



Mi Universidad

LIBRO

Desarrollo Humano

Licenciatura en Nutrición

Sexto Cuatrimestre

Mayo-Agosto

Marco Estratégico de Referencia

Antecedentes históricos

Nuestra Universidad tiene sus antecedentes de formación en el año de 1979 con el inicio de actividades de la normal de educadoras “Edgar Robledo Santiago”, que en su momento marcó un nuevo rumbo para la educación de Comitán y del estado de Chiapas. Nuestra escuela fue fundada por el Profesor Manuel Albores Salazar con la idea de traer educación a Comitán, ya que esto representaba una forma de apoyar a muchas familias de la región para que siguieran estudiando.

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

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

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

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

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

Nuestra Universidad inició sus actividades el 18 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en Puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a nuestras propias instalaciones en la carretera Comitán – Tzitol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y educativos de los diferentes campus, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca.

Misión

Satisfacer la necesidad de Educación que promueva el espíritu emprendedor, aplicando altos estándares de calidad académica, que propicien el desarrollo de nuestros alumnos, Profesores, colaboradores y la sociedad, a través de la incorporación de tecnologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Visión

Ser la mejor oferta académica en cada región de influencia, y a través de nuestra plataforma virtual tener una cobertura global, con un crecimiento sostenible y las ofertas académicas innovadoras con pertinencia para la sociedad.

Valores

- Disciplina
- Honestidad
- Equidad
- Libertad

Escudo



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

Eslogan

“Mi Universidad”

ALBORES



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

Desarrollo Humano

Objetivo de la materia:

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

Criterios de evaluación:

No	Concepto	Porcentaje
1	Trabajos Escritos	10%
2	Actividades Áulicas	20%
3	Trabajos en plataforma Educativa	20%
4	Examen	50%
Total de Criterios de evaluación		100%

INDICE

UNIDAD I

EL DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGIA

- 1.1.- Desarrollo humano en México.
- 1.2.- Postulados de hombre en el humanismo.
 - 1.2.1.- La persona es mas 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 básicos.
- 2.3.- Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.
- 2.4.- Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

UNIDAD III

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 3.1. Características de la inteligencia 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.
 - 3.4.5.- Promoción de una sana autoestima

UNIDAD IV

PERSONALIDAD SALUDABLE

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

4.2.- Amor, genitalidad y erotismo.

4.2.1.- Amor

4.2.2.- Genitalidad.

4.3.- Erotismo

4.4.- Desarrollo humano y trascendencia.

4.4.1.- Trascendencia humana.

4.4.2.- Características de la persona trascendente.

UNIDAD I

EL DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGIA

Desde el momento de la concepción, los seres humanos emprendemos un proceso de cambio que continua durante toda la vida. Una célula única se convierte en una persona que vive, respira, camina y habla. Esta célula única se convierte en un individuo singular, pero los cambios por los que pasamos los seres humanos durante la vida tienen aspectos en común. Los bebés crecen y se transforman en niños, que siguen creciendo hasta convertirse en adultos. De la misma manera, ciertas características humanas siguen pautas comunes. Por ejemplo, entre 10 y 15% de los niños son siempre tímidos y otro 10 a 15% son muy audaces. Aunque dichos rasgos pueden ser modificados por otras influencias, suelen persistir, por lo menos en un grado moderado, especialmente en los niños que se encuentran en alguno de los extremos.

El campo del **desarrollo humano** se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas. Los científicos del desarrollo (individuos que trabajan en el estudio profesional del desarrollo humano) examinan las formas en que las personas cambian desde la concepción hasta la madurez, así como las características que se mantienen bastante estables. .Que características son más probables que perduren? .Cuales son predecibles que cambien y por qué? Estas son algunas de las preguntas que se intenta responder con el estudio del desarrollo humano.

El trabajo de los científicos del desarrollo puede tener un efecto notable en la vida humana, ya que los resultados de sus investigaciones encuentran aplicaciones directas en la crianza, educación, salud y políticas sociales. Por ejemplo, investigadores de Boston observaron que los estudiantes de escuelas públicas que asistían a clases con hambre o con una dieta sin los nutrientes adecuados obtenían calificaciones más bajas y tenían más problemas emocionales y de conducta.

Cuando las escuelas implementaron programas de desayunos gratuitos, los estudiantes que participaban en ellos mejoraron sus calificaciones en matemáticas, faltaron menos,

incrementaron su puntualidad y sufrieron menos problemas emocionales y de conducta (Kleinman *et al.* 2002; Murphy *et al.*, 1998). Las investigaciones que demuestran que el cerebro de los adolescentes todavía no ha terminado de madurar han permitido proponer que se exima de la pena de muerte a jóvenes acusados de delitos. Comprender el desarrollo adulto puede ayudar a las personas a entender y manejar las transiciones de la vida: la mujer que vuelve al trabajo después del permiso de maternidad, la persona que cambia de carrera o que esta por jubilarse, la viuda o el viudo que afrontan su pérdida, el que lucha con una enfermedad terminal.

ESTUDIO DEL CICLO VITAL

Los científicos del desarrollo han constatado que el desarrollo humano es un proceso de toda la vida, el cual es conocido como **desarrollo del ciclo vital**. En las primeras investigaciones, como los Estudios de Stanford sobre Niños Dotados (que dieron seguimiento hasta la vejez al desarrollo de personas señaladas en la niñez como muy inteligentes), los Estudios de Berkeley sobre Crecimiento y Orientación, y el Estudio de Oakland del Crecimiento (adolescente), nos han proporcionado mucha información sobre el desarrollo de largo plazo.

EL DESARROLLO HUMANO EN LA ACTUALIDAD

Cuando el campo del desarrollo humano se instituyó como disciplina científica, sus metas evolucionaron para incluir la *descripción*, *explicación*, *predicción* e *intervención*. Por ejemplo, para poder *describir* cuando dicen su primera palabra los niños o que tan amplio es su vocabulario a determinada edad, los científicos sociales observan grupos numerosos de niños y establecen normas, o promedios, de las conductas en diversas edades.

