



DESARROLLO HUMANO



Lic. Luz María Castillo Moreno.

Lic. En Derecho, Egresada De La Universidad Del Sureste 2014-2017.

Cédula Profesional: 11442767

Maestría En Ciencias Jurídico Penales Y Criminológicas,
Egresada De La Universidad Del Sureste 2017-2018.

- **Nombre de la Materia:** Desarrollo Humano.
- **Objetivo de la materia:** El Desarrollo Humano se conoce como un movimiento sustentado por las bases teóricas de la psicología humanista, surge en México a partir del trabajo de Juan Lafarga, con la finalidad de abordar temas que promueven el desarrollo de las potencialidades humanas, tales como la autoestima, la inteligencia emocional, la personalidad saludable, la asertividad, entre otras.
- **Propósito del curso:**
- **Análisis de expectativas.**



Acuerdos de la organización operativa:

Criterios de evaluación:

- **Examen 50%**
- **Trabajos 10%**
- **Actividades en plataforma educativa 20%.**
- **Actividades áulicas 20%**

Nota: Escala de calificación del 7 al 10, mínima aprobatoria 7.

Recursos de la materia:

Bibliografía básica:

UNIDAD I

“EL DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGÍA”





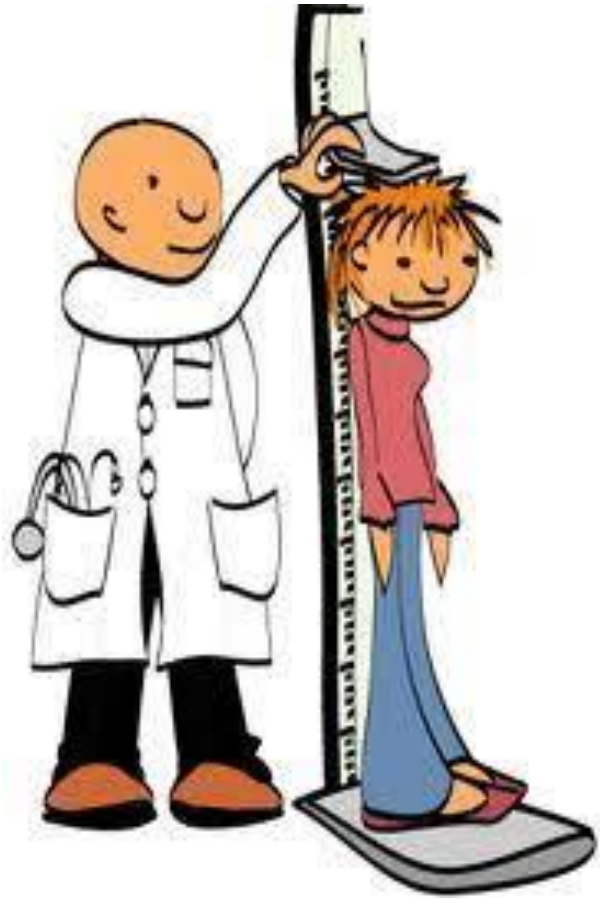
¿QUE ES EL DESARROLLO HUMANO?

- Es el conjunto de cambios que experimentan todos los seres humanos desde el momento de la concepción y hasta su muerte y se le denomina «desarrollo del ciclo vital».



- El aspecto físico incluye el crecimiento del cuerpo y del cerebro, el desarrollo de las capacidades sensoriales y de las habilidades motrices y en general la salud del cuerpo.
- El aspecto cognoscitivo incluye la mayoría de los procesos psicológicos básicos y superiores (aprendizaje, memoria, atención, lenguaje, razonamiento, pensamiento y creatividad).
- El ámbito psicosocial por su parte agrupa las emociones, la personalidad y las relaciones sociales.

UDS



PASIÓN POR EDUCAR

- El desarrollo humano es un proceso evolutivo que continua durante la vida, las diversas corrientes han estudiado las etapas evolutivas del ser humano, así Piaget, padre del cognitivismo, se centró en el desarrollo del pensamiento y como se daba paso del pensamiento concreto al abstracto.
- Después, Freud estudio las etapas del desarrollo de impulso vital. Todas estas corrientes aportan elementos interesantes pero tienen una visión parcial del ser humano.



CONCEPTO DE DESARROLLO

- **Desarrollo:** Se refiere a los cambios de comportamiento provocados por el contexto y determinados por una sociedad o cultura.
- Las conductas pueden ser intervenidas, pero en la mayoría de las ocasiones no es fácil, por lo que para la optimización del desarrollo es preferible la prevención, antes que la intervención.

DESARROLLO HUMANO

- Es el proceso por el que una sociedad mejora las condiciones de vida de sus miembros a través, de un incremento de los bienes con los que puede cubrir sus necesidades básicas y complementarias en el que se respeta los derechos humanos.
- “Forma de medir la calidad de vida del ser humano”.

CARACTERÍSTICAS

CUANTITATIVAS

cambios en número y cantidad como: estatura, peso, vocabulario, etc.



CUALITATIVAS

Cambios en el tipo de estructura y organización como la comunicación de lo verbal a no lo verbal, el desarrollo de la personalidad, etc.



UDS ÁMBITOS DE DESARROLLO

- **Biofísico:** estudia el desarrollo **físico, motor, sensorial** y todos aquellos contextos que afecten al crecimiento, al desarrollo y a la maduración del sujeto.
- **Cognitivo:** estudia el desarrollo del **pensamiento y de las capacidades** intelectuales y aquellos contextos que le afectan: aprender a hablar, escribir, leer, memoria...
- **Socio-afectivo:** estudia la capacidad de sentir **sentimientos** y expresarlos, relacionarse con los demás... y todos los aspectos del ambiente que lo modifican.

- La **psicología evolutiva** Se ocupa de los cambios a lo largo del tiempo.
- Centra su interés por la conducta humana desde el punto de vista de sus cambios y transformaciones a lo largo del desarrollo humano. El carácter normativo Cambios en relación con la edad.



El desarrollo humano en etapas caracterizado por grandes cambios en:

- Primera infancia (0-3 años)
- Años previos a la escolarización (3-6 años)
- Años de la escuela primaria (6-12 años)
- La adolescencia (hasta finales de la segunda década)
- La madurez (aprox. Desde los 20 hasta los 75-70)
- La vejez (a partir de los 70 años).



- Entre estos factores se encuentran:
- **Características de la especie** (genoma humano que incluye plan madurativo desde el nacimiento a la muerte)
- Características de la **cultura** a la que se pertenece.
- Características del **momento histórico** en el que se está produciendo el desarrollo humano inmerso en una determinada cultura (normas, estilo de vida...).
- Características del **grupo social de pertenencia** (estilos de relación, acceso a experiencias...)
- Características del **individuo** (edad, contextos individuales...).



