASCENDENCIA

La vida humana tiene su razón de ser en una creación que debe continuarse en todo momento y en todos los seres humanos desde su concepción y más allá de la vida material, y que responde al primigenio impulso creador de su espíritu. Esto explica que el ser humano tenga la formidable misión de recrear en sí mismo la obra de su propia creación, para hacerla extensiva a los demás seres humanos. En suma, es preciso reconocer que una de las finalidades del ser humano es llegar a descubrir su propia humanidad, para conformar su acción a la de su propia naturaleza, una naturaleza a la vez immanente y trascendente, por su doble condición material y espiritual.

La persona en su afán de poseer todo y al mismo tiempo en su desesperación por no perderlo pone sobre todas las cosas sus ideas y pensamientos así estos no vayan acorde a su moral y junto a esto al mismo tiempo este cohibe otros pensamientos que detienen su afán por poseer todo sobre todas lo que se interponga. . La idea central del pensamiento personalista es la noción de persona, en su objetividad, inviolabilidad, libertad, creatividad y responsabilidad; se trata de una persona encarnada en un cuerpo, situada en la historia y constitutivamente comunitaria.

El hombre es un ser libre por naturaleza el mismo que busca en su educación moral un bienestar social y comunitario al mismo tiempo que se beneficia el mismo pero sin hacer daño a las personas ni a sí mismo.

La persona es imposible de objetivar; se encarna en un cuerpo y en la historia; por su propia naturaleza, es comunitaria.

El acto de *amor* es la certidumbre más firme del hombre y la única verdad existencial que este tiene en su vida es por ello que el amor es una de las libertades del hombre, ya que puede amar a quien quiere y demostrárselo como el crea prudente y por lo tanto el ser es vida y la vida merece ser vivida.

Según Mounier la sociedad no existe si esta no ha nacido de una lucha de fuerzas, es decir esta debe estar sostenida por una fuerza que la impulse a luchar por el bienestar propio y colectivo. Se busca que todo lo considerado justo tenga fuerza para que puede penetrar en la sociedad sin causarles daño puesto que esta misma sociedad, puede confundir una fuerza justa con una tiranía brutal porque no falta aquel malvado que utiliza para su beneficio aquello que busca la integración y libertad social, lo cual crea una brecha entre la justicia y la fuerza.

Para Mounier es necesario buscar a los enemigos del hombre, los mismos que están escondidos en la profundidad de su ser y su consiente, los mismos que salen a flote en las circunstancias más extrañas o más exigentes de su vida. Al mismo tiempo que el ser humano va dándose cuenta de sus enemigos están dentro de él y es su decisión hacer que estos se revelen, él va entendiendo la verdad de su libertad y como debe hacer uso de ella ya, entiende que su libertad termina cuando empieza a hacer daño con sus actos a otras personas.

Cuando el hombre encuentra la verdad la utiliza como un medio no violento con el cual puede mantener el poder del estado sin necesidad de amenazas o peor aún barbaries que terminen en matanzas masivas.

En la verdad, el hombre se da cuenta de que en ella esta englobada al afrontamiento de sus actos y la responsabilidad moral individual y colectiva que este pueda tener la persona que acata este tipo de situaciones con responsabilidad y verdad es una persona capaz de afrontar muchos tipos de situaciones con responsabilidad ya que es lo primordial que se debería tener para poder cumplir cualquier tipo de objetivo.

Mounier trataba de definir al hombre como una persona espiritual con unos antecedentes incognitos que trataba sobrellevar a su paso convirtiéndose en una persona independiente de su propio ser. Conserva su ser mediante un orden social una jerarquización de valores adoptados libremente por el propio ser asimilados con la realidad un compromiso de vida responsable usado constantemente. Teniendo en cuenta diferentes valores como la libertad la cual consiste en el desarrollo de las capacidades del hombre para colocárselas al servicio de la comunidad, la persona libre consiste en desarrollar su propio autoconocimiento como ser humano para colocárselas al servicio de la humanidad y brindarles las mismas oportunidades de aprendizaje ya que la persona se hace libre solo con el compromiso de la acción de colocar sus

capacidades al servicio de la humanidad. Todo esto le brinda al hombre un sentido definido de su existencia en el concepto de la persona.

Es una personalización de cada ser que afirma las necesidades de cada persona y los mecanismos colectivos que sustentan su desarrollo. Cada uno de los pensamientos personales afirman el valor absoluto de cada y cada día del porque cada uno de los seres humanos tiene una manera distinta de vivir como persona, la valoración de persona como "vocación-interiorización y trascendencia "es uno de los elementos claves.

El ser humano es alguien original ya que es el único que puede trascender en su existencia, descubriendo el sentido de su vida puede ir mejorando sus conocimientos e intelectos buscando a cada instante un lugar para ayudar a las persona con necesidades sofisticadas para así hacerlos únicos sin ningún interés material solo logrando buscar un interés común el cual es el valorarse y tener libertad de conciencia de cada uno.

**UNIDAD: II**  
**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y**  
**EMOCIONES**

## 2.1.- DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Usualmente, los términos emoción y sentimiento suelen usarse de manera indiferenciada bajo la denominación de afectos. Aquí nos referimos a las emociones diferenciándolas de los sentimientos.

Las emociones refieren al dominio de acciones en el cual un animal se mueve "las emociones son disposiciones corporales dinámicas que especifican el dominio de acciones de las personas y de los animales" (Maturana,2002:16). No hay una acción humana, sin una emoción que la fundamente y la haga posible. Cuando estamos en la emoción de la ira, nuestro dominio -conjunto de posibilidad- de acciones será congruente con dicha emoción. ¿Cómo se conoce el estado emocional en el cual se encuentra un animal -humano o no-? Basta con observar sus acciones. Si un estudiante se encuentra bajo la emoción del miedo, en una situación escolar que a él lo atemoriza -por ejemplo una situación de examen- es posible que le tiemble la voz, el pulso, que esté agitado y que actúe muy diferente que cuando compartía sus tareas con sus compañeros del grupo de clase. Un profesor de Matemática está frente al pizarrón de un aula, bajo la mirada de sus 150 alumnos en la Universidad mientras dice "...Voy a obtener todos los ceros de mi polinomio, y luego voy a estar en condiciones de establecer los intervalos de positividad de mi función..... Entonces mis ceros me indican mis posibles intervalos a considerar..." Estas acciones revelan que este profesor está bajo la emoción de la superioridad, sus acciones dicen que el conocimiento le pertenece hasta tal punto que los objetos matemáticos son suyos. ¿Tendrá conciencia de que está dejando fuera a sus alumnos, y que al hacerlo, los está negando?

Entre el repertorio de emociones posible, Maturana (1990:23) considera fundamental la que él denomina emoción del amor. Esta emoción habría sido decisiva en el surgimiento de una característica esencialmente humana: el lenguaje. El amor sería la emoción que especifica un dominio de acciones que nos hacen aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia. Las interacciones basadas en la emoción del amor, amplían la convivencia, las interacciones basadas en la emoción de la agresión destruyen la convivencia porque niegan al otro. La idea de Maturana es que el lenguaje, como dominio de coordinaciones conductuales consensuales, no puede haber surgido en la agresión ni en la competencia, sino en la cooperación. Sin embargo, a pesar de estar dotados con una impronta biológica amorosa, vivimos en una cultura que ha desvalorizado las emociones y sobrevalorado la razón. Fundamentalmente, este argumento se adopta cuando se quiere decir que los humanos somos diferentes a los demás animales porque somos racionales.

Sin embargo, y afortunadamente para nuestra supervivencia, somos seres emocionales, animales que viven en la emoción. Las emociones no son un obstáculo para la razón, sino todo lo contrario "Las emociones son dinámicas corporales que especifican los dominios de acción en los cuales nos movemos"

Por ejemplo, una baja calificación en una evaluación, puede vivirse como una transición hacia un estado de más conocimiento o como una agresión externa, dependiendo de la emoción en la que los participantes se encuentren. Supongamos que en esta instancia el profesor convoca al alumno para conversar, para animarlo a profundizar más en algunas cuestiones. Si ambos se encuentran en emociones distintas, por más razonable, impecable y perfecto que sea el discurso del profesor, puede resultar completamente ineficaz para convencer al alumno.

Las emociones modifican el estado del cuerpo de una manera que puede o no manifestarse a simple vista, son automáticas aunque en ciertos casos modulables, y no necesariamente tenemos plena conciencia de sus consecuencias una vez que se disparan. Desde un punto de vista biológico, las emociones están al servicio de nuestro organismo, de su bienestar y supervivencia. Las emociones preceden a los sentimientos tanto en el momento de experimentar una emoción, como evolutivamente (Damasio, 2005:34). En la evolución, los mecanismos cerebrales que sustentan las respuestas emocionales se formaron antes que los que sostienen a los sentimientos. Las emociones son funcionales a un complejo sistema de regulación vital, y están dirigidas a evitar los peligros, ayudar al organismo a sacar partido de una oportunidad, o indirectamente a facilitar las relaciones sociales. El hecho de que las emociones continúen siendo esenciales en la existencia cotidiana de nuestra especie, revela que ellas contribuyen eficazmente a la supervivencia.

Según Damasio (2005) la evolución ensambló la maquinaria cerebral de la emoción y el sentimiento en etapas. Primero fue la maquinaria para producir reacciones a objetos y circunstancias, luego, se desarrolló el mecanismo para producir un mapa cerebral y después una representación mental del estado resultante del organismo: los sentimientos. Las emociones permitieron al organismo responder de manera efectiva pero no creativa a las circunstancias favorables o amenazadoras para la supervivencia. Los sentimientos introdujeron un alerta mental y potenciaron el impacto de las emociones al afectar de manera permanente la atención y la memoria. Así, conjuntamente con los recuerdos, la imaginación y el razonamiento, los sentimientos posibilitaron la producción de respuestas nuevas, no estereotipadas.

Entonces, en el principio fue la emoción, pero es importante recordar que junto con la emoción el organismo produce una acción. Los sentimientos se entienden como una representación del cuerpo implicado en un estado reactivo. Cabe aclarar que esta representación no es necesariamente la que

estrictamente se está dando al nivel del cuerpo porque las regiones cerebrales de sensación corporal pueden ser afectadas por otras, de manera tal que nuestro sentimiento consciente, no se corresponda siempre con el estado corporal real.