Luego, tratan de *explicar* cómo adquieren el lenguaje los niños y por qué algunos aprenden a hablar más tarde de lo usual. Este conocimiento puede hacer posible *predecir* el comportamiento futuro, como la probabilidad de que un niño tenga problemas graves del lenguaje. Por último, comprender la adquisición del lenguaje sirve para *intervenir* en el desarrollo; por ejemplo, para dar a un niño terapia de lenguaje.

El estudio del desarrollo humano está en evolución permanente. Las preguntas que quieren contestar los científicos del desarrollo, los métodos que aplican y las explicaciones que proponen es más complejas y variadas de lo que eran apenas hace 10 años. Estos cambios manifiestan el adelanto de los conocimientos, en la medida en que las nuevas investigaciones perfeccionan o ponen en tela de juicio las anteriores. También expresan los avances tecnológicos. Instrumentos sensibles que miden los movimientos oculares, frecuencia cardíaca, tono muscular, entre otros, sacan a relucir conexiones interesantes entre las funciones biológicas y la inteligencia infantil.

Con tecnología digital y computadoras, los investigadores examinan las expresiones faciales de lactantes en busca de signos primarios de emociones y analizan como se comunican las madres con los bebés. Gracias a los adelantos en la imagenología cerebral es posible sondear los misterios del temperamento, o comparar un cerebro que envejece de manera normal con el de una persona con demencia.

Casi desde sus inicios, el estudio del desarrollo humano ha sido interdisciplinario. Basándose en una amplia gama de disciplinas: psicología, psiquiatría, sociología, antropología, biología, genética, ciencias de la familia (el estudio interdisciplinario de las relaciones familiares), educación, historia y medicina. En este libro se incluyen los resultados de las investigaciones realizadas en todos estos campos.

1.1 DESARROLLO HUMANO EN MÉXICO.

Desde su origen, el concepto de desarrollo humano ha priorizado la capacidad de las personas para elegir entre formas alternativas de vida que se consideran valiosas. Esta noción se refiere a las oportunidades de los individuos para gozar de una vida larga y saludable, para acceder a conocimientos individual y socialmente útiles, y para obtener medios suficientes para

involucrarse y decidir sobre su entorno. Originalmente el IDH ha servido como una guía que aproxima ese progreso dando prioridad a la libertad de las personas y no a la mera acumulación de recursos.

El IDH sintetiza el avance promedio de tres aspectos básicos del desarrollo humano, medido en un rango de cero a uno, en el que los valores más cercanos a uno significan un mayor desarrollo humano. En los informes previos a la vigésima edición del IDH, el índice de una vida larga y saludable era medido por la esperanza de vida al nacer; el índice de acceso al conocimiento se obtenía al emplear conjuntamente la tasa de alfabetismo y la tasa combinada de matriculación; mientras que el índice de acceso a una vida digna se calculaba por medio del Producto Interno Bruto per cápita en Poder de Paridad de Compra (PPC) expresado en dólares estadounidenses. De esa manera el IDH se obtenía como el promedio simple, o media aritmética, de esos tres indicadores.

Recientemente, el Informe Mundial sobre Desarrollo Humano 2010 introdujo una nueva metodología para el cálculo del IDH que refina las dimensiones de educación e ingreso y ajusta los referentes internacionales de todas sus variables y la manera en que éstas se sintetizan. Los cambios en la dimensión de educación buscan capturar mejor las diferencias en la adquisición y el manejo de conocimientos individual y socialmente valiosos, por lo que el índice de educación ahora se obtiene mediante la escolaridad esperada y los años de escolaridad promedio para personas menores y mayores de 25 años, respectivamente. Por otro lado, los cambios en la dimensión de ingreso buscan reflejar con mayor precisión los recursos internos del país al emplear el Ingreso Nacional Bruto (INB) per cápita en Poder de Paridad de Compra (PPC) expresado en dólares estadounidenses.

Finalmente, la agregación de los tres componentes con una media geométrica introduce la noción de complementariedad entre las dimensiones y le da un lugar a la desigualdad entre ellas. Es por ello que el IDH será mayor cuando las desventajas no predominen en una dimensión en particular y/o cuando sea menor la desigualdad interna en los componentes de una dimensión. Los cambios metodológicos introducidos implican un cambio de escala, por lo

que el nuevo valor del IDH será menor al tradicionalmente conocido sin que ello signifique, desde luego, un retroceso en el nivel de desarrollo humano en todos los casos. En virtud de lo anterior, la estricta comparabilidad de las series del IDH deberá realizarse, por supuesto, en series metodológicamente consistentes.