PRINCIPALES TEORÍAS DEL DESARROLLO.

- Todo nuevo conocimiento se construye como complemento o como contraposición al anterior.

Desarrollo + Aprendizaje

1.2 POSTULADOS DEL HOMBRE EN EL HUMANISMO.

- Fue en la antigua Grecia donde surgen las ideas básicas del mismo principalmente con Sócrates antes del siglo IV al ocuparse de los temas que ponían en el centro al ser humano, este autor griego considera la paideia como la educación integral que abarca el intelecto, la espiritualidad y el cuerpo, la educación cívica y estética, es decir la mente, el corazón y el alma del ser humano, esta concepción no llegó solo era una serie de ideas, sino también una práctica que se expandió por toda Grecia hasta llegar a Roma para ser adoptado con entusiasmo en la época de Cicerón (en los años 80 AC), quien fue el primero en utilizar el término “humanitas”.

- Muchos siglos después en el siglo XIV surge el Renacimiento principalmente en las ciudades de Florencia, Roma y Venecia, en el diversos personajes importantes de la época como Francisco Petrarca, Erasmo de Rotterdam, Dante Alighieri y Boccacio entre otros, retoman el antiguo humanismo griego y propugnan sus valores e ideas centrales abarcando la literatura, el arte, la ciencia, la filosofía y la educación hasta fines del siglo XVI, convirtiéndose en toda una filosofía de vida, al pretender un mayor conocimiento y comprensión de los antiguos griegos, lo que se conoció como la "imitatio Ciceriana"

TIPOS DE HUMANISMO

- **Teocéntrico:** Basa sus fundamentos en la existencia de un ser supremo (Dios) quien determina lo bueno y lo malo y el comportamiento que deben tener los seres humanos.
- **Histórico:** Está enfocado en las artes y las ciencias, enfocado más en lo humano y considerándolo como el centro de todo.
- **Antropocéntrico:** En este tipo de humanismo, el ser humano es considerado el centro del sistema moral, se deja a un lado la conducta presentada en los textos sagrados para formular una nueva ética humana.
- **Empírico:** Se centra en el rechazo o aceptación de algunas actitudes o hechos concretos como el rechazo a la violencia y el respeto a la libertad de creencias y de opinión. Este humanismo es más centrado en hechos prácticos y no en las ideas abstractas de los otros tipos de humanismo.

- **Existencialista:** Se centra en la liberación de los totalitarismos materiales e intelectuales que limitan el pensamiento del hombre y su comportamiento.
- **Marxista:** Basado en las ideas de Karl Marx, presenta al ser humano y crea su identidad a partir de su interacción con las demás personas en eventos colectivos, generando vínculos de solidaridad en las sociedades.
- **Universalista:** Es un enfoque posmoderno que presenta la necesidad de crear sociedades inclusivas que respeten las diferentes culturas apreciando la creatividad y espontaneidad de los habitantes de una sociedad.



LOS POSTULADOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

- En el año 1961 se constituyó la Asociación Americana de Psicología Humanista, y también ese mismo año surgió el primer número de la Revista Psicología Humanista. Esta propuesta establece los siguientes postulados básicos sobre el hombre:
- 1. Es más que la suma de sus partes.
- 2. Lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
- 3. Es consciente.
- 4. Tiene capacidad de elección.
- 5. Es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados.

Por su parte, dicha Asociación, propone 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 autopresencia 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.



ABRAHAM MASLOW

Abraham Harold Maslow; Nueva York, 1908 - California, 1970)

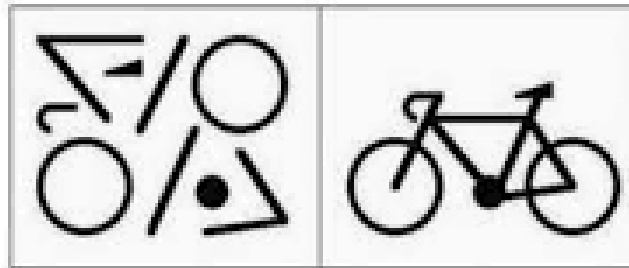


LA PIRÁMIDE DE MASLOW



LA PERSONA ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES

“El todo es más que la suma de las partes”



Existen 3 verdades obvias:

- La primera de ellas es que estamos hechos de “una sola pieza”.
- Nuestra existencia.
- No existe un “Yo” si no tenemos un “No-yo”.

LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR.



- EL HOMBRE es un ser humano libre. responsable. Inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irrepetible (original) teniendo en todo momento la capacidad y la decisión de cambiar, para ser mejor (superación), haciendo uso adecuado de sus facultades, ya que es el único modo de dejar de creer que es un “títere de las circunstancias “.

- La libertad es un principio humano, el principio con el que se construye la vida y del que ningún hombre puede prescindir para realizarse y ser feliz. El hombre libre está en el mundo y lo construye.

Conforme al grado de libertad se reconocen dos significados o dimensiones:

- La libertad de elección: Se refiere a la ausencia de determinaciones necesarias. (Voluntad).
- La libertad de espontaneidad: Contiene la ausencia de violencia, de determinaciones externas agresivas que obligan o prohíben. (Autonomía).

- La libertad de elección es propia del ser que posee facultad racional. Contiene la presencia de opciones y la ausencia de determinaciones externas para poder optar por alguna de las opciones.

- La libertad tiene su punto de partida en el reconocimiento de la propia naturaleza humana: intelectual, espiritual, corporal, sexual, temporal, psíquica. Integrarse como ser humano, asumiendo y abrazando todas las dimensiones de la propia naturaleza



**EL SER HUMANO NO NACE LIBRE, SE
VUELVE LIBRE**

- Sócrates nos diría que el inicio de la sabiduría es el “conócete a ti mismo”, y ese mismo es el origen de la libertad. El acto de navegar mar adentro, mirar hacia el interior, hacia la realidad propia, la propia historia, mirar la propia naturaleza y amarla es el primer acto de libertad humana. Ese movimiento es lo que caracteriza nuestra esencia humana homo sapiens sapiens: el hombre que sabe que sabe. La conciencia de sí mismo, sin mentiras ni disimulos, clara y segura, es el punto de partida, el inicio de la libertad humana.



LA LIBERTAD EN LA NATURALEZA HUMANA

- La conquista de la propia naturaleza es un proceso complejo y requiere su comprensión integral. El ser humano es racional, posee la capacidad de conocer, comparar, relacionar y proyectar. Posee la capacidad de ordenar su instinto y su naturaleza.

- El espíritu humano es ese centro activo en el hombre que lo lleva a relacionarse con su entorno, impulsa al hombre y es una de las dimensiones constitutivas de la naturaleza humana.

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.

- 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 inmanente y trascendente, por su doble condición material y espiritual.