Los procesos básicos que posibilitan las sensaciones y sentimientos pueden resumirse como sigue. Para tener sentimientos se requiere de un organismo que además de poseer un cuerpo, tenga un medio de representar dicho cuerpo en su interior, es decir tenga un sistema nervioso. Por ejemplo las plantas, no pueden hacer eso. Dicho sistema nervioso tiene que ser capaz de cartografiar los estados corporales en patrones neurales y transformarlos en representaciones mentales. Pero también, se necesita que el sentimiento sea conocido por el organismo, es decir se requiere conciencia, si bien la relación entre sentimiento y conciencia no es directa ni sencilla, parece difícil sentir sin tener conciencia de ello! Lo complicado, es que la maquinaria de las sensaciones contribuye en si misma al proceso de formación de la conciencia y del yo. Para evitar caer en circularidades, se requiere admitir que se trata de un proceso complejo y ramificado. Finalmente, es el cerebro del organismo quien genera los mismos estados corporales que luego son evocados frente a los diversos objetos, es decir está doblemente presente, tanto para construir el estado corporal emocional concreto como para generar el sentimiento correspondiente.

En síntesis, los sentimientos pueden ser sensores mentales del interior del organismo y pueden ser nuestros centinelas. Los sentimientos son las expresiones mentales de equilibrio o desequilibrio interno.

## Emoción

### Emoción

- Def: respuesta individual interna inmediata y adaptativa debida a cambios **fisiológicos** que se producen como respuesta a alguna **vivencia** y que tienden a mantener o abolir el acontecimiento causal.
- Dispone al individuo para **afrentar** la situación.
- Es **inmediata e Intensa**  
Relacionadas con el **cuerpo** (Damasio)

### Sentimiento

- Def: reacción positiva o negativa a una vivencia. Es la **experiencia subjetiva o cognitiva de la emoción** (Lazarus).
  - Sería la emoción es codificada en el cerebro e identificada de forma consciente por la persona que la experimenta.
  - J. Le Doux definen el sentimiento como "emoción voluntaria"
- Más **duradero** y menos **intenso** que la emoción.
- Relacionadas con la mente (Damasio). **Razón**

Los sentimientos se refieren a estados afectivos relativamente permanentes, que se instalan en nosotros y tiñen con su afecto una situación o relación. La diferencia con las emociones radica principalmente en que éstas son de aparición más abrupta, más intensas (rabia, miedo, euforia, entre otras), y de corta duración. Por su carácter más intenso, las emociones afectan mucho más las percepciones que los sentimientos que son menos intensos pero más estables en el tiempo.

Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.

Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.

Como procesos psíquicos los sentimientos y las emociones son funciones cerebrales, y en sus mecanismos fisiológicos ocupa un papel central los procesos nerviosos de la subcorteza, pero en los sentimientos se depende más de la actividad cortical.

Goleman (1998) sugiere que todas las emociones son impulsos en los que se halla implícita una tendencia a la acción. La misma raíz etimológica latina de la palabra así lo sugiere; en efecto, “emoción” proviene del verbo latino movere, que significa moverse, y el prefijo e-, “movimiento hacia”.

## 2.2.- SENTIMIENTOS BASICOS

*“ sin sensaciones no hay sentimientos, y sin sentimiento no hay ser humano ”*

Sentir significa estar implicado en algo... ese algo puede ser cualquier cosa; otro ser humano, un concepto, yo mismo, un proceso, un problema , una situación u otro sentimiento.

Por medio de los sentimientos, tratamos de definir o exteriorizar sensaciones que experimentamos, por medio de ellos expresamos una vivencia... sin la expresión del sentimiento, nuestras sensaciones permanecerían vagas e indiferentes.

Es decir, cuando hablamos de sentimientos lo hacemos para referirnos a estados afectivos relativamente permanentes, que se instalan en nosotros y tiñen con su afecto una situación o relación. Los sentimientos más básicos son: la tristeza, la alegría, el miedo, rabia, y cuando algunos de ellos se presentan, afectan la forma en cómo vemos las cosas.

*\*El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico). La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo mas probable es que no suceda. La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de*

ocuparnos del problema. Y el pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder. Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

*\*El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración). La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente. El odio, este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lastima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir. Y la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación. Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.*

*\*El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía). La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria. Y la melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima. La Tristeza, cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo, y si no logramos controlarla nos lleva a la depresión y al suicidio.*

*\*El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía). El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia. La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos. Y la Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.*

*\*El quinto sentimiento básico es ..¡El Amor!. Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida.*

Los sentimientos no se pueden definir como buenos o malos, uno no escoge si siente pena, rabia o alegría frente a una situación o persona determinada. Es algo que brota en cada uno de manera diferente. Sin embargo, de lo que sí somos responsables es de lo que hacemos o dejamos de hacer con esos sentimientos. Una cosa es sentir rabia, pero eso no significa agredir a la persona que nos la produce. Esta es una acción frente a la cual tenemos poder de decisión.

No podemos controlar en forma voluntaria lo que sentimos frente a una persona o situación: los sentimientos aparecen desde un aspecto no racional de nosotros mismos. Lo que sí podemos hacer es tener mayor conciencia de lo que sentimos, darnos cuenta en qué momentos surgen esos sentimientos, y aceptar que podemos ser cambiantes en nuestros estados afectivos. Porque así como llueve torrencialmente, o llega

la primavera tranquila, los sentimientos aparecen con naturalidad, recordándonos que estamos vivos. Pero ese estar vivo ocurre en una cultura muy compleja, en donde aprendemos a controlar la expresión de algunos sentimientos o, definitivamente, a inhibirla.

Se nos enseña que estar alegre es correcto, mientras que la tristeza es signo de flaqueza. Se nos enseña que sentir puede ser algo peligroso, tal vez porque cada sentimiento es una aventura hacia lo desconocido.

Sin embargo, los sentimientos son un misterio digno de explorar con los ojos abiertos si lo que buscamos es comprender más este complejo mundo, como también conocernos mejor a nosotros mismos. Lo primero que se debe destacar tiene que ver con los roles tradicionales que la cultura asigna a cada sexo, lo que muchas veces nos lleva a pensar que ciertos sentimientos son propios de los hombres y otros de mujeres. Así por ejemplo, ocurre que a los hombres les es más permitido sentir y expresar rabia que pena ("los hombres no lloran").

A las mujeres, al revés, se les permite la pena y la rabia, o la expresión de ella, se tiende a inhibir ("no es femenino hacer pataletas"). Junto con eso, nuestra cultura tiende a asociar a las mujeres con afectividad y a los hombres con la razón o el pensamiento, asociando así a las mujeres a actividades más bien afectivas, de cuidado de otros.

A los hombres, en cambio, se les asocia con actividades físicas e intelectuales. Las consecuencias de estas posiciones extremas son que las mujeres que expresan su capacidad para pensar o sus rabias muchas veces son vistas como mujeres agresivas y poco femeninas, y los hombres que expresan mucho su afectividad, serán muchas veces descalificados como poco varoniles en su conducta.

El peso de la cultura es muy significativo en nuestras vidas. Para poder abrirse a experiencias diferentes y nuevas el primer paso es mirar cómo nos hemos socializado y cómo hemos internalizado estas formas de ver el mundo. Probablemente encontraremos que muchas de nuestras necesidades naturales de expresar sentimientos están en pugna con la cultura. Parece absurdo pensar que tengamos culpa o vergüenza por llorar, por reírnos fuerte, o por enojarnos desmedidamente.

Durante la infancia es cuando aprendemos a expresar nuestros sentimientos y emociones. En este aprendizaje, a través de las distintas experiencias de la niñez, los padres y la sociedad juegan un rol muy importante.

Cada sociedad, así también como cada familia en particular, enseña diferentes formas de expresar (o reprimir) emociones y sentimientos.

Desde que los niños son muy pequeños, los adultos comienzan con este proceso de formación del carácter, tanto en forma explícita (diciendo cómo pueden o no expresar ciertos sentimientos) como en forma no explícita, es decir, a través de nuestra propia forma de ser. Los niños aprenden principalmente por imitación, por lo tanto si nos ven reír aprenderán a celebrar las cosas buenas y reírse; si nos ven amurrados aprenderán a amurrarse cuando se enojen.

Si bien estos aprendizajes pueden resultar necesarios para que los niños se adapten al medio que pertenecen, también pueden dificultar la toma de contacto con ciertas emociones y sentimientos que no desaparecen, sino que se transforman. Así, muchas niñas sienten que si se enojan serán castigadas, y se van convirtiendo en niñas dóciles; los niños, por su parte, aprenden a enojarse cuando tienen pena porque no se dan permiso para llorar.

Otras personas ven que en sus familias el lenguaje de los sentimientos no es tomado en cuenta (nadie se da el tiempo para oír las penas, por ejemplo), pero sí se pone atención cuando alguien manifiesta un dolor físico.

De esta forma, los padres enseñan a sus hijos que el lenguaje de los sentimientos y emociones se limita a las manifestaciones corporales, volviéndolos personas que se quejarán frecuentemente de diversas dolencias físicas para buscar afecto.

De hecho, se ha visto que guardarse la expresión de las emociones puede terminar en reales trastornos de la salud, siendo los hombres quienes más padecen de estas enfermedades "psicosomáticas".

Psicosomático quiere decir que algo de naturaleza psíquica o mental se manifiesta en el "soma", es decir, el cuerpo. Es habitual encontrar personas que se enferman del estómago cuando tienen ciertos conflictos, o que les salen ampollas en las manos cuando están muy estresados. Pareciera que expresar con gestos o palabras lo que nos pasa es una necesidad para mantener sano el organismo, evitando así el peligro de que el cuerpo se lleve la peor parte: colon irritable, infartos y diversas enfermedades tienen como uno de sus posibles orígenes la incapacidad de expresar sentimientos.

## Libertad y dificultad para expresar lo que sentimos

La sociedad, en su deseo de mantener una organización armónica entre sus miembros, ha intentado poner normas a sus conductas. Así, por ejemplo, muchas veces hemos sentido cosas o experimentado emociones frente a algo que socialmente no se debe sentir. Tal es el caso de la ira y de nuestros deseos de golpear a alguien que nos ofende o nos agrede verbalmente. Pensamos que sentir ira es negativo, que la rabia es destructora. Y no es que uno u otro sentimiento sea destructor en sí mismo.

La clave es atender a cómo es que expresamos ese sentimiento.

Desde la perspectiva de la afectividad, existe una serie de emociones y sentimientos prohibidos para hombres y mujeres. A veces, estas prohibiciones están más centradas en las mujeres o en los hombres, de acuerdo a los roles masculino o femenino.