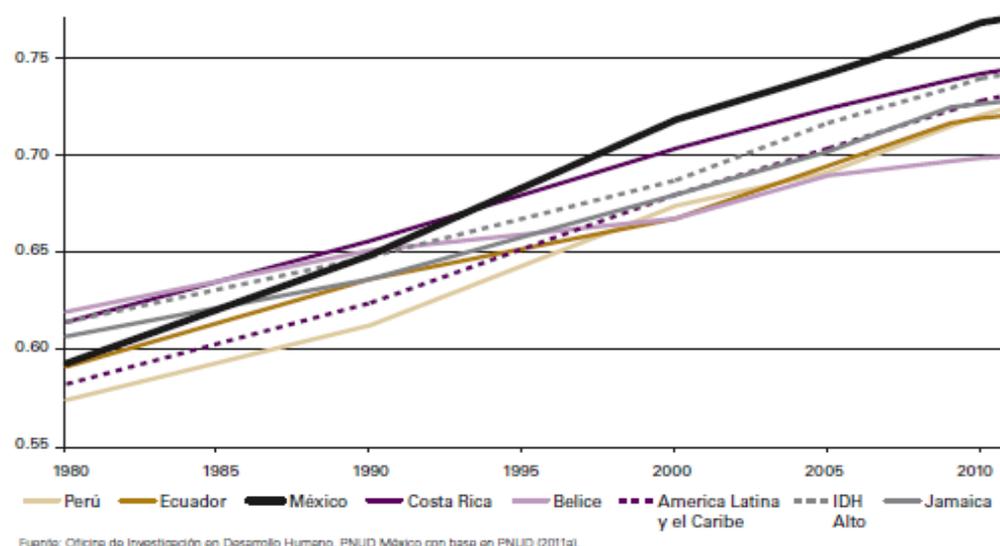
NUEVA MEDICIÓN INTERNACIONAL DEL IDH

El más reciente Informe Mundial sobre Desarrollo Humano 2011, ubicó a México en la posición 57 del ordenamiento internacional, con un IDH de 0.770. De acuerdo con ese informe, el país se encuentra en el segundo grupo de países con mayor desarrollo humano; es decir, en la categoría que agrupa al 25% de países catalogados con desarrollo humano alto.¹ En ese año, el nivel de desarrollo humano nacional resulta comparable al de Arabia Saudita o Panamá. De acuerdo con la dinámica internacional reciente, el país logró avanzar dos posiciones entre 2006 y 2011.

El progreso del IDH varía sustancialmente de país a país. A pesar de que en general se ve una tendencia creciente, la magnitud de este crecimiento no es igual para todos los países. La gráfica I muestra el desempeño de México y los países que se encontraban más cercanos a su IDH en 1980. A pesar de haber comenzado con un IDH relativamente bajo, México sobrepasa desde la década del noventa la media de los países con IDH alto, e incrementa su distancia con la media de América Latina y el Caribe.

El país comenzó con un IDH similar al de Ecuador; sin embargo, el crecimiento de México ha sido mayor que el de este país suramericano en las últimas décadas. Igualmente, México ha logrado superar el nivel del IDH de Belice, Costa Rica y Jamaica, los cuales habían comenzado con un IDH superior al mexicano en 1980.

Gráfica 1. Tendencias del IDH, 1980-2011



Nueva medición nacional y estatal del IDH

El cálculo internacional del IDH se obtiene mediante registros de distintos organismos internacionales que captan información confiable y comparable para más de 180 países en el mundo. Sin embargo, es posible refinar aún más la estimación nacional del IDH mediante el uso de información oficial que sistemáticamente genera el gobierno de México en áreas y dependencias especializadas.

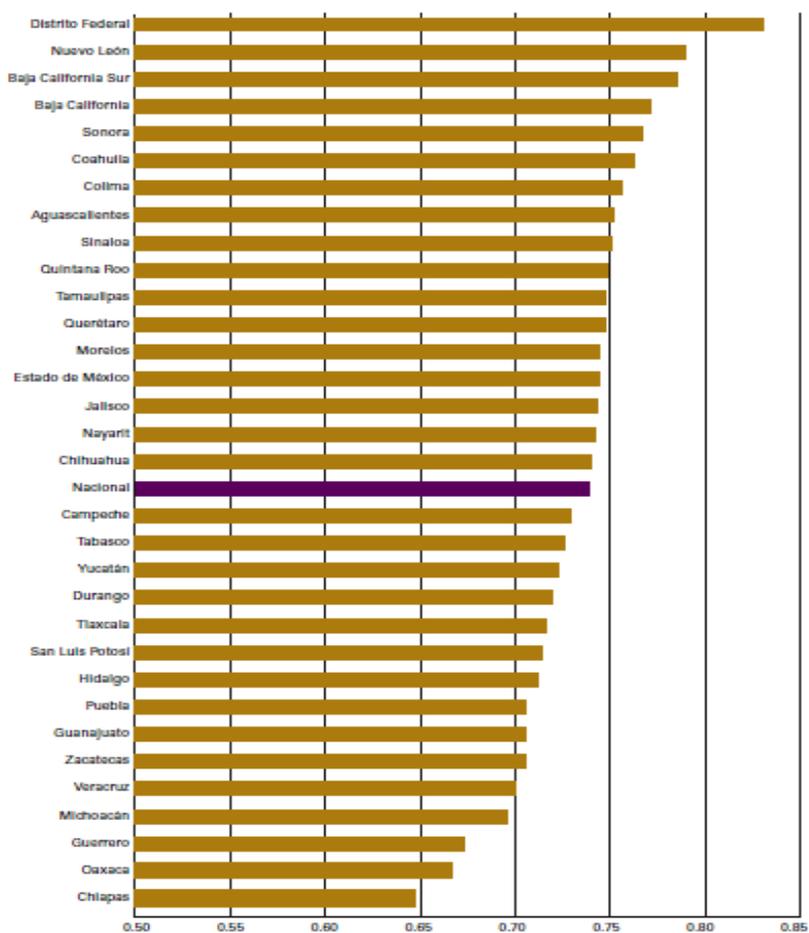
De esta manera, es posible obtener el índice de salud basado en el cálculo de la esperanza de vida que realiza el Consejo Nacional de Población (Conapo), el índice de educación según los registros de la Secretaría de Educación Pública (SEP) y el índice de ingreso mediante la distribución del ingreso captada por los microdatos del Módulo de Condiciones Socioeconómicas y la Encuesta Nacional de Ingreso y Gasto de los Hogares (ENIGH) —la cual se levanta cada dos años— y los registros administrativos del Sistema de Cuentas Nacionales del Inegi. La estimación del IDH con la información nacional disponible más reciente al 2010 ubica al país con un IDH de 0.7390 (gráfica 2), una cifra marginalmente mayor a la observada en 2008. Esta estimación muestra al Distrito Federal, a Nuevo León y a Baja California Sur

como las entidades con mayor IDH, alcanzando niveles de desarrollo humano similares a países como República Checa, Polonia y Croacia respectivamente. Por otro lado, Chiapas, Oaxaca y Guerrero se ubican en las tres últimas posiciones del ordenamiento nacional con un IDH comparable con el de Bolivia, Argelia y Brasil respectivamente (gráfica 3). En el 2010 el Distrito Federal obtiene 1.28 veces el IDH de Chiapas.