- El bien común es la obra más acabada del humanismo trascendente, porque es la búsqueda de la perfección de cada persona y de cada comunidad, dentro de la natural diversidad. En suma, es el espacio más propicio para el desarrollo integral de la persona humana que es única, irrepetible, trascendente y, por todo ello, fin en sí misma.

UNIDAD II

“MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES”

¿QUE ES UNA EMOCIÓN?

- En neurociencias se dice que la emoción es la reacción química que se produce en nuestro cerebro a manera de respuesta a un nuevo estímulo externo y que trae como consecuencia que se genere una alteración en nuestro cuerpo.

- Denzin (2009 [1984]: 66) define la emoción como ‘una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional’.

- Lawler (1999: 219) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos.
- Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

- En toda esta descripción se engloba lo que el propio Marañón definió como la emoción cuando se preguntó así mismo “¿Qué es, pues, ante todo una emoción? Y contestar “una emoción es una conmoción o una agitación corpórea, eso es común a todas las emociones y en eso radica la esencia de la emoción, que está compuesta de tres elementos fundamentales que son “un elemento psíquico, un elemento expresivo (motor) y un elemento vegetativo”.

(Damasio, 1999):

- 1. Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta.
- 2. A pesar de que el aprendizaje y la cultura cambian la expresión de las emociones y les dan nuevos significados, las emociones son procesos biológicos determinados que dependen de mecanismos cerebrales innatos, depositados por una larga historia evolutiva.

(Damasio, 1999):

- 3. Los mecanismos que producen las emociones ocupan un conjunto de regiones subcorticales cerebrales que engloban desde el tronco del encéfalo hasta las más altas del cerebro como la propia corteza cerebral.
- 4. Todos los mecanismos de la emoción pueden funcionar sin deliberación consciente; la cantidad de variación individual y el hecho de que la cultura juega un papel en modular algunos inductores no niegan el automatismo fundamental y el propósito regulador de las emociones.

(Damasio, 1999):

- 5. Todas las emociones utilizan el cuerpo como su teatro de actuación (medio interno, visceral y sistema músculo-esquelético) pero también afectan las formas de funcionar de numerosos circuitos cerebrales: la variedad de respuestas emocionales es responsable del cambio profundo tanto en el panorama corporal como cerebral.



SENTIMIENTOS

- El sentimiento es la suma de emoción + pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Un sentimiento, por tanto, se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

“Los sentimientos no pueden ser ignorados, no importa cuán injustos o ingratos nos parezcan.” -Anna Frank-



PUNTOS CLAVE PARA SABER LA DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.
 - Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente. Este último durará tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él nuestra mente. Por ejemplo. El amor es un sentimiento, el miedo puede ser una emoción o también lo podemos convertir en un sentimiento.

2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.
 - Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además s necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

3. La emoción siempre va primero al sentimiento.

- Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona. Por ejemplo, la emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad.

4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.

- Los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.

- Con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.

6. Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.

- Estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.

- ***Por tanto, la principal diferencia entre emoción y sentimiento es su duración, su intensidad, mucho más corta y más intensa en el caso de la emoción, y que esta última, es una reacción automática de nuestro cuerpo.***

2.2 SENTIMIENTOS BÁSICOS.

- Las emociones primarias (ira, tristeza, miedo, amor, asco...) son estados afectivos automáticos y complejos que se desatan en nuestro cuerpo y que cumplen una función beneficiosa y de adaptación del organismo, al favorecer nuestra reacción frente a un estímulo. Las emociones primarias son variaciones de nuestro estado de ánimo provocadas habitualmente por pensamientos, recuerdos, anhelos, pasiones, sentimientos, etc.

RECONOCIENDO LAS EMOCIONES. ¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN?

Las emociones pueden tener:

- **Función adaptativa:** Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- **Función motivacional:** puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.
- **Función social:** Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

TIPOS DE EMOCIONES

Las emociones pueden clasificarse de diferente manera, suelen diferenciarse:

- Primarias, también llamadas básicas, puras o elementales.
- Son saludables o adaptativas, llegan con rapidez y muy valiosas.
- Las emociones primarias pueden ser no saludables o desadaptativas cuando por aprendizaje previo perduran mucho tiempo, aun sin existir la causa que las produjo.
- Secundarias: combinación de las primarias, también llamadas sociales.

MIEDO

La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva. Puede ocurrir que nuestro organismo se paralice antes de tomar una salida acertada, pero el cuerpo se encuentra sometido a un estado de máxima alerta. Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel más grave, con la fobia y el pánico.

- Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Es una alarma.
- Función adaptativa: PROTECCIÓN
- Activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos, etc.
- El miedo se manifiesta desde pequeños

SORPRESA

Elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz. Esta reacción aumenta la información sobre el acontecimiento, facilitando la mejor manera de elección ante la nueva situación.

- Sobresalto, asombro, desconcierto.
- Es la más breve de las emociones.
- Función adaptativa: EXPLORACIÓN
- Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.
- Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado
- Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.

ASCO

Un gesto facial de disgusto se perfila para bloquear las fosas nasales en caso de percibir una sustancia desagradable y facilitarnos la necesidad de expulsarla.

- Disgusto, asco... solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- Función adaptativa: RECHAZO
- Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo.
- Protege de enfermedades, contagios, productos venenosos.

RABIA O IRA

Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, favoreciendo el empleo de armas o haciendo que la persona esté preparada para golpear de manera contundente. Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción. Se asocia con la hostilidad la furia, la indignación y, en casos extremos, con el odio patológico.

Se produce cuando:

- Consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria
- ◦ Puede generar ira la frustración un fallo de memoria o en alguna capacidad

TRISTEZA

- En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora. La tristeza provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. En casos graves podemos llegar a la depresión.
- Ante situaciones de pérdida
- Función adaptativa: REINTEGRACIÓN

Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, reconstruyendo nuestros recursos y conservando energía.

- Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.

ALEGRIA

Se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad. Se anulan prácticamente todas las reacciones fisiológicas de importancia, excepto la sensación de tranquilidad y calma corporal. Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles algo más altos, con la euforia y el éxtasis.

- Sensación de bienestar, de seguridad.
- Función adaptativa: AFILIACIÓN
- Genera actitudes positivas.
- Optimiza la respuesta cognitiva, la creatividad, la memoria, el aprendizaje.
- Mejora lazos sociales.
- Ayuda en la superación del miedo

AMOR

- Sentimientos de ternura y complacencia sexual generan un estado general de calma, relajación y satisfacción, predisponiendo todo nuestro organismo al entendimiento mutuo. Se asocia a la simpatía, amabilidad, afinidad y adoración. Pero en ocasiones patológicas puede conducir a dependencia extrema.

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

- Las emociones tóxicas son aquellas que ponen vetos a nuestra calidad de vida. Así, dimensiones como la envidia, la rabia, la frustración, el miedo o el odio son sin duda factores que dificultan el poder disfrutar de un bienestar personal óptimo y adecuado.