Algunos sentimientos censurados socialmente son:

La rabia (más en mujeres que en los hombres)

El temor (más en los hombres que en las mujeres)

La envidia (en ambos)

El rencor (en ambos)

La inseguridad (en los hombres, sobretodo en el área laboral)

No existen conductas o expresiones únicas relacionadas a cada afecto. No existe una sola forma correcta de expresión, ya que hay variadas y diferentes maneras para manifestarlas, según el estilo de cada uno.

Lo importante es que en el proceso de aprender a expresar lo que sentimos, especialmente emociones como la rabia, lo hagamos de manera de no dañar a los demás y esto es importante transmitirlo y mostrarlo (con el propio ejemplo) desde pequeños.

### **2.3.- SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO:**

En el transcurso de tu vida siempre existirán obstáculos que debes aprender a sobrellevar. Un obstáculo es una barrera que se interpone ante tú accionar, lo cual te impide el avance hacia adelante o la

conquista de algún objetivo concreto. Se puede considerar, entonces, al obstáculo como un muro que te imposibilita avanzar hacia tu meta propuesta.

El *miedo* es el sentimiento que surge como respuesta a un peligro o amenaza, real o imaginario. Es un mecanismo de defensa, es la expresión de nuestra dificultad para lograr la armonía entre lo que somos y lo que queremos ser.

Numerosas investigaciones demuestran que el ser humano nace libre de miedos, pues él los aprende a lo largo de la vida. Del entorno en donde se desarrolla la persona, de los padres, demás familiares, de la educación, y de la sociedad en general.

Sin embargo, hay varios orígenes de los miedos. Otros por ejemplo, surgen a partir de situaciones traumáticas, trastornos, vivencias pasadas, las cuales dejan secuelas en la vida de las personas provocando inseguridad, falta de confianza en sí mismo y baja autoestima.

No todos los miedos son iguales, hay varios tipos y de acuerdo con eso, diferentes tratamientos:

**Miedo y ansiedad:** existe una diferencia entre el miedo y la ansiedad. El primero se refiere a sentimientos de temor sobre peligros de carácter tangible del mundo exterior, mientras que la segunda se relaciona con sentimientos de temor difíciles de vincular a fuentes tangibles de estimulación; sus orígenes son inciertos. La ansiedad se siente siempre y cuando las respuestas producidas ante una señal de peligro sean ineficaces, y se mezcla a menudo con el miedo. A la ansiedad se le ha llegado a llamar "miedo sin objeto".

**Los agudos:** son provocados por estímulos o situaciones tangibles y que se disipan con facilidad cuando se retira o evita el estímulo que los ha originado. Por ejemplo, miedo a algún animal, a las alturas, al odontólogo.

**Los neuróticos:** son los que bloquean nuestras capacidades. Estos miedos neuróticos nos paralizan y nos impiden dar la respuesta adecuada para superarlos. Son miedos internos, propios.

**Los crónicos o fobias:** son más complejos y pueden estar o no ligados a un origen tangible que los provoque. Las fobias son miedos desproporcionados que requieren ser tratadas por un profesional especialista en el tema.

**Miedos más frecuentes**

<p><b>Miedo al rechazo social:</b> es el temor a no sentirnos aceptados y amados por los que nos rodean por el hecho de mostrarnos ante ellos como seres limitados y con frecuencia incongruentes.</p>	<p><b>Este miedo viene principalmente de:</b> situaciones pasadas de la infancia, cuando fuimos rechazados y humillados; la angustia existencial que vivimos todas las personas en algún momento; el temor a ser rechazados en el futuro y el temor a no dar la talla de los que los demás esperan de nosotros.</p>
<p><b>Miedo al cambio:</b> miedos a los cambios producidos en nosotros, en las personas que nos rodean o a las áreas que más nos afectan, como el trabajo, la familia, etc. Tenemos miedo a presentarnos ante los demás como somos, con nuestros aciertos y fracasos. Miedo a que los demás no se adapten a nuestra forma de ser.</p>	
<p><b>Miedo al mal, al sufrimiento y a las pérdidas:</b> guerras, violencia, terrorismo, hambre, catástrofes naturales, desempleo, muerte, carencia de salud, conflictos...</p>	
<p><b>Miedo a la soledad:</b> es uno de los miedos más universales. Muchas veces nos refugiamos en el primero que llega para escapar de nuestra soledad, cayendo así en una relación de apego y no de amor.</p>	

*La Ira o Rabia:* Es un obstáculo que hace perder los objetivos reales e importantes de la vida, desencadena pensamientos de revancha y coraje mal enfocado. Es un sentimiento que hace perder los objetivos reales e importantes de la vida.

La ira siempre está presente en situaciones de conflicto, ya sean con otros o con nosotros mismos y puede oscilar desde una leve irritación hasta el más profundo de los odios.

Cuando percibimos que somos tratados injustamente, cuando nos sentimos heridos o cuando vemos dificultada la consecución de alguna meta importante, sentimos ira. Sentir esta emoción en estas circunstancias nos predispone a la acción en un intento de protegernos de aquello que nos hace daño y que es el origen de esta emoción.

La ira como todas las demás emociones es una reacción compleja en la que se ponen en funcionamiento tres tipos de respuestas.

La primera es una respuesta corporal, en la que nuestro cuerpo se activa para la defensa o el ataque. Nuestro ritmo cardíaco aumenta al igual que nuestra respiración se acelera, nuestros músculos se tensan y el flujo sanguíneo se dispara preparándonos para actuar ante una amenaza percibida.

Cuando este estado de excitación permanece estamos más predispuestos a actuar de forma impulsiva llegando a emitir conductas agresivas.

La segunda es una respuesta cognitiva, es decir, depende de nuestra manera de interpretar las situaciones. Cuando estamos inmersos en una situación, está por sí sola no tiene ningún valor emocional, es la valoración personal que hacemos de ella la que le confiere un significado. De esta manera, las emociones están en función de nuestros pensamientos, así que cuando interpretamos una situación como un abuso, una injusticia, una falta de respeto o como un obstáculo para conseguir una meta, sentimos ira.

La última respuesta de la ira tiene que ver con la gestión conductual en estas situaciones. La conducta en estas circunstancias está orientada para defendernos de aquello que se interpone un nuestro camino y para ello se genera una energía interna que mueve a la "destrucción" del obstáculo. Ahora bien, no debemos confundir la emoción de la ira con la agresividad, ya que ésta es una de las múltiples maneras de gestión emocional. Experimentar y expresar la ira a través de la agresividad depende de las conductas que hayamos aprendido a lo largo de nuestra vida.

La ira puede tener consecuencias catastróficas para nosotros y para los demás. La gestión irracional de esta emoción puede llevarnos a situaciones lamentables obteniendo el efecto contrario a lo que buscábamos en un principio. Algunas de las consecuencias negativas a las que nos puede llevar la ira son las siguientes:

**-Puede desorganizar nuestra manera de pensar y nuestras acciones;** Cuando estamos bajo la influencia de la ira tendemos a actuar impulsivamente, nos cuesta pensar con claridad y por tanto no somos capaces de ver la repercusión de nuestro comportamiento.

**-Supone una defensa cuando no es necesario;** Ceder a la ira puede ser una forma de proteger nuestro orgullo, a veces es más fácil sentir ira que sentirnos heridos y ser conscientes de nuestra vulnerabilidad. De este modo, la ira dificulta reconocer nuestros propios sentimientos.

**Compromete la salud;** La ira cuando es un estado habitual de la persona puede favorecer el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Trasmite una impresión negativa a los demás; Los demás pueden evitarnos, nuestras relaciones personales se resenten y por tanto nos sentimos aislados.

<b>Estrategias para regular la ira</b>	
<b>Buscar la causa de nuestro enfado y expresarlo de manera adecuada.</b>	Aprender a identificar que nos molesta es la primera acción a tener en cuenta cuando estamos enfadados. Una vez reconocida la causa es positivo expresarla de manera eficaz utilizando argumentos honestos y sinceros, en vez de amenazas o insultos.
<b>Trabajar la empatía.</b>	La hostilidad se genera por la interpretación de las situaciones. Es necesario ponerse en la piel del otro para entender la situación de forma objetiva para poder evaluar la situación desde otra perspectiva.
<b>Practicar el respeto.</b>	Nuestras reacciones de ira vienen dadas por la percepción de falta de respeto. Exigir respeto hacia uno mismo no es incompatible con respetar a los demás.
<b>No ceder al resentimiento.</b>	Si tenemos ira sin resolver, cualquier pequeño inconveniente, puede hacer que estallemos en ira. Por lo que es fundamental resolver problemas del pasado para que no estén presentes en nuestro día a día.
<b>Practicar técnicas de relajación.</b>	Ya sea respiración, meditación, pasear, pintar, escuchar música o cualquier actividad, que nos ayude a desviar nuestra atención de los pensamientos que alimentan la ira.
<b>Poner distancia.</b>	Si notamos que nuestra ira va en aumento, es positivo poner distancia con la situación, ya sea abandonando el lugar donde estemos o tomarnos un momento para "contar hasta 10" y relajarnos. Esto nos ayudará a calmarnos, a ver las cosas desde otra perspectiva más realista y por tanto a buscar soluciones positivas a la situación.

## 2.4.- SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Las emociones positivas son parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales. Son creadoras de experiencias positivas (Lyubomirsky, 2008), capaces de promover el disfrute y la gratificación (Seligman, 2002), de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso (Fredrickson, 1998, 2001), lo que en general se traduce en una espiral ascendente de transformaciones en la vida de las personas (Prada, 2005).

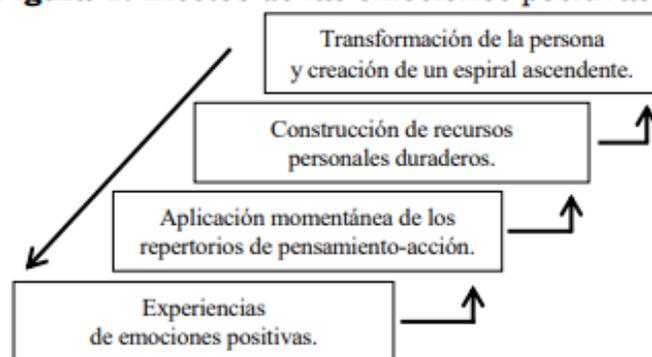
Pero, ¿qué son las emociones positivas o en qué se diferencian de las emociones negativas? Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003); tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad. Asimismo, son estados subjetivos que la persona experimenta en razón de sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos (Vecina, 2006). Son descritas como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona (Contreras y Esguerra, 2006).