El desempeño relativo del país en el corto plazo es producto de la heterogénea dinámica observada en su interior. Por ejemplo, mientras Nayarit se ubica entre las entidades con un mayor crecimiento positivo, otros estados como Chihuahua y Tamaulipas registran una tasa de crecimiento negativa (gráfica 4). Como se muestra más adelante, esto responde a las variaciones en los respectivos componentes del IDH.

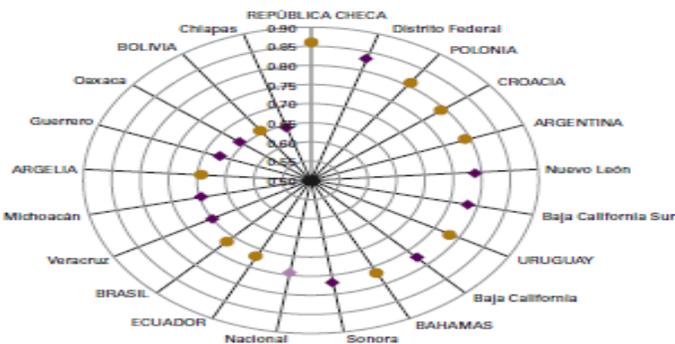
En el cuadro I se muestra la posición de cada entidad federativa en el ordenamiento nacional y los cambios relativos a dicha posición en el periodo 2008-2010. Los estados con mayores cambios en este periodo fueron Chihuahua, que descendió de la posición 8 a la 17, y Aguascalientes, que presentó un avance notable al pasar de la posición 13 a la 8. Destaca también la permanencia del Distrito Federal en la primera posición y la de Chiapas en la posición 32.

Gráfica 2. Índice de desarrollo humano, 2010



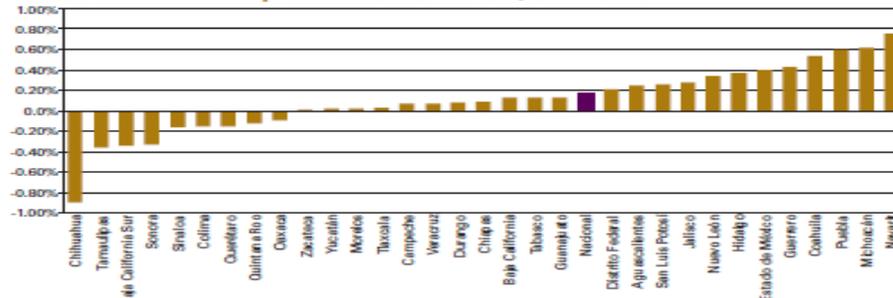
Entidad Federativa	Índice de salud (IS)		Índice de educación (IE)				Índice de ingreso (II)				Índice de desarrollo humano (IDH)				Variación en posición relativa IDH 2006-2010		
	2006		2010		2006		2010		2006		2010		2006			2010	
	Valor	Posición	Valor	Posición	Valor	Posición	Valor	Posición	Valor	Posición	Valor	Posición	Valor	Posición		Valor	Posición
1 Aguascalientes	0.8732	14	0.8775	13	0.6759	10	0.6921	11	0.7101	13	0.7006	9	0.7493	13	0.7521	8	5
2 Baja California	0.8629	3	0.8869	3	0.6993	6	0.7073	7	0.7385	6	0.7325	3	0.7697	5	0.7717	4	1
3 Baja California Sur	0.8625	4	0.8867	5	0.7312	2	0.7521	2	0.7652	2	0.7256	4	0.7904	2	0.7851	3	-1
4 Campeche	0.8685	21	0.8730	20	0.6356	21	0.6562	22	0.6991	15	0.6766	17	0.7281	18	0.7291	18	0
5 Coahuila	0.8649	24	0.8688	24	0.7037	5	0.7232	5	0.7081	14	0.7080	7	0.7553	7	0.7634	6	1
6 Colima	0.8758	10	0.8799	10	0.6734	11	0.7030	8	0.7413	5	0.7006	8	0.7590	6	0.7567	7	-1
7 Chiapas	0.8529	30	0.8587	30	0.5343	32	0.5541	32	0.5916	32	0.5888	32	0.6460	32	0.6468	32	0
8 Chihuahua	0.8792	8	0.8836	8	0.6630	15	0.6758	16	0.7340	8	0.6791	16	0.7535	8	0.7402	17	-9
9 Distrito Federal	0.8841	2	0.8890	2	0.8270	1	0.8498	1	0.7696	1	0.7595	1	0.8272	1	0.8307	1	0
10 Durango	0.8506	28	0.8640	28	0.6455	20	0.6681	19	0.6670	21	0.6448	24	0.7180	21	0.7193	21	0
11 Guanajuato	0.8737	13	0.8784	12	0.6909	28	0.6153	28	0.6760	20	0.6508	20	0.7041	26	0.7059	26	0
12 Guerrero	0.8437	32	0.8492	32	0.5718	30	0.5902	30	0.6169	31	0.6092	30	0.6677	30	0.6733	30	0
13 Hidalgo	0.8649	23	0.8697	23	0.6294	22	0.6570	21	0.6498	27	0.6329	26	0.7073	24	0.7124	24	0
14 Jalisco	0.8731	15	0.8774	15	0.6505	18	0.6728	17	0.7113	12	0.6959	10	0.7393	15	0.7434	15	0
15 Estado de México	0.8793	7	0.8839	7	0.6697	13	0.6841	15	0.6834	19	0.6816	15	0.7383	16	0.7442	14	2
16 Michoacán	0.8637	25	0.8696	25	0.5724	29	0.5959	29	0.6567	26	0.6507	21	0.6973	29	0.6959	29	0
17 Morelos	0.8813	6	0.8854	6	0.6847	9	0.6999	9	0.6837	16	0.6671	19	0.7445	14	0.7449	13	1
18 Nayarit	0.8681	22	0.8726	22	0.6535	17	0.6872	14	0.6899	17	0.6826	14	0.7315	17	0.7425	16	1
19 Nuevo León	0.8738	12	0.8775	14	0.7271	3	0.7448	3	0.7606	3	0.7543	2	0.7847	3	0.7900	2	1
20 Oaxaca	0.8560	29	0.8616	29	0.5528	31	0.5679	31	0.6285	30	0.6046	31	0.6675	31	0.6663	31	0
21 Puebla	0.8705	17	0.8758	16	0.6174	25	0.6356	25	0.6318	29	0.6321	27	0.6977	28	0.7060	25	3
22 Querétaro	0.8745	11	0.8792	11	0.6702	12	0.6900	13	0.7179	10	0.6875	11	0.7493	12	0.7471	12	0
23 Quintana Roo	0.8671	1	0.8912	1	0.6478	19	0.6576	20	0.7359	7	0.7163	5	0.7506	11	0.7488	10	1
24 San Luis Potosí	0.8699	18	0.8746	18	0.6214	24	0.6408	24	0.6645	24	0.6505	22	0.7109	23	0.7144	23	0
25 Sinaloa	0.8617	27	0.8658	27	0.6882	7	0.7115	6	0.7195	9	0.6859	12	0.7528	10	0.7504	9	1
26 Sonora	0.8713	16	0.8755	17	0.7113	4	0.7250	4	0.7426	4	0.7107	6	0.7720	4	0.7669	5	-1
27 Tabasco	0.8619	26	0.8671	26	0.6671	14	0.6902	12	0.6808	25	0.6394	25	0.7242	19	0.7260	19	0
28 Tamaulipas	0.8688	20	0.8729	21	0.6874	8	0.6988	10	0.7145	11	0.6848	13	0.7529	9	0.7475	11	-2
29 Tlaxcala	0.8621	5	0.8688	4	0.6563	16	0.6719	18	0.6338	28	0.6165	29	0.7159	22	0.7162	22	0
30 Veracruz	0.8505	31	0.8558	31	0.6012	26	0.6189	27	0.6666	22	0.6467	23	0.6985	27	0.6997	28	-1
31 Yucatán	0.8697	19	0.8742	19	0.6248	23	0.6474	23	0.6947	16	0.6678	18	0.7227	20	0.7230	20	0
32 Zacatecas	0.8781	9	0.8829	9	0.6012	27	0.6306	26	0.6656	23	0.6312	28	0.7057	25	0.7057	27	-2
Nacional	0.8695		0.8743		0.6595		0.6770		0.6965		0.6800		0.7364		0.7390		