LA ANSIEDAD

- Podríamos definirla como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza. Esta anticipación involuntaria implica un estado de alerta y ayuda a movilizar nuestros recursos para así emitir una respuesta ante el peligro: de lucha o escape.



LA INSATISFACCIÓN CONSTANTE

- La insatisfacción es un sentimiento que aparece cuando las cosas que tenemos o que hemos conseguido no nos parecen suficientes o no cubren por sí mismas nuestras expectativas. Todas las personas sufrimos de alguna u otra manera de un sentimiento de insatisfacción 'sana', que nos ayuda a seguir buscando, a intentar ser mejores cada vez, y a progresar en nuestra jerarquía de prioridades, en busca de la autorrealización.

- La causa más frecuente de la insatisfacción crónica son los problemas del estado de ánimo, como el trastorno depresivo; pero puede existir una insatisfacción crónica sin presencia de depresión en aquellos casos en los que la persona no se siente realizada, o considera que lo que ocurre en su vida no persigue ningún objetivo concreto, bien porque ella misma no acierte a establecerlo, o bien porque otras personas o circunstancias le impidan conseguirlo. En el primer caso, la insatisfacción cursa con elevados niveles de frustración, tristeza y apatía, mientras que, en el segundo caso, es la ira quien coge de la mano a la insatisfacción para hacerle la ‘tarea’ más complicada a quien la padece. La principal consecuencia de la insatisfacción constante es la depresión.

LA ENVIDIA

- La envidia es ese sentimiento de dolor y tristeza por el bien ajeno, el deseo de poseer algo que otra persona ya tiene en su poder. Podemos hablar de un sujeto, un bien material o algún aspecto intelectual de suma importancia. Es con la aparición de este pesar cuando el individuo pone su felicidad en manos de otras personas, siendo incapaz de empatizar y compartir su vida con el entorno que le rodea.

- Las personas envidiosas suelen tener una baja autoestima, un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás. Esto provoca, a su vez, la soledad de no poder compartir sus experiencias con el resto del mundo. Entre los síntomas más habituales se encuentran también la frustración, la ira e, incluso, la rabia.

EL MIEDO CONSTANTE

TIPOS DE MIEDOS

- 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.
- 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.

TIPOS DE MIEDOS

- 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

Son muchos, sin embargo, analizaremos los cuatro más relevantes:

- Miedo al rechazo social: 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.
- Miedo al cambio: 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.

MIEDOS MÁS FRECUENTES

- Miedo a la soledad: 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.
- Miedo al mal, al sufrimiento y a las pérdidas: guerras, violencia, terrorismo, hambre, catástrofes naturales, desempleo, muerte, carencia de salud, conflictos.

LA FRUSTRACIÓN

CONSECUENCIAS DE UNA FRUSTRACIÓN MAL GESTIONADA

- Ansiedad: Cuando la frustración nos genera ansiedad, actuaremos con impaciencia y conductas repetitivas / nerviosas, el gran ejemplo sin duda el mordernos las uñas continuamente.
- Proyección: Antes comentábamos que una frustración puede ser proyectada hacia nuestro entorno de forma inadecuada (con ira o agresividad, por ejemplo), no olvidemos que muchas veces este tipo de conducta será inadmisibile en la sociedad. En definitiva, son impulsos descontrolados que debemos tener en cuenta.

CONSECUENCIAS DE UNA FRUSTRACIÓN MAL GESTIONADA

- Evasión: Se trata de una sensación de fracaso y por tanto provoca el abandono del objetivo marcado.
- Imitación: Muchas veces queremos imitar al resto de personas para conseguir lo mismo que ellos, pero en exceso a la larga nos perjudicará porque perderemos nuestro modo de identidad, por tanto, es mejor ser unos mismo/a.
- Presión: Nos referimos a la sensación de presión ante ciertos eventos que como suele decir, nos queda grande.

CONSECUENCIAS DE UNA FRUSTRACIÓN MAL GESTIONADA

- Sustitución: Cuando no somos capaces de realizar una actividad y la cambiamos por otra. Esto no siempre es positivo porque lo hacemos porque no somos capaces de conseguir la primera actividad no porque realmente queramos hacer otra actividad.
- Agresión: Puede pasarnos que llevemos a cabo conductas agresivas, y de hecho esto puede ser muy notable en personas con alta frustración.

LA IRA

- La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. En realidad, se trata de una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad. También tiene una clara función social dado que nos permite regular el comportamiento de los demás, ya que nos motiva a decir “basta” y pedir un cambio de conducta a la otra persona.
- De este modo uno puede gritar, agredir, callar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada, dado que la emoción no determina nuestro comportamiento.

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

- En primer lugar, los afectos positivos son más difíciles de evaluar que los negativos. La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos. Así mismo, el abanico de los gestos corporales de los afectos negativos es también mayor. En todo el mundo las personas pueden distinguir un rostro triste o angustiado, sin embargo, una expresión de alegría, diversión, felicidad y confianza contiene siempre los mismos atributos de la denominada sonrisa.



¿PARA QUÉ SIRVEN LOS BUENOS SENTIMIENTOS?

- Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros. Según Barbara Fredrickson de la Universidad de Michigan cultivar en nosotros mismos sentimientos positivos, permite ensanchar nuestro repertorio de ideas y de acciones y nos ayudan a cimentar y construir recursos mentales duraderos.

- Los sentimientos positivos no sólo cambian a la persona, sino que también se contagian. Isen descubrió que las personas optimistas se muestran más dispuestas a colaborar. A la inversa, los actos buenos producen alegría, porque uno se siente orgulloso de ellos. Los que reciben la ayuda sienten, a su vez, gratitud; los propios espectadores neutrales pueden, asimismo, alegrarse. Por consiguiente, los buenos pensamientos generan una reacción en cadena que abre el ánimo y la disponibilidad, lo que induce nuevas emociones positivas.

UNIDAD III

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

ANTECEDENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Como antecedentes encontramos los enfoques del counseling que han puesto un énfasis en las emociones. Particularmente la psicología humanista, con Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers, que a partir de la mitad del siglo XX ponen un énfasis especial en la emoción. Después vendrá la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis y muchos otros, que adoptan un modelo de counseling y psicoterapia que toma la emoción del cliente hic et nunc como centro de atención.

- Taylor et al. (1997) al ocuparse de los desórdenes afectivos hacen referencia a algunos aspectos históricos de la inteligencia emocional.
- Payne (1986) plantea el eterno problema entre emoción y razón. Propone integrar emoción e inteligencia de tal forma que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los niños; la ignorancia emocional puede ser destructiva.