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001).

Fredrickson (1998) propone cuatro tipos de emociones positivas: la alegría, el interés, el amor y la satisfacción. Experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas. Lo anterior lleva a distinguir una doble importancia de las emociones positivas: por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

Las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo. Un razonamiento de este tipo es clave para el desarrollo de un aprendizaje significativo.

**Figura 1. Efectos de las emociones positivas.**



(Tomado de Fredrickson, 2002).

Algunas de las emociones positivas representativas dentro de la psicología son el bienestar, la elevación, la fluidez, la resiliencia y el humor, que se definen a continuación:

**-Bienestar:** El bienestar es una de las condiciones que ayudan a lograr un adecuado funcionamiento de la persona dentro de su contexto social, familiar, laboral y personal. De acuerdo con Seligman (2002), el bienestar y la felicidad forman un binomio inseparable. Por lo tanto, cuando aumenta este sentido de bienestar subjetivo, la persona se vuelve más creativa y su personalidad refleja una actitud rozagante. Posteriormente, esta combinación generará como resultado una motivación interna para actuar sobre un fin

previamente establecido. De acuerdo con la perspectiva empírica, el bienestar se entiende como un juicio cognitivo global que resulta de la combinación de la satisfacción con la vida y el balance generado por la frecuencia de afecto positivo y negativo.

- **Elevación:** es una emoción positiva que se expresa como un fuerte sentimiento de afecto que ocurre cuando se presencian actos que reflejan lo mejor del ser humano, provocando en los demás el deseo de ser mejores personas.

La elevación es lo que es posible experimentar cuando, por ejemplo, se observa que alguien festeja el cumpleaños de una persona en situación de riesgo (sin hogar, en pobreza extrema...): le prepara una fiesta con pastel, globos, confeti y demás, mientras el festejado lo agradece con una sonrisa que irradia felicidad.

Experimentar esta emoción hace más factible que queramos ayudar a otras personas. De acuerdo con Seligman (2002), lo anterior tiene importantes beneficios psicológicos y sociales, pues las personas que llevan a cabo lo descrito en el ejemplo se sienten orgullosas de sus acciones, al tiempo que los individuos que son ayudados sienten una extrema gratitud (Fredrickson, 2001). Lo anterior bien podría ser definido como un bumerang de actos positivos que permite mejorar la calidad de vida de las personas.

-**Fluidez** (flow) es aquella emoción que se experimenta cuando una persona se encuentra totalmente involucrada en la actividad que está realizando; es decir, cuando la persona concentra todos sus sentidos, pensamientos y emociones en lo que sucede en ese momento y pierde la noción el tiempo.

Es el momento en que todas las habilidades de la persona se encuentran en equilibrio y funcionan óptimamente, transformando la personalidad y haciéndola más compleja.

Sentir fluidez es directamente proporcional a la subjetividad de cada persona, pues puede hacerse presente en un sinnúmero de actividades, como por ejemplo jugar ajedrez, bailar, cantar, pintar o escuchar música, entre muchas otras.

La fluidez se reduce esencialmente al hecho de disfrutar con todos los sentidos lo que se está haciendo en un determinado momento, pero lleva a muchos individuos a transformar actividades rutinarias en experiencias invaluable y totalmente gratificantes para su vida.

-**Resiliencia:** se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes a su vez, la concibe como la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y “ser transformado positivamente por ellas.

Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad “se doblan pero no se rompen” y que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes (Fredrickson, 2001). Por tal razón, las emociones positivas en los momentos de aflicción hacen más probable que se hagan planes a futuro, y por tanto predicen un mejor ajuste psicológico.

**-Humor** La definición de humor tiene variantes según la perspectiva bajo la cual se esté utilizando. Por ejemplo, al hablar de humor como estado de ánimo, podría definírsele como un sentimiento de bienestar, pero también como una fortaleza personal (Seligman, 2002). El humor se refiere a la capacidad para experimentar o estimular la risa; además, permite interpretar positivamente las situaciones que resultan amenazantes.

Algunas investigaciones han demostrado que el reír está directamente relacionado con beneficios considerables en los sistemas muscular y cardiovascular, además de que favorece las relaciones interpersonales del individuo. Por consiguiente, es un detonador importante de emociones positivas.

# UNIDAD III

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 3.1.- CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estas son algunas de las definiciones de inteligencia emocional más aceptadas:

“Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (Robert K Cooper).

“Es un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Peter Salovey, Marc A. Brackett y John D. Mayer).

“Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas” (Daniel Goleman). Todas ellas inciden, de una forma u otra, en los mismos aspectos.

Se considera que fue Goleman quien primero conceptualizó la inteligencia emocional, que «es una meta-habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades», considerándola como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. Este autor destaca cinco elementos determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Las tres primeras dimensiones dependen fuertemente de la propia persona, correspondiéndose con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar en cierto modo los propios estados de ánimo y motivarse a sí mismo. En contraposición, las otras dos dimensiones (empatía y habilidad social) hacen referencia a la relación con las otras personas, configurando ambas la competencia social.

Siguiendo a Salovey, las áreas de competencia de la inteligencia emocional, basándose en las investigaciones de Howard Gardner, serían las siguientes:

- El conocimiento de las propias emociones, entendida como capacidad de reconocer los sentimientos cuando aparecen. Esta área de competencia implica una introspección o introvisión psicológica eficaz para comprenderse a uno mismo. No se trata solo de mirarse dentro sino de reconocer los sentimientos reales que debemos atender para nuestro bienestar.

- Capacidad de gestionar las propias emociones y de adecuar su expresión al momento, al otro y al contexto.

- Capacidad de motivarse uno mismo lo que implica fundamentalmente subordinarse a uno mismo para la consecución de unos objetivos y unos logros. Tiene que ver con la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la propia impulsividad.

- El reconocimiento de emociones ajenas, implica básicamente una aptitud empática y una capacidad de escucha.

- Gestión de las relaciones, implica saber relacionarnos con las emociones ajenas y comprender nuestro impacto en otros.



### Funciones de pensamiento y funciones del sentimiento

El pensamiento y la emoción tienen dos utilidades distintas. Ambos son vitales para nuestra supervivencia y desarrollo, sin embargo su papel en nuestras vidas está claramente diferenciado. \*

Las funciones del pensamiento tienen que ver con lo intelectual. Nuestra mente recoge todos los mensajes de la cultura, es lo prescriptivo, lo que “debería” o “no debería” ser. El juicio está muy presente en el pensamiento, cada vez que observamos la sociedad, desde lo que observamos como norma reforzamos la idea de lo que debe ser. Estemos agradecidos puesto que las funciones intelectuales superiores nos

permiten transformar el mundo, pensamos de forma abstracta, resolvemos problemas, construimos aviones, edificios, tabletas, etc. Por lo tanto las funciones del pensamiento son:

- Clasificar la información en categorías.
- Relacionar y conectar la información.
- Adquirir y mantener los conocimientos.

Las funciones del sentimiento tienen que ver con lo que nos hace felices o infelices a cada uno de nosotros, nos permite percibir cómo la realidad impacta en nosotros a medida que nos relacionamos con ella. Las funciones del sentimiento son:

- Diferenciar lo agradable de lo que nos resulta desagradable.
- Vivir la experiencia integrando en ella nuestras sensaciones, toda la información que viene del cuerpo.
- Es la base de nuestra intuición en relación a nosotros mismos y lo demás, nos permite comunicarnos más allá de lo puramente racional.

Las personas que tienen alta inteligencia emocional destacan por su:

- Capacidad de escucha.
- Empatía.
- Capacidad de comunicación.
- Adaptabilidad.
- Creatividad ante los obstáculos.
- Capacidad de control de sí mismo.
- Confianza en sí mismo.
- Motivación.
- Eficacia grupal e interpersonal.
- Capacidad de cooperación-colaboración.

- Trabajo en equipo.
- Capacidad de negociación.
- Proactividad.
- Potencial de liderazgo.

Esta competencia emocional se vuelve crítica cuando las personas desarrollan una labor asistencial. Se trata de puestos de trabajo que exigen de nosotros un fuerte “trabajo emocional”, es decir, la gestión de las emociones es un aspecto crítico para un buen desempeño. Si pensamos en los profesionales de la salud, observaremos claramente como su competencia emocional tiene un gran impacto en la relación de ayuda que consiguen establecer con los pacientes y en la adhesión al tratamiento de estos.



### Inteligencia emocional y resiliencia

La inteligencia emocional aumenta la resiliencia, es decir, aumenta la resistencia al estrés, existe una mayor capacidad para afrontar presiones, obstáculos y acontecimientos emocionalmente impactantes sin perder eficacia en el comportamiento.

Las personas con alta inteligencia emocional:

- Gestionan mejor las emociones.
- Tienen mejores estrategias de afrontamiento.
- Influyen positivamente en el grupo, estimulando creatividad e innovación.
- Muestran empatía y afecto.
- En los conflictos tienden a soluciones cooperativas y de compromiso, no evitan.

- Conocen sus limitaciones y desarrollan sus habilidades.
- Se apoyan en otros con habilidades complementarias, piden ayuda.
- Muestran mayor comportamiento profundo, mayor esfuerzo por sentir lo que expresan.
- Perciben la necesidad de mostrar emociones como parte de su trabajo.
- Menor tendencia a suprimir sentimientos negativos, menor despersonalización.

## El aprendizaje emocional

El aprendizaje emocional es el desarrollo de habilidades internas para la regulación de las emociones.

La importancia del control y la regulación de las emociones surge, en, de la necesidad que tiene el ser humano de no dejarse llevar por los impulsos emocionales, ya que lo contrario tendría consecuencias muy negativas tanto a nivel personal como social. Además, todas las personas necesitan sentirse seguras emocionalmente, es decir, tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional. El factor emocional se considera como un elemento muy importante en la prevención y/o desarrollo de algunas enfermedades: se está demostrando que emociones negativas como la ira, el miedo, el estrés, la depresión, etc. tienen un efecto directo sobre la salud (Perea, 2002).

Para conseguir una adecuada educación emocional hay cierta unanimidad en que los cinco factores, habilidades o competencias, que conforman la inteligencia emocional -según Goleman (1995)- deben ser fomentadas y desarrolladas lo más intensamente posible y desde la más temprana adolescencia (Brockert y Braun, 1997), a saber:

- **Conciencia emocional:** es decir, ser consciente de uno mismo, conocer la propia existencia y, sobre todo, el propio sentimiento de vida, lo que a su vez es fundamental para el autocontrol.
- **Autocontrol o regulación de las emociones:** significa la capacidad para saber manejar ampliamente los propios sentimientos, los estados de ánimo, evitando caer en el nerviosismo y sabiendo permanecer tranquilo para poder afrontar los sentimientos de miedo y las situaciones de riesgo y para recuperarse rápidamente de los sentimientos negativos.
- **Motivación,** que está muy unida a las emociones y surge del autocontrol, significa ser aplicado, ser constante, perseverante, tener resistencia ante las frustraciones.