Gráfica 3. IDH de algunas entidades federativas en un contexto internacional, 2010



Nota: En esta gráfica aparecen las 10 entidades con mayor y menor IDH en el país, y los países con un IDH similar al de cada uno de estos estados. Fuente: Oficina de Investigación en Desarrollo Humano, PNUD México con base en PNUD (2011).

Gráfica 4. Crecimiento promedio anual del IDH, 2008-2010



Fuente: Oficina de Investigación en Desarrollo Humano, PNUD México.

1.2.- POSTULADOS DEL HOMBRE EN EL HUMANISMO

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. Con todo, no han faltado los intentos de unificación en torno a las propuestas de unos postulados básicos. Bugental, el primer presidente de la Asociación Americana de Psicología Humanista, propuso los siguientes cinco puntos:

- 1) El hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes
- 2) El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
- 3) El hombre es consciente.
- 4) El hombre tiene capacidad de elección
- 5) El hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación.

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 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. Seamos ideográficos pues y busquemos el interés en los autores individuales: veamos alguna de las aportaciones de Ludwig Binswanger, Rollo May, Abraham Maslow y Carl Rogers.

I.2.1 LA PERSONA ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES

Existen modelos teóricos, que subyacen a los estudios de la percepción social, Asch (1.952] fue pionero en la investigación acerca de la formación de impresiones en las personas y sus investigaciones estuvieron influidas por la corriente de la psicología de la Gestalt y convencido de "el todo es más que la suma de sus partes", consideró que los diversos elementos de la información que poseemos de una persona se organizan como un todo, generando una impresión dinámica, difícil de predecir a partir de los elementos separados.

Los principio de la formación de impresiones formuladas por Asch, son:

- a] las personas se esfuerzan por formarse una impresión de otras personas, se tiende a completar la escasa información percibiendo a la persona como una unidad.
- b] las mismas cualidades podrían producir impresiones diferentes, ya que las cualidades interactúan entre si de forma dinámica y pueden producir una nueva cualidad.

- c] Las impresiones poseen una estructura, hay cualidades centrales y otras periféricas.
- d] Cada rasgo posee la propiedad de una parte dentro de un todo. La introducción u omisión de un único rasgo alteraría la impresión global.

El efecto de primacía, estructura la información posterior. Los estudios de Asch (1.952] abrieron dos líneas de investigación: la investigación que integra la información en una impresión coherente, llamadas modelos de integración de la información.

De esta se derivan;

- a] Los modelos de tendencia relacional, en la cual los elementos informativos se combinan con la finalidad de producir una impresión global y dependerán del contexto o totalidad.
- b] los modelos de combinación lineal, en los cuales los elementos informativos no cambian de significado sino que se combinan de alguna forma para causar una impresión unificada.