- Goleman (1995) plantea la clásica discusión entre cognición y emoción de un modo novedoso. Tradicionalmente se ha asociado lo cognitivo con la razón y el cerebro, y por extensión con lo inteligente, positivo, profesional, científico, académico, masculino, apolíneo, Súper-Yo, etc. Mientras que lo emocional se ha asociado con el corazón, los sentimientos, el Ello, lo femenino, lo familiar, la pasión, los instintos, lo dionisiaco, etc.

- 1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates "conócete a ti mismo" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

- 2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
- 3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

- 4) Reconocer las emociones de los demás: Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).
- 5) Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

EFECTOS DE LA IE EN LA VIDA PERSONAL.

- La capacidad de predecir aspectos personales y sociales de la IE es consecuencia inmediata de su definición como un conjunto de habilidades intrapersonales e interpersonales. Por tanto, en último término, la satisfacción en la vida estará correlacionada con el nivel de IE (Wong y Law, 2002). Si una persona con alta IE es capaz de comprender sus propias emociones y las de los demás, y aprovechar este conocimiento para mejorar sus conductas y actitudes, debería poder lidiar mejor con las emociones generadas desde su interior y alcanzar mayor satisfacción en su vida.

EFFECTOS DE LA IE EN LA VIDA PROFESIONAL.

- Según la literatura, los factores de la IE pueden predisponer a los individuos para ser líderes transformacionales y a los responsables del proyecto a una visión para motivar a sus seguidores. Son líderes que puedan reconocer y manejar sus propias emociones y las de los demás, lo que les conducirá a mayores niveles de éxito.



(Ashkanasy & Lawrence, 2002). De lo anteriormente expuesto se desprenden varias proposiciones:

- Proposición 1: Mayores niveles de IE conllevan mayor nivel de satisfacción personal en la vida.
- Proposición 2: Mayores niveles de IE conllevan mayor rendimiento individual en el trabajo.
- Proposición 3: Las personas que tienen mayores niveles de IE presentan mayores índices de satisfacción en el trabajo.
- Proposición 4: Las personas que tienen mayores niveles de IE presentan mayores habilidades de liderazgo transformacional.
- Proposición 5: Los equipos de trabajo que cuentan con personas con alta IE obtienen mejores resultados.
- Proposición 6: Las organizaciones que cuentan con personas con alta IE obtienen unos resultados mejores que el resto.

3.2 LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.

- Por tanto, la comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores. En función del canal variará el modo de transmitir las emociones. Si lo hacemos cara a cara podemos tocar, sonreír, mirar..., pero si lo hacemos por escrito las emociones tendrán que leerse, si lo hacemos por teléfono tendremos que saberlo transmitir por el tono de voz y el modo de hablar en general.

UDS **LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL**

Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

- 1) Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.
- 2) Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer.
- 3) La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo. Suele ocurrir que la persona con la que hablamos termina copiando inconscientemente nuestro estilo de comunicación.
- 4) Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

3.3. LIDERAZGO.

- “El liderazgo es la capacidad de influir en un grupo para que se logren las metas” (Gómez, 2002).
- Para Davis & Newstrom (2003), el liderazgo es el proceso de lograr influir sobre los demás con trabajo en equipo, con el propósito de que trabajen con entusiasmo en el logro de sus objetivos.
- Payeras (2004), lo explica como un grupo de formas de comportamiento que el líder usa como herramienta para influir sobre el actuar de los individuos y equipos.
- Esta influencia se desarrolla a través de una visión sustentada por los valores que la apoyan, generando en el individuo la incorporación a su propio comportamiento (Hellriegel & Slocum, 2004).

- Según Uribe (2005), un liderazgo eficaz se caracteriza porque el líder muestra cada día su capacidad para canalizar los esfuerzos de las personas hacia el logro de metas específicas, incentivándolos a trabajar con buena disposición y entusiasmo. Para que el liderazgo sea eficaz, debe ser transformador y moral, soportado en valores orientados hacia el bien común, cuya meta principal es la transformación personal, el florecimiento de las relaciones interpersonales y aportar con la transformación de la sociedad (Barroso & Salazar, 2010).



INVENTARIO DE LAS PRÁCTICAS DE LIDERAZGO

- 1. Desafiar los procesos. El líder asume los riesgos de los procesos administrativos, operativos, así como su dinámica interna y externa. Él amplía su dominio sobre los riesgos del negocio y lo relativo a las dificultades estratégicas. El escepticismo y la experimentación permanentes conforman este primer comportamiento del LPI.
- 2. Inspirar una visión compartida. Se refiere a una imaginación apasionante continua del líder sobre escenarios futuros.
- 3. Habilitar a los demás para que actúen. Este tercer comportamiento el líder lleva a cabo, de forma persistente, un proceso participativo y cooperativo en la toma de decisiones, comportamiento que incide favorablemente en fomentar seguidores proactivos.

INVENTARIO DE LAS PRÁCTICAS DE LIDERAZGO

- 4. Modelar el camino. Este cuarto comportamiento constituye en el marco axiológico y en la moralidad. Primeramente, refiere a una alta jerarquía de valores y complementariamente, una alta moralidad. El líder predica con el ejemplo” de manera constante, tanto en sus valores profesionales como en sus inseparables estimaciones personales.
- 5. Dar aliento al corazón. Este quinto comportamiento de liderazgo que integra el LPI se caracteriza porque el líder proporciona siempre una retroalimentación positiva: él reconoce de manera pública las contribuciones individuales y celebra los logros del equipo.

3.4 AFECTOS.

- La afectividad es un aspecto de la adaptación del individuo con funciones propias que orienta y matiza las acciones del sujeto; abarca todos los estados anímicos y todas las reacciones que se enraízan en el instinto y en el inconsciente, Las características de la afectividad son: • Actualidad: la experiencia afectiva pertenece solo al momento en que se da en la persona. • Intensidad: Un tipo igual de experiencia afectiva es posible que se dé en distinta cantidad, habiendo ocasiones en que la alteración en la intensidad produce cambios en el tipo.

- La afectividad juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos. En el ser humano sufre un proceso de maduración y desarrollo desde la infancia, donde aparece como difusa y egocéntrica, hasta que en la vida adulta se diversifica como tonalidad que tiñe todo nuestro acontecer. En la vida cotidiana observamos que la conducta de las personas tiene un objetivo o finalidad, hay una razón o motivo que incita, mantiene y dirige su acción o fuerza de voluntad.

3.4.1 **AUTOESTIMA.**

- La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

- El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. “la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida, y sentirse merecedor de la felicidad”.

Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

- 1 . La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- 2 . La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.”