- **Empatía**, o capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, significa comprender las emociones de los demás, entender lo que otras personas sienten, sentir con las otras personas.

- **Habilidad social**: hace referencia a entenderse con los demás, orientarse hacia los otros, no ser un mero observador de los demás sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo.

Para atravesar con éxito un proceso emocional es importante que desarrollemos nuestra capacidad para:

- Reconocer las propias emociones, prestando atención a las sensaciones asociadas y localizarlas en el cuerpo.

- Dar la bienvenida a la emoción, no resistirse a la experiencia emocional.

- Etiquetarlas correctamente, desde lo corporal le ponemos nombre a todas esas sensaciones.

- Evaluar la emoción y discriminar cuál es la emoción primaria y especialmente si es adaptativa o desadaptativa, es decir, si tiene que ver con el pasado o con el presente. En caso de ser desadaptativa trataremos de identificar los pensamientos irracionales que están resultando destructivos.

- Conectar con nuestra fuerza y dar validez a nuestros juicios, es útil revisar nuestro propio discurso interno, escuchar todas esas voces que hablan en nuestra mente y reflexionar:

- Identificar las fuentes, ¿quién me lo dijo? • Y la exactitud, ¿es exacto o exagerado?

- Preguntar a la emoción ¿qué necesito?

- Comprender la necesidad que está detrás de la emoción, conectar con la compasión y la ternura hacia nosotros y los demás implicados en la situación.

- Expresar lo que la emoción me dice en forma de peticiones concretas.

- Organizar, priorizar, planificar: ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?

- Revisar si nuestras estrategias de regulación emocional han sido adaptativas o desadaptativas para aprender de la experiencia emocional.

### 3.2.- COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

La emoción está íntimamente ligada a la comunicación, ya que las personas comunicamos desde una emocionalidad concreta. Para el receptor de nuestra comunicación resulta más relevante la emoción que percibe en nosotros que el contenido del mensaje verbal.

En la comunicación podemos distinguir tres códigos:

- El código verbal: las palabras.
- El código no verbal: los gestos, la mímica, la postura, la orientación, etc.
- El código para-verbal: volumen, latencia, tono, articulación...

Las personas inteligentes emocionalmente se comunican de forma asertiva. Esto es gracias a que su emocionalidad predominantemente positiva y la expresión eficaz de sus emociones negativas les facilita dar una respuesta efectiva ante la realidad que viven. Recordemos que las personas no reaccionamos a la realidad sino a las inferencias e interpretaciones que hacemos de lo que percibimos de ella.

La comunicación asertiva tiene las siguientes características:

- Protege los propios derechos y respeta a los demás.
- Logra sus objetivos sin inducir al interlocutor sentimientos de malestar, enfado, miedo, culpabilidad o vergüenza para obtener sus propósitos.
- Aumenta el nivel de autoestima.
- Permite elegir por uno mismo.
- Ofrece una explicación solo si es posible y así lo desea.
- Establece la posición con claridad. No debemos olvidar que la asertividad:
- Es una característica de la conducta, no de la persona.
- Es una conducta específica de una persona en una situación, no universal.
- Debe contemplarse en el contexto cultural así como en relación a variables situacionales.
- Está basada en la capacidad del individuo de escoger libremente su acción y autorregularse.

- Es una característica de la conducta socialmente efectiva, no dañina

Una de las principales habilidades de las personas asertivas es fijar objetivos adecuados para comunicarse con otros.

### **Habilidades básicas de comunicación asertiva**

Algunas de las habilidades que nos permiten mantener una comunicación asertiva son:

- Escucha activa, en la que mostramos externamente nuestra actitud interior de escucha.
- Empatía, que es hacer ver al otro que comprendemos su realidad y nos hacemos cargo desde nuestro rol de los motivos y estados que afectan a sus sentimientos y conducta.
- Reformulación: es repetir lo que el otro ha dicho para confirmar si hemos comprendido correctamente.
- Uso de preguntas abiertas y cerradas en función del objetivo.
- Disposición a ser persuadido: es abrir cualquier conversación barajando la posibilidad de que sea el otro quien nos convenza.
- Actitud de curiosidad: es una actitud mental de no juicio, de intentar descubrir abiertamente la experiencia y opinión del otro.
- Manejo del silencio para dar espacio al otro cuando queremos que sea quien se pronuncie respecto a un tema antes de continuar la conversación.
- Peticiones claras y concretas.
- Responsabilidad incondicional reflejada en nuestro lenguaje.
- Mensajes “yo” en los que emito juicios mostrando expresamente que son mis juicios, no la realidad, “yo creo”, “yo pienso”.
- Expresión de sentimientos sin pretender que los sentimiento que experimento sean en forma alguna la medida de la realidad o verdad.

- Anticipación de consecuencias para que nuestro interlocutor pueda tenerlas en cuenta en su toma de decisiones.
- Declaraciones de autoridad personal como decir sí, no, no sé, gracias, perdón, etc.
- Acuerdos parciales ya que no tenemos necesariamente que estar de acuerdo en todo para poder avanzar hacia una acción coordinada.

### 3.3.- LIDERAZGO

«El liderazgo no es sinónimo de dominación, sino el arte de convencer a la gente de que colabore para alcanzar un objetivo común».

-Daniel Goleman-

El liderazgo no es un tema de status meramente pasivo o la mera posesión de una combinación de rasgos. Más bien parece ser una relación de los métodos de trabajo entre los miembros de un grupo, en el que el líder adquiere un status gracias a la participación activa y la demostración para llevar a cabo tareas cooperativas hasta completarlas.

“Es una forma especial de poder, involucra la habilidad con base en las cualidades personales del líder para obtener la subordinación voluntaria de sus seguidores en una amplia gama de asuntos”.(Hall).

#### Modelo Fielder

Este nuevo enfoque, hace un reconocimiento que exige una relación entre el líder y un grupo. Argumenta en sí, la “teoría del seguidor” que habla que los seres humanos buscan seguir a aquellas personas que de manera adecuada o no, van a lograr satisfacer sus deseos propios mediante ciertos medios. El líder, por consecuencia va a ser esa persona capaz de reconocer esos deseos y buscará diseñar la forma para conseguir el cumplimiento de los mismos. Este enfoque, es de suma importancia para directivos porque al entender la situación específica, comprenden hacia donde es dirigido el plan de acción para el cumplimiento de los objetivos organizacionales. El enfoque de contingencia de liderazgo de Fielder, propone que “las personas se convierten en líderes no sólo debido a los atributos de su personalidad, sino también debido a varios factores situacionales y a las interacciones entre líderes y miembros del grupo”

Fielder hace una descripción en tres dimensiones críticas de la situación del liderazgo que ayudan a proponer qué estilo de liderazgo es el más efectivo:

1. Poder del puesto: es la capacidad de influir y hacer que se lleven a cabo el seguimiento de instrucciones por los miembros del equipo. Un líder que tenga este poder del puesto, es capaz de tener más fieles que un líder que no posee dicho puesto.

2. Estructura de las tareas: Fielder creía que si hay instrucciones claras y precisas sobre la tarea u objetivo a realizar, el desempeño de los miembros del equipo va a ser mayor por lo que, al no tener información vaga e imprecisa, se consigue que asuman con más destreza y calidad la responsabilidad de las mismas. El factor situacional se vuelve más favorable si crece la estructura de las tareas.

3. Relaciones líder-miembro: para Fielder, este es el punto de mayor importancia, porque tanto el poder del puesto y la estructura de las tareas, una compañía lo establece, sin embargo, este punto relación líder-miembro, tiene que ver con el agrado, la aceptación, confianza y disposición que sienten los miembros del equipo hacia el líder sin embargo cuántos están dispuestos a seguir su dirección. Deriva una adecuada capacidad de trabajo en conjunto, confianza y lealtad por parte del equipo.

La situación va a ser más positiva para un líder si el poder del puesto es enérgico, si las tareas son claramente estructuradas y si hay una buena relación con los miembros del equipo. Por consecuencia, una situación será menos favorable, si hay un poder débil de puesto, si las tareas son imprecisas y poco estructuradas y si la relación es mala con los miembros del grupo.

Por ejemplo, si hay un líder que no cumpla con estas tres dimensiones de manera favorable, es posible que haya deslealtades en el grupo, por lo que no se podrá tener la confianza de realizar y delegar una tarea especial que requiera honestidad y precisión.

Finalmente, lo podemos ejemplificar de la siguiente manera: en una guerra en donde hay un ejército con un líder perfectamente estructurado, con tareas bien establecidas y con un poder de puesto, será más exitoso en el cumplimiento del deber; en cambio si ponen a un líder que haya dirigido un ejército en una empresa de venta de cosméticos, es posible que la eficacia se vea disminuida por la situación en donde se encuentra este líder.

Fielder sugería que siempre se eligiera a un líder respecto a la evaluación que obtuvo de “compañeros menos preferidos” para poder colocar al líder adecuado a la situación requerida.

## Estilos de liderazgo

Fielder propone dos estilos importantes dentro del liderazgo:

- Dirigido al cumplimiento de tareas.
- Orientada hacia conseguir adecuadas relaciones personales así como el logro de una relevante posición a nivel personal.

El carácter favorable de una situación, según Fielder es “el grado al que una situación determinada permite al líder ejercer influencia sobre un grupo” (Koontz, 2002).

Para evaluar el estilo de liderazgo y determinar si se encuentra orientado hacia las tareas, Fielder usó dos formas para comprobarlo:



Liderazgo
Efectividad
Pregunta Qué y Por qué
Centrado en la Visión
No jerárquico
Innova
Desarrolla
Cuestiona la realidad
Confianza
Hace las cosas correctas
Toma la iniciativa
Motiva e inspira

- “Puntaje sobre la escala del compañero menos preferido: instrumento de medición de Fielder para ubicar al gerente en el continuo del estilo de liderazgo” (Stoner, 1996), realizado por personas de un grupo en donde contestaban con quién no les gustaría trabajar.

- “Puntaje sobre la escala de la similitud: clasificación basada en el grado al que los líderes consideran como iguales a los miembros del grupo, suponiendo que la gente preferirá, y trabajará mejor con una persona que se percibe como un igual”.