Hay varias formas de combinación

1. Modelo de suma, en el cual la impresión se forma a partir de la suma de las características observadas.
- 2) Modelo de Promedio, en el cual la impresión final es el promedio o media aritmética de las características observadas
- 3) Modelo de Media

Ponderado: la impresión inicial se convierte en un sesgo general que influye las informaciones posteriores. La importancia de esta impresión inicial, irá disminuyendo a medida que conozcamos más información. Los elementos informativos no cambian de valor. Pero tienen un peso o importancia específica dependiendo del contexto.

Bruner y Tagiur (1.954), citado por Moya (1999) presentaron el Modelo de teorías implícitas de la personalidad. Estos autores plantearon la existencia de cierta lógica o teorías que le permiten relacionar la presencia de ciertos rasgos con la presencia o carencia de otros.

Wishner (1960), citado por Moya (1999), reinterpretó los resultados de las investigaciones de Asch, estudiando las relaciones entre los rasgos. Mostró que si se conocen las relaciones entre rasgos, se pueden predecir los rasgos respuesta, esto es, la impresión que se formarán los perceptores a partir de los rasgos estímulos ejemplo.

Al contrario de lo que pensaba Asch, un rasgo es central no cuando tiene. Una alta correlación con los rasgos estímulo, sino cuando la tiene con los rasgos respuesta.

Existen también diversos factores relacionados con la percepción de personas.

Siguiendo el esquema planteado por Morales y Clbs. (1999), hay factores que influyen en el perceptor en relación con él mismo Primero: Las expectativas acerca de la persona con la que vamos a interactuar. Segundo: Las motivaciones. En muchas ocasiones vemos en los demás lo que se quiere ver. Tercero: Los objetivos y metas. Estas influyen en cómo se procesa la información recibida, y el tipo de información que se busca. Cuarto: El estado de ánimo. Quinto: La familiaridad y la experiencia. Cuando más se conoce a una persona más complejas y exactas son las impresiones. Las personas que están acostumbradas a tratar con determinado tipo de rasgos suelen ser más exactos en la percepción de estos rasgos en los demás. Sexto: El valor del estímulo, cuando éste valor es grande, este se percibe mayor de lo que es y Séptimo: El efecto "halo" una persona que es vista de forma positiva en alguno- de sus rasgos, tenderá a verse positiva en otros rasgos. Octavo: El significado emotivo del estímulo, que provoca la "defensa perceptiva" (alto umbral de reconocimiento para algunos estímulos amenazadores. Noveno. La perspicacia perceptiva (bajo umbral de reconocimiento de los estímulos que pueden satisfacer una necesidad o proporcionar un beneficio.

I.2.2.- LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR

EXISTENCIA, libertad y opción son conceptos íntimamente vinculados, y podríamos aún decir que compenetrados, dentro del existencialismo.

Establecer las relaciones entre la existencia, la libertad y la opción es algo obligado cuando se trata de estudiar el orden moral dentro de esta corriente ideológica.

Para el existencialismo, la existencia es expresión de la realidad y se contrapone a la esencia, la cual pertenece a un orden pensado y razonado, es decir, más o menos a la esfera de la posibilidad.

La existencia es la subjetividad, aquello que por su propia naturaleza ni es objeto ni es objetivable. La razón tiende a objetivar para hacer las cosas pensadas, pero el espíritu, el yo, debe ser por principio inobjetivable. La existencia no es una idea, sino una realidad, la realidad de la propia subjetividad. No es un género ni una especie, porque el género y la especie son pensados y universales, y la existencia es real y singular. La existencia es tan íntima a los individuos que constituye su ser. Los individuos no tienen existencia, sino que más bien son su existencia. La existencia, dice Jaspers, no es un concepto, sino un índice que señala un más allá por relación a toda objetividad.

Ya Kierkegaard subrayaba el carácter concreto, individual e intransferible de la existencia. Sócrates, por ejemplo, dice el danés, es un existente, y su propia filosofía es en cierto modo su existencia. La existencia es la realidad propia del sujeto, es decir, aquella entidad a la cual está limitada. Existir, por tanto, es ser un individuo y nada más que un individuo, ya que lo abstracto no existe y no es más que una función del pensamiento.

Las posiciones acerca de la textura de la existencia no son del todo concordantes, ni siquiera conlidentes, dentro de las corrientes del existencialismo; no obstante, se advierte en todas ellas la íntima penetración que se da entre la existencia y la libertad], siendo considerada a veces ésta como el fondo óptico de aquélla, como su fundamento constitutivo. Si la existencia suele ser tomada en la nueva ideología como la base del ser personal, a su vez puede ser el soporte y el núcleo creado de dicha existencia.

Es cierto que aquí queda enteramente transmutado el sentido tradicional e histórico de la libertad. La filosofía venía afirmando que la libertad era una facultad de autodecisión y autodominio que ejercía la voluntad. Pero el existencialismo quiere ir más lejos, al sostener el mismo ser en la libertad y al hacerla estructura de la propia existencia.

Heidegger y Jaspers son tal vez los autores que han tratado de acercar lo más enérgicamente posible los conceptos de existencia y libertad. Opina Jaspers que no todo ser se reducía a un ser en el mundo, y que más allá de las cosas se dan la existencia, la libertad y la trascendencia.

Nosotros podemos conocer las cosas, pero no podemos conceptuar sobre la existencia y la libertad, las cuales no necesitan ser investigadas, porque por el hecho de hacerse cuestión de ellas, ya quedan afirmadas. Por ello es imposible preguntarse por la libertad, porque ya está presente en la pregunta misma que me formulo sobre ella, hasta tal punto que el propósito mismo de demostrar la libertad significaría el suprimirla, porque implicaría el conexasarla a una causa que la explique y la determine y la convertiría en un efecto, lo cual es todo lo contrario del acto libre.