3.4.2 RESPETO A SÍ MISMO

- La palabra respeto proviene del latín respectus, compuesta por re (de "nuevo") y spectus ("ver, mirar a"), de donde viene la palabra «espectáculo». En efecto, tenemos ante nosotros el espectáculo del mundo con su variedad de seres y objetos.
- La cuestión estriba en si pasamos por la vida como bárbaros que no saben apreciar la belleza y el sentido de lo que nos rodea, o bien procuramos advertir el valor que encierra. Se trata de actuar con benevolencia y ecuanimidad, cuando la tendencia sería hacerlo a través del filtro de nuestros prejuicios y apetencias, de lo que nos gusta o nos disgusta.



RESPECTO POR UNO MISMO Y POR LOS DEMÁS

- Decía el filósofo Pitágoras: "Ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.
- La falta de RESPETO personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada. Yo lo llamo violarse y si te pones a valorarlo resulta que nos violamos, nos faltamos al respeto.
- Violarse significa hacer algo que no quieres hacer. Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente, es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces. La diferencia entre uno y otro tiene repercusión en su resultado, ya que el inconsciente provoca mucho más daño que su contrario que desequilibra menos.



3.4.3

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

LOS 6 PILARES DE LA AUTOESTIMA, NATHANIEL BRANDEN

- Con una autoestima saludable y bien desarrollada, podremos alcanzar una estabilidad emocional que nos acompañe en nuestra vida personal y profesional. Nathaniel Branden propone en su obra cultivar 6.



1 – VIVIR CONSCIENTEMENTE – VIVIR EN EL AQUÍ Y EL AHORA

- Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.
- Para cultivar este pilar puedes empezar a conocerte a ti mismo y descubrir todo aquello que te queda por vivir. Prueba a tomar decisiones y a aceptar sus consecuencias. Reconoce tus debilidades, pero también tus puntos fuertes.

- Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.
- Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito.

- Si no nos aceptamos completamente, no lograremos amarnos a nosotros mismos (ni entenderemos que otras personas nos amen). Acabarás saboteando tus relaciones y tus logros personales y profesionales. Total, no los mereces. No eres lo suficientemente bueno. Las personas que no se aceptan a sí mismas, en el fondo creen que no merecen amor ni éxito en la vida. Por eso aceptarse a uno mismo no es sinónimo de resignarse. No implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites y, a pesar de ellos, podemos ser felices y seguir trabajando para ser algún día nuestra mejor versión.



3- AUTORRESPONSABILIDAD – ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD DE UNO MISMO

- Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.
- Si vivimos con propósito, comprendemos que nuestra felicidad y las decisiones que tomemos dependen de nosotros mismos. Esto hace que yo actúe cada día en una dirección, que efectúe cambios encaminados a conseguir un objetivo. Vivir con propósito hace que estemos más orientados y nos enfoca. Además, conseguir estos pequeños hitos o sub-metas hace que nos sintamos más capaces y confiados de nuestra propia valía. Así podremos lograr aquello que nos apasiona y llegar a la autorrealización.

UDS – AUTOAFIRMACIÓN – SER COHERENTE

- Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.
- Viene a ser respetar nuestras necesidades, lo que es importante para nosotros. Nuestros valores y sueños son importantes y no debemos abandonarlos a la ligera. A veces podemos sentir la inclinación a comportarnos de una forma socialmente aceptada, dejando de lado quiénes realmente somos.

UDS ⁵ – VIVIR CON PROPÓSITO – VIVIR CON VISIÓN

- Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas, sino que dependen de nosotros mismos. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.
- Si vivimos con propósito, comprendemos que nuestra felicidad y las decisiones que tomemos dependen de nosotros mismos. Esto hace que yo actúe cada día en una dirección, que efectúe cambios encaminados a conseguir un objetivo. Vivir con propósito hace que estemos más orientados y nos enfoca. Además, conseguir estos pequeños hitos o sub-metas hace que nos sintamos más capaces y confiados de nuestra propia valía. Así podremos lograr aquello que nos apasiona y llegar a la autorrealización.



6 – INTEGRIDAD PERSONAL – NUNCA FALLAR A TUS VALORES

- La integridad personal es comportarnos según lo que queremos y lo que somos, siendo congruentes con nuestros ideales y nuestra filosofía de vida. Es posible que en situaciones nos encontremos enfrentados, si por ejemplo trabajas para una empresa que choca con tu integridad personal, puede hacer que sientas estrés, somatices tus emociones silenciadas y sufras. Por eso, el conocerte a ti mismo y respetar tu esencia, hace que todo esté más alineado y vivas alimentando a tu “yo esencial”.

3.4.4.- PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

Dimensiones de la Autoestima.

- Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es, con su particular belleza, reconociendo la importancia de desarrollar hábitos de higiene, interés en su apariencia y autocuidado de su salud. Un líder empresarial se acepta como es y cuida su apariencia personal y su salud.
- Dimensión afectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad. Estos sentimientos hacen posible la capacidad de aceptar y querer a los demás, facilitando el establecimiento de relaciones afectivas significativas. Ello permite mostrar sentimientos positivos al relacionarse con otras personas.



3.4.4.- PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

- Dimensión social, es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación. La capacidad para establecer relaciones sociales en general, y con personas del sexo opuesto en particular, es también parte de esta dimensión de la autoestima.
- Dimensión académica, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar todos los conceptos, estrategias y procedimientos para ser un empresario que conoce su campo de acción, así como la valoración de sus capacidades intelectuales y creativas.
- Dimensión ética, se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.

Principales características de una persona con ELEVADA autoestima:

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo.

Principales características de una persona con BAJA autoestima:

- Apática, temerosa, angustiada.
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- Insegura, sin iniciativa.
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.

UNIDAD IV

“PERSONALIDAD SALUDABLE”

4.1 PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES ÁREAS DE RELACIÓN DE LA PERSONA.

4.2. AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO.

4.2.1 AMOR.

- El amor ha sido definido de formas muy variadas por distintos individuos y culturas. Se trata de un término abstracto que cobra múltiples significados en función de los valores y las tradiciones sociales, así como del propio lenguaje que se utilice.
- En la Antigua Grecia se usaban muchas palabras distintas para hablar del amor: la pasión sexual se denominaba “eros”, el amor profundo entre amigos era llamado “filia”, el compromiso entre los dos miembros de una pareja era el “pragma”, etc.



¿CUÁL ES SU EXPLICACIÓN BIOLÓGICA?

- La investigación psicobiológica ha encontrado que el amor romántico se compone de tres fases: deseo, atracción y apego. Estas etapas se solapan parcialmente, si bien el deseo y la atracción son temporales, siendo el apego el factor más importante a largo plazo. Además, el apego y la intimidad se dan en el amor de pareja, en el de amistad y en el familiar. Se cree que el deseo se debe a la secreción de testosterona y estrógeno, las hormonas sexuales masculina y femenina, entre otros factores. A nivel biológico, el deseo ha sido fundamental para el desarrollo del ser humano porque promueve la reproducción y por tanto la continuación de la especie.