En la actualidad, la escala de compañero menos preferido es la más usada en la investigación. El modelo de contingencia Fielder, trata de “identificar las correspondencias óptimas entre líderes y situaciones”.

Fielder estableció las características haciéndole preguntas a los líderes sobre “compañeros menos preferidos” (Furnham, 2001). Los líderes escogieron a las personas con quien no les gustaba laborar, cerradas/abiertas, sociales/tímidas, confiables/no confiables, honestas/ deshonestas, lo cual demostró las motivaciones internas de los líderes para trabajar con cierto tipo de persona.

Después del estudio realizado, Fielder determinó que los líderes evaluados con altos resultados en cuanto a “compañeros menos preferidos” estaban dirigidos a las relaciones.

La evaluación tiene una tendencia bastante favorable, lo cual indica que las personas necesitan mantener y fomentar relaciones cercanas a nivel personal. Hablamos entonces, que los resultados laborales quedarían en segundo término dándole prioridad a entablar buenas relaciones significativas.

Por otro lado, los líderes con calificaciones disminuídas en relación a “compañeros menos preferidos” califican de forma negativa a las personas con quienes no les gustaría laborar. Están dirigidos más al cumplimiento de tareas que a la relación personal. Es posible, cuando los objetivos laborales están cubiertos eficientemente, los líderes tiendan en segundo término a establecer relaciones sociales.

Para Fielder, no se puede hablar de un estilo mejor que otro, el éxito que tenga un líder lo va a determinar las características personales, el entorno y sus múltiples variables. El liderazgo en su desempeño no sólo depende de las características personales del líder sino también de la compañía u organización. No podemos decir que un líder es efectivo o no, todo depende de la situación en donde se desarrolle su liderazgo.

Para Fielder, es totalmente necesario, hacer entrenar al grupo pero también elaborar un ambiente favorable para que el líder se desempeñe de la mejor manera.

### **3.4.- AFECTOS**

En la actualidad la psicología ve la afectividad en relación con las vivencias o experiencias interna y con la realidad exterior, así son cualidades pertenecientes a nuestro ser psíquico y las experimentamos en nuestra intimidad. En consecuencia la Psicología actual concibe al ser humano como una unidad psicofísica, psicosomática y psicosocial. - unidad psicofísica: vida sensible y psíquica. - unidad psicosomática: cuerpo y mente. - unidad psicosocial: vida individual y social.

Las principales características de la Afectividad son:

- La Subjetividad: Aunque haya manifestaciones somáticas, la experiencia de la afectividad es subjetiva al ser un cambio que se opera en el sujeto y no se refiere a un objeto exterior. Por ello el problema de la afectividad es como salir de la subjetividad, es decir cómo se comunica.

- La Bipolaridad: Toda afectividad se mueve entre dos polos contrarios (placer-dolor, excitación-reposo), lo cual nos revela la continua transformación a la que está sometida la vida afectiva y su carácter oscilante y contradictorio.

- La Teleología: Los estados anímicos siempre tienen una orientación, a través de las relaciones intencionales, hacia lo Real, al igual que la inteligencia y la voluntad.

La vida afectiva mantiene una serie de características, que a su vez deben de tener en cuenta su intensidad, su duración y las bases fisiológicas o formas de expresión (gestos, tensión muscular....).

### **Núcleo familiar y la delgada línea entre el amor/temor:**

La familia es considerada como un sistema relacional, un todo diferente a la suma de sus miembros, cuya dinámica se basa en mecanismos propios y diferentes a los que explican al sujeto aislado y que responde a necesidades biológicas sociales y psicológicas para la supervivencia humana.

En la familia violenta el rol de afecto, protección y cuidado del grupo familiar es reemplazado por el daño, la amenaza y el temor; sin embargo, el discurso en el seno de la familia violenta continúa siendo el del afecto y protección que se traduce en: “yo te golpeo porque te amo”. Este fenómeno se transmite de generación en generación. Es decir, que aquellos niños y niñas que presenciaron violencia entre sus padres tienen una mayor probabilidad de vivir relaciones de violencia con su pareja y posteriormente con su familia.

Podría decirse que el afecto y el cuidado son una de las interacciones y expresiones de los seres humanos más valoradas, ya que permiten establecer desde muy temprano una relación entre la satisfacción personal y el desarrollo del ser humano como persona, características que aporta el entorno familiar de manera predominante. Para González y cols. (1998), el afecto y el cuidado son procesos de interacción social entre dos o más organismos y pueden ser entendidos como algo que puede darse a otro, algo que fluye y se traslada de una persona a otra.

El afecto es esencial en los humanos y no es suficiente con proteger, cuidar, curar y enseñar, sino que además, hay que hacerlo con afecto. Estos dos conceptos pueden considerarse como dos disposiciones psicológicas que en la vida cotidiana pueden expresarse de manera separada o asociada, pero cuidar sin amor no es suficiente para llenar las expectativas de crianza en el ámbito la familia.

Autores como Maslow (1954) con la teoría de las necesidades humanas, considera el afecto, el amor y la necesidad de pertenencia como elementos importantes para el buen desarrollo de las personas. Sugiere que el amor y el afecto son procesos relacionales que se potencializan o no en las interacciones humanas. Afirma también que las personas necesitan ser reconocidas, no aisladas y contar con una red de familiares y amistades que las reconozcan y apoyen. Es decir el afecto y el cuidado tienen sentido en cuanto surgen y se materializan en las relaciones humanas.

Es así como se puede decir que estas disposiciones psicológicas entendidas como afecto y cuidado en los seres humanos, son susceptibles de potenciar mediante procesos de aprendizaje. De acuerdo con Corral (1997), referirse a las disposiciones psicológicas es adentrarse en una de las áreas de mayor diversidad temática en las ciencias del comportamiento como las actitudes, los motivos, la personalidad, las creencias, el afecto y el cuidado entre otros. Los diferentes modelos psicológicos las definen de diferentes maneras, no obstante coinciden en que son tendencias a actuar, ya sea que estas tomen la forma de capacidades, inclinaciones, impulsos o potencialidades y que denoten probabilidad de actuar.

Dichas potencialidades se expresan en comportamientos observables una vez que el contexto y las interacciones transforman dichas potencialidades en acciones. Para Corral (1997), las disposiciones psicológicas se expresan generalmente en series de comportamientos similares repetidos, como se puede observar en los comportamientos violentos o en otra dirección como comportamientos repetidos de cuidado y de afecto si el contexto y las interacciones sociales los potencializan en procesos de aprendizaje.

### **3.4.1.- AUTOESTIMA**

Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja.

De modo similar, las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

La época importante para el desarrollo de la autoestima es la infancia intermedia. El niño, aquí, compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo y de qué tan bien se desempeña.

Las opiniones de los niños acerca de sí mismos tienen un gran impacto en el desarrollo de la personalidad, en especial en su estado de ánimo habitual.

Por todo lo anterior, es importante el estudio de la autoestima, así como la presentación de patrones de conducta que lleven al individuo a establecer una autoestima elevada, que le permita un mejor desarrollo de sí mismo.

Por tanto, la autoestima, es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

En opinión de Maslow, citado por Santrock (2002), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse. De Mezerville (2004), menciona que Abraham Maslow ha sido uno de los representantes de la psicología humanista quien más ha difundido el papel que la autoestima desempeña en la vida de la persona, al incluirla dentro de su conocida jerarquía de necesidades. Para Maslow existen dos tipos de necesidades de estima, la propia y aquella que proviene de las otras personas. Ambas necesidades las ubica jerárquicamente por encima de las necesidades fisiológicas, las de seguridad personal y las de amor y pertenencia.

La autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas :

- Autoestima Alta (Normal): La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.
- Autoestima Baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.
- Autoestima Inflada: La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

### 3.4.3.- PILARES DEL AUTOESTIMA (RESPECTO A SI MISMO)

- El auto concepto.
- El auto respeto y
- El auto conocimiento.

Con esta, se busca abordar el núcleo de la autoestima y su influencia trascendente en el desarrollo personal; a partir de la identificación de sus componentes, con el fin primordial de que se avance en la comprensión de ese que hasta hoy nos resultara tan desconocido: uno mismo.

#### **Auto Concepto**

Es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad hipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El auto concepto, es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma.

El auto concepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes. Una persona puede calificarse como marido o esposa, como profesional, como, líder comunitario, como pariente y amigo, y así sucesivamente; esos aspectos diferentes del yo, describen la personalidad total.

Los individuos pueden tener auto conceptos diferentes, que cambian de vez en cuando, que pueden ser o no, retratos precisos de ellos mismos. Los autoconceptos se elaboran constantemente, dependiendo de las circunstancias y de las relaciones confrontadas por el individuo.

Los hallazgos empíricos han revelado que la diferenciación del yo, aumenta con la edad. Las contradicciones y el conflicto interno, son menores al inicio de la adolescencia, alcanzan un punto máximo a la mitad de la etapa adolescente y al final empieza a declinar. Durante la adolescencia media, los jóvenes desarrollan la capacidad de comparar, pero no de resolver, atributos contradictorios del yo.

Al final de la adolescencia aparece la capacidad de coordinar, resolver y normalizar los atributos contradictorios, y se reduce la experiencia del conflicto sobre el tipo de gente que la persona realmente quiere ser.

El autoconcepto está formado por varios *niveles*:

Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los *factores* que determinan el autoconcepto son los siguientes:

-La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

-El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.

-Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

-Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc

### **Auto respeto**

Respetarse a uno mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. Constantemente, nos quejamos de que otros nos faltan al respeto, sin atender a que es más frecuente que uno mismo se falte al respeto, siendo esto en ocasiones de maneras inconscientes.

El respeto a sí mismo, se manifiesta a través de las siguientes formas:

1. Atender y satisfacer las propias necesidades y valores.
2. Expresar y manejar, e forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

3. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Maslow dice. "Sólo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos".

Y, sin duda, de la misma manera que las relaciones humanas profundas se establecen sobre bases de respeto, también la autoestima se fortalece cuando aprendemos a respetarnos a nosotros mismos.

### **Conócete a ti mismo**

Es la máxima socrática de hace siglos, que expresa en cuatro palabras una tarea para toda la vida, la más seria de todas las tareas.

Así, sólo se puede querer lo que se conoce; si uno es perfectamente desconocido para sí mismo, es difícil poder quererse uno.