El acto libre no es un efecto determinado, y no se le puede demostrar porque no se le puede determinar su causa sin destruirlo. Porque, en cierto modo, la libertad es el comienzo absoluto. Ella es la fuerza creadora más radical del hombre y, en lugar de tener ella causa, es, por el contrario, la que puede decirse que se confunde conmigo mismo y está en las raíces mismas de mí ser. No hay nada más allá del yo personal; ninguna fuerza, por tanto, más allá de la libertad. La existencia y la libertad se sustrae a todo saber determinado. Su inagotable e infinita productividad, al decir de, Jaspers, las hace inexpresables. Al no poder decir lo que es la existencia, por ser pura subjetividad, Jaspers recurre al choque de conceptos contrapuestos, al juego de paradojas.

La existencia es sede de choques dinámicos y de paradoja. La existencia de mi yo está en un fondo infranqueable para toda conceptualización, y todo lo que me es posible pensar con propiedad de mí mismo se refiero a mi ser empírico, pero no a mi existencia más que conceptualmente; más bien tendría que ser negada, porque lo paradójico de ella está en que en el límite mismo de su negación se afirma mentando un otro que ella no es. La existencia es el acto de romper la realidad dada de todo aquello que es objetividad en que se pierde. Si no hubiese algo indeterminado más allá de las cosas y de los objetos no habría existencia.

La existencia es un sujeto tan inasimilablemente singular e irrepetible que únicamente entra en relación consigo misma. La existencia es mi (mismidad), aquella únicamente que yo soy y que no se puede ni ver ni saber, y cuya noticia sólo es alcanzable por una especie de saber esclarecedor. Sólo podremos captar la existencia cuando nos ponemos nosotros mismos a su nivel, más allá de las palabras que podamos pronunciar sobre ella; por ser la existencia la propia mismidad incomunicable, su testimonio lo testimoniamos nosotros mismos y desde nosotros mismos al convertirnos en lo que somos y en lo que decidimos ser.

Pero en parte, al negar lo que somos y al convertirnos en lo que vamos a ser. Porque la existencia no está hecha y propiamente no es, sino que puede ser y debe ser. Este deber ser de la existencia está implicando la negación de la existencia, porque ella no es, tiene que ser, es decir, es un «ser» que no es, pero que puede ser y debe ser. En este vértice aparece la vinculación intransferible de existencia y libertad; la libertad es el fundamento de la existencia, es el «ser» de la existencia. Por eso el existir se presenta como una posibilidad de elección. La existencia brota de un surgimiento original, y la libertad recubre el camino hasta ese momento originario del existir. La libertad, en cierto modo, alcanza su origen constitutivo mediante la elección y la decisión. La existencia se encuentra consigo misma, como un brote originario y fáctico, y se va eligiendo a sí misma. En Heidegger se acusa fuertemente este brote originario de la existencia, como un hecho bruto que viene de la nada. Es más, para Heidegger, la existencia se mantiene en el no ser, sobrenada en la nihilidad. El existir es lo que constituye la realidad del hombre que está ahí sobrenadando sobre el no ser.

La existencia del hombre es, por tanto, *ahiesencia*, es decir, *Sein Das (Dasein)*. La *ahiesencia*, al emerger sobre el tablero del no ser, es todo lo que el hombre es. El ser del *Dasein* es lo que yo soy, o sea que en mi esencia es el existir la *ahiesencia*. La existencia del *Dasein* es la mía propia. La *Dasein* es mi existencia y todas las posibilidades que encierra como modos de ella. Ella es en sí misma una posibilidad, la posibilidad de que yo sea en cuanto que soy.

El *Dasein* es su posibilidad no en cuanto se ha hecho presente o realizable, sino en cuanto que existe. El *Dasein* puede optar la existencia que él es asumiéndola auténticamente. La

autenticidad del *Dasein* es un modo de él, de su posibilidad concreta de ser dependiente de su elección.

Del mismo modo, su autenticidad depende también del modo de elegirse a sí propio, y es un modo concreto distinto del ser auténtico. Los modos de ser del *Dasein* son sus maneras o posibilidades de existir concretamente. El mismo, en cierto modo, es su posibilidad. Las posibilidades existenciales del ser del *Dasein* son sus modos posibles de existir concretamente. La opción es la manera de ser que la existencia se da a sí misma, si bien estas maneras, que son limitadas, están más allá del dominio de la voluntad. Cuando se habla de opción y de modos de ser se plantea un problema que está fuera del área de la voluntad, como facultad. La existencia no es una actualidad de ser, sino posibilidades concretas de ser. Y las posibilidades que realiza la existencia son justamente su esencia.

Jaspers dice que la existencia está cruzada por opciones radicales. La necesidad de escoger arranca de la estructura misma de la existencia, de lo que Jaspers llama su limitación y estrechez.

La existencia está apretada y cercada en sí misma y tiene que salir. Y el hecho de que yo me vea obligado a escoger hace que exista la libertad. La libertad surge de una necesaria elección derivada de la estrechez de la existencia. Existir es elegir; yo no puedo atender a todo, derramarme en todo; tengo que obrar, y por lo tanto elegir. El existir es un ser en la tensión y en el impulso. Y ello provoca necesariamente elección.

Por ello la existencia se ofrece como una arriesgada conquista entre antinomias en que se compromete a sí misma.

La opción penetra hasta el seno de la subjetividad existencial.

La elección es fundamentalmente relación a sí, actividad que ha de brotar del centro de mí mismo.

En la elección hay una especie de creación personal que gravita sobre mi misma existencia. No se trata de una serie de elecciones más o menos parciales y objetivas, sino de mi misma elección radical. Y así como el existencialismo, que se ocupa no de la existencia en general, sino de los

existentes generales, del mismo modo que las elecciones irreductibles y profundas estrictamente personales. La opción, del mismo modo que son la existencia y la libertad, no se particulariza, sino que está radicada en un centro íntimo.

El problema radical de la opción en el existencialismo consiste en saber de qué modo debo ser para ser yo mismo. El relieve que tiene en el existencialismo la vinculación profunda de la existencia y de la libertad coloca en el primer plano la cuestión de la elección, de tan indudable acento ético.