- La fase de atracción se identifica con el enamoramiento y por tanto es más específica del amor romántico, frente a la pasión sexual. Durante este periodo, que suele durar entre 2 y 3 años, el organismo produce neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la noradrenalina, que generan sensaciones placenteras, cuando estamos cerca de la persona amada.
- El apego se relaciona con las hormonas oxitócica y vasopresina y, como hemos dicho, es característico de los distintos tipos de amor, no sólo del romántico. Los sentimientos placenteros provocados por los vínculos de apego explican las relaciones duraderas entre parejas, amigos y familiares.

PSICOLOGÍA DEL AMOR: ¿CUÁNTOS TIPOS DE AMOR EXISTEN?

- En 1986 el psicólogo Robert Sternberg, conocido sobre todo por su trabajo en el campo de la inteligencia, formuló la que probablemente sea la teoría más conocida sobre el amor: la teoría triangular (o "teoría del triángulo de Sternberg").
- Esta clasificación se realiza en función de la combinación de tres factores: la pasión, la intimidad y el compromiso.

Esta clasificación se realiza en función de la combinación de tres factores: la pasión, la intimidad y el compromiso.

- 1. Cariño (intimidad) Cuando una relación se caracteriza sólo por la intimidad hablamos de “cariño”. Esto no significa que se trate de un amor poco intenso: el vínculo que desarrollamos con nuestras amistades puede ser muy intenso incluso si no existe compromiso a largo plazo.
- 2. Encaprichamiento (pasión) La definición que hace Sternberg del encaprichamiento, es decir, de las relaciones en que predomina claramente la pasión, es muy cercana a conceptos como “amor a primera vista” o “flechazo”.

El encaprichamiento se caracteriza por la activación fisiológica: el sentimiento de pasión se relaciona con un aumento de la frecuencia cardiaca, con la excitación sexual y con la secreción de hormonas.

- 3. Amor vacío (compromiso) El término “amor vacío” tiene una lectura negativa que refleja la concepción de nuestra sociedad sobre el compromiso sin pasión o intimidad. Este tipo de amor puede darse tanto en las relaciones que duran muchos años como en algunas que acaban de empezar; esto sucede, por ejemplo, en los matrimonios de compromiso.
- 4. Amor compañero (intimidad y compromiso) El amor compañero se da entre amigos íntimos con una relación intensa y comprometida, pero también es habitual en parejas satisfechas en las que la pasión y la atracción física se han atenuado como resultado del paso del tiempo -lo cual resulta bastante difícil de evitar en la mayoría de casos.
- 5. Amor fatuo (pasión y compromiso) En el amor fatuo el compromiso se establece en base a la atracción sexual, sin que se dé también intimidad. Podría hablarse en este caso de un compromiso prematuro, puesto que sin los componentes de intimidad y de conocimiento del ser querido el desarrollo de la relación es impredecible.

- 6. Amor romántico (pasión e intimidad) Según la teoría de Sternberg, el amor romántico se compone de pasión e intimidad, pero no existe un compromiso en clave de pareja. Se trata, por tanto, de una mezcla de encaprichamiento y cariño, de atracción física y vinculación emocional. El amor romántico es el que se ha tratado con más frecuencia en la ficción, desde tiempos antiguos hasta la actualidad.
- 7. Amor completo o consumado (intimidad, pasión y compromiso) El amor consumado reúne los tres componentes clave descritos por Sternberg. A nivel social tendemos a idealizar este tipo de amor; no obstante, lo cierto es que es improbable que el amor completo se mantenga a largo plazo, puesto que la pasión tiende a atenuarse al cabo de un periodo de tiempo relativamente corto.



LOS 4 TIPOS DE AMOR SEGÚN LOS GRIEGOS

- Según los griegos, el amor es el sentimiento responsable de muchas de nuestras acciones, decisiones y estados de ánimo. Por ello, propusieron cuatro tipos o clasificaciones de amor a modo de explicar este sentimiento tan complejo que todos hemos experimentado cuando amamos. Estos son: Eros, Storgé, Philia y Ágapé.

EROS

- Eros representa el amor pasional y erótico. En la mitología griega, Eros es el dios que simboliza el amor romántico, la pasión e impulsividad. Puede ser el primer paso para llegar a un amor más profundo y duradero si se sabe canalizar su intensidad.
- Este tipo de amor se caracteriza por experimentar la atracción física, sexual e instintiva. Se relaciona con el amor efímero, el que se genera al principio de la relación e idealiza el momento mezclando el deseo y atracción sexual.

STORGÉ

- Los griegos clasificaron como Storgé al amor fraternal, amistoso y comprometido. Es un amor que se crece a lo largo del tiempo y se relaciona con las relaciones familiares y de amistad, por ello se caracteriza por ser un amor leal e, incluso, protector.
- Storgé es un amor que implica tiempo, que las personas emplean para conocerse y, gran compromiso. A diferencia del amor Eros, este no es pasional ni impulsivo y se puede dar entre personas o personas y mascotas.

PHILIA

- Se denomina como Philia al amor que existe entre amigos, el amor al prójimo que busca el bien común y se expresa a través del respeto, solidaridad, cooperación, compañerismo.
- Se dice que es uno de los amores más bonitos que existe. Philia es un amor que se caracteriza por ser desinteresado y que se basa en el compañerismo que se alegra cuando el otro es feliz y está bien. No involucra un amor pasional ni atracción sexual.

ÁGAPE

- Los griegos denominaron como Ágape al amor más puro e incondicional que existe. Se refiere a un amor que nutre, generoso, consciente de sus deberes, un amor espiritual y profundo cuya prioridad es el bienestar del ser amado.
- El amor Ágape se caracteriza por ser universal, es decir, es el amor que se tiene a una persona, animal, naturaleza, deidad (devoción religiosa). No es pasional, incluso, quienes aman de esta manera están dispuestos a apartarse de la relación por el bien del ser amado, se rinde si es necesario.

4.2.2 GENTILIDAD.

- La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.
- Es por esto que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos aspectos definitorios de la vida sexual como son elementos culturales, emocionales, sociales, hormonales, etc.

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEXUALIDAD HUMANA

- La sexualidad humana engloba una serie de condiciones culturales, sociales, anatómicas, fisiológicas, emocionales, afectivas y de conducta, relacionadas con el sexo, género, identidades, orientaciones, que caracterizan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.
(Zamora).

Sexo	Se refiere al conjunto de características biológicas que definen el espectro de humanos como hembras y machos.
Sexualidad	Es una capacidad que conforma a cada ser humano y que permite sentir, vibrar y comunicarnos a través del propio cuerpo. Es algo que forma parte de lo que somos desde el mismo momento en el que nacemos y que permanece en nuestras vidas hasta que morimos.
Género	Es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. Tal como ha existido de manera histórica, el género refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre hombres y mujeres.
Identidad de género	Define el grado en que cada persona se identifica como masculino o femenina o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un Autoconcepto y a comportarse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.