Algunas de las preguntas a las que, con frecuencia, es difícil encontrar respuesta son: ¿Quién soy?, ¿Por qué reacciono así?, ¿Qué me hizo sentirme así?, etc.

Cuando aprendemos a conocernos, en realidad vivimos; y efectivamente, no podemos vivir con algo o con alguien que desconocemos (uno mismo); mucho menos emplear capacidades, recursos o habilidades desconocidas para nosotros de nosotros mismos. El conocimiento de sí mismo no sólo afecta positivamente a la autoestima, sino a las relaciones con los demás, y hasta la comprensión del mundo, del universo.

Llegar a un nivel óptimo de auto conocimiento, con lleva la comprensión de que se debe conocer a los demás, empezando por conocerse a uno mismo, e identificando la individualidad de cada ser, es decir reconocer la dependencia entre "yo y los otros.

## **UNIDAD IV:**

# **PERSONALIDAD SALUDABLE**

#### 4.1.- PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LAS PERSONAS

“La capacidad de tener relaciones armoniosas con otros, la participación constructiva en las modificaciones de su ambiente físico y social y también la capacidad de obtener una satisfacción armoniosa y equilibrada de sus propios impulsos instintivos” esta definición es más amplia que considerar a la salud mental como a la ausencia de enfermedad y muestra tres dominios:

1. autorrealización. Lo que permite al individuo explotar su potencial.
2. sentido de dominio. Sobre él mismo y su ambiente.
3. autonomía. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

Wolf (1953) opina que el individuo normal tiene una actitud armónica provocada por la armonía de su energía psíquica.- Cuando esta se desequilibra por una tensión psíquica se produce la anormalidad algunos ejemplos son:

- La fijación puede aparecer en frustraciones, estereotipias o en la detención de desarrollo mental.
- El aislamiento por medio de síntomas de retiro.
- La inadaptación comprende los síntomas que producen conflictos en el individuo con su medio.
- La pasividad como apatía.
- La autodestrucción con sentimientos de inferioridad llegando al suicidio.
- La esterilidad se manifiesta con impotencia, sentimientos de vacío y aburrimiento.
- El desequilibrio se manifiesta con obsesiones e impulsos incontrolados

Otros puntos destacados por varios autores de Psicología mencionan que una persona sana tiene las siguientes características:

1. es flexible. Son personas que pueden reaccionar de diversas formas es decir tienen un repertorio alto de conductas.
2. vida variada realizando diversas actividades. En vez de centrar su vida en una sola actividad.
3. capacidad de tolerancia. No venirse abajo ante presiones y contratiempos.
4. su forma de verse así mismo al mundo y a los demás se ajusta a la realidad.

Dado que el hombre es un ente Biopsicosocial debe incluirse.

1. Autodominio y autoconocimiento.
2. Responsabilidad de acciones.
3. Correcta percepción y adaptación a la realidad.
4. Madurez afectiva
5. Estabilidad emocional.
6. Cultivo intelectual.
7. Educación de la voluntad.
8. Vivir con valores éticos.
9. Vida Espiritual

Este último concepto de espiritualidad ha sido discutido por la Asociación Estadounidense de Psicología y explícitamente expresa que la religión debe ser respetada y la Asociación Estadounidense de Psiquiatría dice que la educación de asuntos religiosos y espirituales es también una necesidad.

#### 4.2.- AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

**Erotismo:** Cuando hablamos de erotismo nos referimos a la potencialidad que tenemos los seres humanos de experimentar placer sexual. En condiciones favorables ese potencial se desarrolla positivamente y las personas pueden disfrutar de su sexualidad.

El erotismo se define como el amor sensual, aquel que deleita los sentidos y los satisface, capacidad para sentir deseo, excitación, orgasmo y placer.

El erotismo abarca las caricias, las fantasías y la imaginación que evocan internamente aquellos recuerdos o imágenes que desencadenan la excitación sexual.

El erotismo es característica de algunos fenómenos o eventos humanos referentes a la sexualidad, sin que necesariamente tengan relación o contacto con las partes genitales.

La represión, la visión negativa de la sexualidad puede llevar a que aparezcan problemas o disfunciones sexuales. Por otro lado, también pueden aparecer disfunciones sexuales si existen interferencias de tipo biológico con los mecanismos fisiológicos del erotismo o si existen conflictos psicológicos o de relación de pareja. Incluso las inseguridades que genera la falta de información y educación sexual pueden desencadenar problemas.

**Amor, vínculo afectivo:** El amor, en el sentido más amplio, por el cual los seres humanos establecemos vínculos afectivos, es otro factor importante. Llamamos amor sólo al tipo de vínculo afectivo que favorece la plenitud de vida tanto del amante como del ser amado. A los amores tormentosos, a los que están llenos de rabia, de resentimiento y de dolor, se les denomina “vinculaciones afectivas infortunadas”.

En el ser humano, el amor es un sentimiento real. En los casos más comunes es el resultado de una emoción basada en la atracción y la admiración de un sujeto hacia otro, que puede ser o no ser correspondido. Ello intensifica las relaciones interpersonales entre un sujeto y otro que, partiendo de su propia insuficiencia, desea el encuentro y unión con aquel que ha juzgado su complemento para su existencia.

Por otro lado, el amor puede ser fruto de un duro trabajo, esfuerzo y pericia, por construir y desarrollar un objetivo, sintiendo verdadera plenitud y felicidad al ver conseguido lo que se ha anhelado y trabajado durante tanto tiempo. Este tipo de amor es el que siente un padre hacia un hijo cuando ve que ha crecido y es capaz de afrontar la vida con plena madurez, imitando al padre en aquellas cosas que le ha transmitido por sabiduría práctica. En este caso, el amor se dirige hacia los principios que han fundamentado el trabajo y han guiado el esfuerzo, es la corroboración de que las creencias por las cuales uno ha luchado, han tenido su recompensa: Lo esperado se ha obtenido.

Por otra parte, existen polarizaciones extremas de la mente manifestando un amor desmedido sin pensar en los límites de uno mismo, pudiendo incluso llegar a poner en peligro su propia existencia o incluso la de la otra persona, por estar experimentando un estado polarizado de obsesión. En este caso, el que ama, desea y anhela el bien y la felicidad del ser amado, lo hace por encima de todas las cosas. El dar sin recibir a cambio, el sacrificar y anteponer las necesidades del ser amado por encima de las de uno mismo, sin que uno lo considere como sacrificio sino como oportunidad para prodigar el sentimiento; suele ser considerado una antesala al desequilibrio emocional, pues la persona objeto de nuestra obsesión no tiene porque responder tal como habíamos premeditado su respuesta, no agradecer nuestro esfuerzo y exigimos aun más.

Si bien algunos confunden esa polarización extrema con amor "verdadero" o "sano", y exigen de la otra persona el mismo comportamiento, pudiendo manifestar frustración extrema y como salida a dicha frustración violencia. Por los resultados evidentes en las noticias diariamente, observamos una creciente tendencia a la violencia de género, en la que los psicólogos actuales apuntan a esta patología de obsesión polarizada como principal desencadenante de estos conflictos.

Para Erich Fromm el amor es un arte y, como tal, una acción voluntaria que se emprende y se aprende, no una pasión que se impone contra la voluntad de quien lo vive. El amor es, así, decisión, elección y actitud.

El amor es un estado mental orgánico que crece o decrece dependiendo de como se retroalimente ese sentimiento en la relación de los que componen el núcleo amoroso. La retroalimentación depende de factores tales como el comportamiento de la persona amada, sus atributos involuntarios o por las necesidades particulares de la persona que ama (deseo sexual, necesidad de compañía, voluntad inconsciente de ascensión social, aspiración constante de completitud, etc.).

Para la psicología, el amor debe contener 3 componentes:

- La intimidad, entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión.
- La pasión, como estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades.
- La decisión o compromiso, la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor.

Estos tres componentes se pueden relacionar entre sí formando diferentes formas de amor: intimidad + pasión, pasión + compromiso, intimidad + compromiso, etc.

**Genitalidad:** 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.

### 4.3.-DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

En la psicología y filosofía contemporánea el término trascendental ha adquirido nuevas aplicaciones, algunas de ellas coinciden con las de la filosofía tradicional ", Trascendencia es el hecho de trascender, pero se aplica también a la cosa que trasciende y a transcendido, tomando la relación por' el punto de partida 0 por' el término de llegada.

Que la persona humana está dotada de una esencial inmanencia se desprende del análisis psicológico y existencial de la misma existencia humana:

La persona humana es una inmanencia consciente. El análisis psicológico de la personalidad nos muestra con toda la claridad, que la persona se afirma a sí misma; esto es una "toma de conciencia" del Yo, de la individualidad propia, frente al No-yo. La esencia de la persona humana consiste precisamente en esta posibilidad de concentración, de interiorización sobre sí misma, de ensimismamiento, por la cual puede decir "Yo" frente al mundo exterior. Los seres carentes de conciencia son inmanentes, pero no lo conocen, no se afirman como tal .

Necesitamos cobrar conciencia de que el ser humano no sólo es material. Por ejemplo, veamos el incremento de suicidios o de abuso de sustancias. Según la OMS (2004), en el primer caso se llega a la alarmante cifra de un millón de casos al año. Otro dato indica que 73.6 millones de personas en el mundo tienen problemas con el alcohol. Estas realidades, atendidas por el sector salud, delatan un tema de trasfondo; pues entre las causas de estos problemas hay factores emocionales y una sensación de vacío existencial.

Según la Logoterapia, corriente psicológica iniciada por Viktor Frankl, el hombre necesita del "sentido de vida" o "voluntad de sentido"; es decir, de un elemento que le permita dar un valor sumamente alto a su vida sobre la base de algo que lo trascienda. Así, por ejemplo, según el mismo Frankl, en los campos de concentración nazis, fueron aquellos que tenían un "sentido de vida", como el reencontrarse

con familiares, algún proyecto inconcluso o una gran fe, quienes tuvieron la voluntad de soportar los grandes horrores que vivieron y sobrevivir; mientras que quienes carecían de tal sentido, optaban por suicidarse.

Entonces, hay ciertos aspectos que realmente favorecen los niveles de vida del ser humano; aspectos que tratan aquello que le permite a la persona ir más allá de sí mismo para enriquecer y significar su existencia; y, en esa medida, ayudarlo a ser realmente feliz.

Sin embargo, en un mundo consumista donde se alimenta la prioridad del aquí, el ahora y el yo sobre todas las cosas y personas, la facultad de trascender se ha perdido. Es aquí donde entra una necesidad poco o nada atendida cuando hablamos de Desarrollo humano: el “sentido de trascendencia”

Es aquí donde entra el sentido de trascendencia, el cual debería ser asumido conscientemente en el concepto de Desarrollo humano para que este sea realmente integral. Esto quiere decir que se requiere un despertar en cuanto a la existencia y valor del sentido de trascendencia como uno de los aspectos sumamente importantes en la vida del ser humano.

Siendo conscientes de la multidimensionalidad de los hombres y mujeres, de sus complejas características y de los diferentes elementos que intervienen en sus realizaciones, se podría buscar el desarrollo de las personas de forma trascendente, plena y digna; es decir, de manera integral.

A partir de esta idea y siguiendo las definiciones citadas anteriormente, planteamos el concepto de Desarrollo humano integral como un proceso que busca la libre realización del ser humano en cada una de sus dimensiones (física, psíquica, social, espiritual, etc.) y reconociéndose como parte de un mundo cultural y natural en forma consciente, armónica y global.

La capacidad de los hombres y mujeres para dar un significado a sus vidas que vaya más allá de los límites de uno mismo y, en esa línea, colabora con su realización personal y su felicidad.

Al tomar conciencia de que el ser humano no es solo un consumidor, sino que puede trascender, apuntamos a un concepto de desarrollo que nos habla de un ser humano integral; y al tener esto en claro, se pueden forjar estrategias y políticas para un desarrollo que ayude a la realización en libertad de todas las dimensiones del hombre.

La vida humana tiene su razón de ser en una creación que debe continuarse en todo momento y en todos los seres humanos desde su concepción y más allá de la vida material, y que responde al primigenio impulso creador de su espíritu. Esto explica que el ser humano tenga la formidable misión de recrear en sí

mismo la obra de su propia creación, para hacerla extensiva a los demás seres humanos. En suma, es preciso reconocer que una de las finalidades del ser humano es llegar a descubrir su propia humanidad, para conformar su acción a la de su propia naturaleza, una naturaleza a la vez immanente y trascendente, por su doble condición material y espiritual.

#### 4.4.- TRASCENDENCIA HUMANA

##### **Más allá del yo-ego .**

No eres el cuerpo, ni la mente, y ningún rasgo de la personalidad que da vida a la figura del yo-ego, te definen. Tampoco tiene relevancia aquello a lo que te dedicas, el lugar en el que has nacido o el aspecto físico.

No eres nada de aquello con lo que te identificas. Ni los pensamientos, ni las sensaciones, ni las palabras, ni los actos ni la actitud, definen quién eres.

No eres aquello que crees, ni aquello que te han contado, ni la religión que procesas, ni el Dios al que rezas, ni tan siquiera el ser interior.

##### **Trascendiendo todo aquello que no eres, existe la Experiencia**

Tras haber trascendido la identificación con todo lo que en realidad no se Es, se siente y experimenta la verdad de un Yo más profundo y auténtico. Cuando ese “yo” es trascendido, la forma física puede ser utilizada por una Consciencia más profunda, permaneciendo en la experiencia de ese estado interno. Y entonces, permaneciendo en su correspondiente fluidez, toda pregunta carece de sentido y no hay dudas. Cuando ese momento llegue, ni te lo plantearás, porque no habrá identificación con un yo que se lo plantee o dude.

¿Qué pasaría si te liberases de todo aquello que no eres?

¿Qué ocurriría si te liberaras de todo aquello con lo que te identificas: la mente, el cuerpo, la realidad física?

¿Qué sucedería si te liberas de todo lo que te han dicho, incluidas todas las creencias con las que te identificas, las que has adquirido o las que fueron impuestas?

¿Qué pasaría si dejas de creer y necesitar la creencia en la religión con la que te identificas?

¿Y si no necesitas al Dios que rezas ni a tu ser?

¿Y si tan siquiera necesitas de ti mismo?

¿Qué pasaría?

¡Estarías libre de todo!

**El sufrimiento deja de ser necesario cuando trasciendes lo que no eres y fluyes con Todo...**

La persona, fenomenológicamente hablando, puede encontrar y descubrir el *sentido* de su vida a través de tres experiencias básicamente humanas. Ellas son:

- “ Valores de creación (trabajo)
- “ Valores de experiencia (amor)
- “ Valores de actitud (sufrimiento)

### **Valores de Creación**

Se refieren a lo que el ser humano forja en forma de trabajo, creación, transformación. En la labor lo que cuenta es la entrega concreta, la intensidad con la que se aplica a la tarea y no el tipo de trabajo que se realiza. No es tan importante el *qué cosa*, sino el *cómo*. “Lo que hace de la vida algo insustituible e irremplazable, algo único, algo que sólo se vive una vez, depende del hombre mismo, depende de quién lo haga y de cómo lo haga, no de *lo que* se haga.”

### **Valores de Experiencia**

Se refieren a lo que el ser humano recibe gratuitamente del mundo, en forma de vivencia artística, filosófica, literaria, etc. Contemplar la belleza de la naturaleza es uno de los mejores modos de encontrar el sentido de la vida. Pero la experiencia más profunda en este segundo camino es el encontrarse con otro ser humano y descubrir en él su unicidad, su irrepetibilidad, su ser ahora y todas sus potencialidades que pueden llevar a convertirle en una persona más plena. “Esta es la experiencia trascendente del

encuentro humano, que admite diversos niveles que recorren todos los tipos de amistad hasta llegar al amor profundo.”

Modos de entender el amor: el sensual, el erótico y el espiritual.

El amor si es verdadero y auténtico, no se detiene frente al organismo psicofísico, sino que alcanza el *yo* profundo, la personalidad del amado o de la amada. Sin renegar de los momentos físico y erótico, nuestro autor insiste en que aquéllos son sólo un medio de expresión y que el amor, aunque es suscitado por las características físicas, será verdaderamente tal cuando sea incluido como expresión de la espiritualidad. El amor es, por tanto, la orientación directa hacia la persona misma del ser amado, en cuanto algo único e irrepetible, rasgos que hacen de él una persona espiritual.

### Valores de Actitud

Se da ante la situación en la cual el ser humano se ve imposibilitado de llevar a cabo los Valores de Creación y los Valores de Experiencia, entonces está en el umbral de los Valores de Actitud. Encontrar sentido al trabajo, a la creación, al arte, es más fácil. En cambio, encontrarle el sentido al sufrimiento no lo es. Para los valores de *creación* necesitamos aptitudes, capacidad creadora; para los valores de *experiencia*, capacidad de sentir y vivenciar; para los valores de *actitud*, capacidad de sufrimiento. Y no la poseemos naturalmente, no se trae consigo al nacer, tenemos que adquirirla, conquistarla en el padecimiento mismo de la vida.

La sociedad y los medios de comunicación social no preparan para el sufrimiento o la vivencia de lo espiritual: acentúan el valor del éxito, la eterna juventud y el poder mal entendido. La imagen de la persona doliente o sufriente no es propugnada ni valorada por nuestra cultura hedonista, periférica y exitista. Por ello, cuando alguien se enfrenta de repente con la realidad ineludible de un dolor físico, moral, psicológico o espiritual, se sacuden los cimientos de su seguridad, se derrumba y hasta se degrada muchas veces. “Cuando la espiritualidad humana se bloquea, el hombre hace regresión en dirección de sus ancestros animales.”

Es en el sufrimiento donde se manifiesta la grandeza del ser humano, el temple de su espíritu, porque sólo en el padecimiento se encuentra trágicamente puesto en confrontación consigo mismo, con su capacidad no sólo de trabajar y de gozar, sino también de sufrir. “Sufrir significa tomar postura frente al propio dolor y esto equivale a estar ‘por encima’ de él.” El hombre y la mujer tienen derecho no sólo a

la vida, al trabajo, a la alegría, a la paz; tienen, además, un derecho fundamental que nadie les puede quitar de ninguna manera y éste se refiere al sufrimiento.

“Porque en el recto sufrimiento, en el sincero sufrimiento de un genuino destino, se le abre al hombre una suprema oportunidad, más aún, la más grande oportunidad de cumplir su propio sentido y darse plenitud a sí mismo.” “¡El dolor pertenece a la esfera más íntima y personal del hombre. ¡El hombre no educado por el dolor permanece siempre niño! ¡La última ley de la historia es el sufrimiento!

He aquí por qué el crecimiento, la maduración, el enriquecimiento de una vida humana están ligados al dolor y a la pregunta, ¿por qué sufrir? Tal respuesta no es pronunciada en voz alta, con altivez, con alegría y soberbia, sino que se manifiesta balbuceando, a veces con lágrimas que no siempre son físicas, en el fondo del corazón, en lo íntimo del propio ser. La respuesta que el ser humano sufriente da a la pregunta sobre el porqué del dolor es siempre una respuesta sin palabras. Sin embargo, para Frankl, esa es la única respuesta significativa.

Y esto es así porque el amor y el dolor se gestan y maduran en el silencio. El amor es la meta última y más alta a que pueden aspirar el hombre y la mujer. La salvación de la persona está en el amor y a través del amor. El verdadero amor es el único sentido capaz de dar vida y vida en abundancia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

FREDRICKSON, B.L. (2004). EL PODER DE LOS BUENOS SENTIMIENTOS. MENTE Y CEREBRO, 8, 74-78.

GOLEMAN D. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. BARCELONA: KAIROS; 1996.

GOLEMAN, D. (1999). LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. BARCELONA: PAIDÓS.

GOLEMAN, D. INTELIGENCIA EMOCIONAL. SANTIAGO DE CHILE: JAVIER VERGARA EDITOR, 2000.

MONTESORI, M. DESARROLLO HUMANO. MÉXICO: EDITORIAL DIANA, 1997. PAPALIA, D. PSICOLOGÍA. MÉXICO: MCGRAW-HILL, 2000

OLIVARES, R. (2000). ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL DESARROLLO HUMANO EXISTENCIAL HUMANISTA. TEXTO INÉDITO.

PRADA, E.C. (2005). PSICOLOGÍA POSITIVA Y EMOCIONES POSITIVAS. REVISTA ELECTRÓNICA PSICOLOGÍA POSITIVA.COM. DISPONIBLE EN LÍNEA: [HTTP: WWW.PSICOLOGIA POSITIVA/REVISTAHTM/](http://WWW.PSICOLOGIAPOSITIVA/REVISTAHTM/) (RECUPERADO EL 29 DE NOVIEMBRE DE 2011).

ROGERS, C. (1965). LA RELACIÓN TERAPÉUTICA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA RECIENTES. EN DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO, (PP.155-169). MÉXICO: TRILLAS