Orientación sexual	Es la organización específica del erotismo y/o el vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual.
Erotismo	Es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y que por lo que general se identifican con placer sexual.
Vínculo afectivo	Es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones.
Actividad sexual	Es una experiencia conductual de la sexualidad personal donde el componente erótico de la sexualidad es el más evidente.
Salud sexual	Es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.

COMPORTAMIENTOS SEXUALES RESPONSABLES.

- Se expresa en los planos personales, interpersonales y comunitarios. La persona que practica un comportamiento sexual responsable se caracteriza por vivir la sexualidad con autonomía, madurez, honestidad respeto, , protección, búsqueda de placer y bienestar. La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano.
- Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de las necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor. La sexualidad se construye a través de la interacción entre el individuo y las estructuras sociales. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social. Se reconoce el ejercicio de la sexualidad humana como medio de disfrute, goce, amor y afecto característico de la especie humana. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.

4.2.3 EROTISMO.

- Yendo al origen del término, la palabra erotismo se origina del griego eros en referencia al Dios Eros a quien se le asocia con la sensualidad, el deseo y placer sexual, así como con las conductas que se manifiestan cuando existe atracción entre dos o más seres.
- El erotismo es una característica humana; y en efecto, el concepto en sí se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual, tales como: caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito y/o directamente a la sensación de placer sexual de quien las practica y que no necesariamente se busca con estas conductas la reproducción.



UNA FORMA DE REDESCUBRIRNOS A TRAVÉS DEL PLACER

- Las prácticas eróticas nos acercan a nosotros mismos y al otro de una forma única ya que es en la intimidad donde afloran aquellos rasgos de la personalidad que generalmente se mantienen ocultos o privados.
- Es indispensable conocer nuestros límites y respetar los de la pareja para que la práctica del erotismo sea placentera, duradera y constante. “Hablando se entiende la gente” una buena comunicación tanto con uno mismo como con la pareja es clave para que podamos explotar ese potencial erótico que nos caracteriza.

4.3 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA.

- El sentido más inmediato y elemental de la voz trascendencia se refiere a una metáfora espacial. Trascender (de trans, más allá, y scando, escalar) significa pasar de un ámbito a otro, atravesando el límite que los separa. Desde un punto de vista filosófico, el concepto de trascendencia incluye además la idea de superación o superioridad.
- En la tradición filosófica occidental, la trascendencia supone un «más allá» del punto de referencia. Trascender significa la acción de «sobresalir», de pasar de «dentro» a «fuera» de un determinado ámbito, superando su limitación o clausura.
- Trascendencia se opone, entonces, a inmanencia. Lo trascendente es aquello que se encuentra «por encima» de lo puramente inmanente. Y la inmanencia es, precisamente, la propiedad por la que una determinada realidad permanece como cerrada en sí misma, agotando en ella todo su ser y su actuar.

- El trascender del hombre se refiere al reto de ir más allá del límite de su existencia. Es su dimensión trascendental y es aquí en donde adquiere el sentido de ir allende lo natural tanto en el conocimiento como en la vida plena y cabal. Adquiere entonces un carácter de finalidad.

4.3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE.

- No es sencillo dar una definición de lo que es una buena persona porque en ella confluyen diferentes cualidades. Lo que está claro es que una persona bondadosa siempre deseará lo mejor para los demás y actuará en consecuencia.
- Ejemplos de buenas personas los podemos encontrar en las figuras históricas de la Madre Teresa de Calcuta, Mahatma Gandhi o Martin Luther King.



CARACTERÍSTICAS MÁS RELEVANTES DE UNA BUENA PERSONA

- **EMPATÍA** Para ser una buena persona es importante ser capaz de ponerse en el lugar del otro. Intentar pensar cómo se sienten las otras personas y anticipar cómo nuestras acciones pueden afectar a los demás.
- **PACIENCIA** La paciencia es una actitud que nos empuja a soportar posibles contratiempos o dificultades a lo largo de la vida. Las personas pacientes saben que cada cosa lleva su tiempo y son capaces de entender mejor las situaciones y las relaciones personales.

- **CONFIANZA** Una buena persona debe ser alguien en quien los demás puedan confiar. Tanto a la hora de compartir confidencias como a la hora de estar presente en los momentos clave. Las personas confiables son aquellas que saben transmitir su capacidad para actuar correctamente en cualquier circunstancia.
- **SENTIDO DEL HUMOR** La vida ya tiene los suficientes momentos duros como para que no disfrutemos de los momentos divertidos que nos brinda. El sentido del humor es importante puesto que puede proporcionar el toque de alegría que muchas personas necesitan. Es importante saber manejarlo y ser consciente de cuándo es adecuado hacer bromas y sobre qué temas.
- **OPTIMISMO** Los resultados de nuestras acciones pueden tener mucho que ver con la actitud con la que afrontamos la vida. El optimismo procura ver el lado positivo de las cosas y centrarse en él antes que los aspectos negativos. Por eso el optimismo en su justa medida es una cualidad deseable en cualquier persona.



- **ALTRUISMO** Una buena persona debe ser capaz de realizar acciones que beneficien a los demás, aunque requieran de un sacrificio personal. Por supuesto, eso no significa siempre poner por delante las necesidades de otras personas, pero sí ser capaz de valorar cuándo nuestras acciones van a contribuir a un bien mayor, aunque no nos aporten un beneficio directo a nosotros mismos.
- **HUMILDAD** La humildad es la capacidad para reconocer las debilidades y limitaciones propias. Una buena persona debe ser capaz de reconocer sus errores y defectos y no tener la necesidad de exagerar sus logros y virtudes. Es importante no creerse por encima de otras personas sino verse como iguales, cada uno con sus virtudes y defectos.
- **GENEROSIDAD** Compartir con los demás es una de las acciones básicas que debe desarrollar cualquier buena persona. No se trata exclusivamente de generosidad material o monetaria, sino en la capacidad de compartir con otras personas nuestro tiempo o nuestras habilidades sin esperar nada a cambio.

- **RESPETO** El respeto hacia los demás se puede demostrar a varios niveles. Todas las personas, solo por el hecho de serlo, merecen nuestro respeto. Cada uno puede tomar sus decisiones, tener unas creencias o unas costumbres concretas que deben ser respetadas y no ser juzgadas por demás. Además, otros aspectos culturales y materiales también deben merecer todo el respeto.
- **HONRADEZ** Las buenas personas deben actuar siempre de buena fe, de manera recta y justa y siempre guiándose por lo que es correcto a nivel social y personal. Una persona honrada no debe mentir ni engañar a los demás, se debe regir por valores morales tanto a la hora de actuar como a la hora de pensar.