Así como no puede decirse que la existencia sea hablando una realidad-consistencia, y debería ser incluso negada como objeto de todo posible pensamiento filosófico, tampoco podrá afirmarse que la libertad sea una estructura hecha, sino algo cuya razón es un incesante arriesgarse y un ininterrumpido conquistar. Y en el arriesgarse y conquistar está la elección determinando su posibilidad.

La elección atraviesa por su centro a la existencia. En la elección, afirma Jaspers, yo no elijo una cosa u otra, un objeto u otro, sino que me elijo a mí mismo. La elección no se presenta en forma alternativa, como veníase describiendo en la filosofía anterior, ni es estimulada por motivos, planteada como un combate, ni está determinada por juicios racionales, sino que es algo que acontece más hondo.

El existencialismo propugna que en la elección no es que elijamos algo, sino que nos elegimos a nosotros mismos. La elección está más allá de la diéresis alternativa de elegir una cosa « otra. No se elige una constitución óptica y esencial del ser del hombre, sino que, inversamente, se conquista la estructura misma del ser mediante la libertad.

La cuestión de la libertad ha sido siempre el eje de las cuestiones morales, pero en el existencialismo adviene un concepto enteramente nuevo de ella, mucho más radical y extenso que el de la filosofía tradicional. La relación de libertad y moral adquiere aquí un sentido enteramente nuevo y original, frecuentemente intransferible e incomunicable.

La libertad ya no es concebida como venía haciéndose a lo largo de la historia de la filosofía, bajo una u otra forma, como algo inherente a la voluntad humana; como algo que constituye a la propia esencia desde su fundamento germinal. Esta trasmutación radical de la opción de libertad, pareja de la no menos profunda verificada en el concepto de la existencia, desaloja a nuevos posibles planos el problema moral. El existencialismo no ha precisado esta cuestión, pero es preciso averiguar en qué sentido nuevo lo ético está conexasiónado con la libertad y con la existencia: sin embargo, el existencialismo ha tenido particular interés en afirmar que al elegirse a sí mismo y configurar mediante la elección la propia imagen de lo que se va a ser ponemos en juego nuestra más radical responsabilidad. Y ¿no es esta responsabilidad una cuestión esencialmente ética? El existencialismo se encuentra aquí en un *punctum crucis* insalvable. La confusión que rodea a su concepto de existencia y libertad, que en parte recuerda el concepto tradicional, pero en parte trata de rebasarlo, anega también en una ambigüedad su concepto de la opción.

I.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 inmanente y trascendente, por su doble condición material y espiritual. Ortega y Gasset describe al ser humano magistralmente, como “*un centauro ontológico, mitad de él sumido en la materia, mitad de él tendiendo hacia lo alto*”. De hecho, los antiguos paganos reconocían la

necesidad de una identificación vivencial con lo trascendente, con aquello que le da sentido a la existencia humana. Aún los no-creyentes, que sienten la necesidad de realización únicamente en el ámbito material, no dejan de reconocer que su trascendencia en este mundo sólo puede concretarse mediante la impronta que deja su espíritu en su paso por la vida: producción intelectual, artística, herencia educativa, influencia en valores cívicos, morales, etc. Lo que generalmente no se pregunta es: ¿por qué si mi obra debe trascender a mi vida, mi espíritu (o lo que sea que haya en mí) no lo puede hacer?

La noción histórica de “humanismo” se ubica en el contexto de la cultura renacentista. Existen poderosas razones para pensar así, pero en el fondo es un error histórico y filosófico, porque el renacimiento se nutre del humanismo clásico greco-romano, del cual el cristianismo había abrevado ya su imborrable impronta a través de los Padres de la Iglesia (siglos II al V d. C.), así todos ellos judíos helenizados o latinizados, que van de San Gregorio de Niza a San Agustín, de éste a Santo Tomás de Aquino y el mismo Dante Alighieri (siglo XIII), cuya formidable obra de filosofía política humanista, es prácticamente desconocida.

En todo caso, al Renacimiento se le llama humanista por haber colocado al ser humano, con mayor énfasis, en el centro de la reflexión filosófica y de la creación artística. Ello corresponde, ciertamente, al proceso histórico de la separación entre la filosofía y la teología, y a la reflexión sobre el ser humano y el estudio acerca de lo divino, proceso que había iniciado desde la Edad Media con la “teoría de las dos espadas.”

El humanismo renacentista, sin embargo, es un humanismo que no niega la trascendencia; ni siquiera lo hace su hijo el racionalismo cartesiano, quien pone a Dios en el lugar de la “no-duda”, frente a todo lo demás que es sometido al ejercicio racional de la “duda metódica”. Aun así, la libertad y la inmortalidad del alma quedan dentro de las tesis que no pueden ponerse a discusión. Lo mismo sucede con Kant y con Hegel, siglos después.

Existe, por otra parte, un humanismo moderno, de los siglos XIX, XX y XXI, que rompe con todo lo anterior y propone una especie de “humanismo materialista”, en el que no solamente se rechaza la espiritualidad esencial al ser humano, sino que se preconiza la muerte de Dios y por lo mismo de todas las religiones frente al avance avasallador de la ciencia, como única vía de explicación de la existencia del universo y de la vida humana (Rousseau, Comte, Marx, Nietzsche, Sartre, etc). “El ateísmo –ha escrito Marx–es el humanismo mediatizado por la supresión de la religión, y el comunismo es el humanismo mediatizado por la supresión de la propiedad privada (Escritos Económico-Filosóficos).

Por contraste, el humanismo integral, el que ha iluminado la vida política de acción Nacional, desde que sus fundadores acudieron al invaluable tesoro de la tradición judeo-cristiana y de la filosofía greco-romana de la que es tributaria, tiene sus fundamentos en el respecto (en el amor) a la persona humana por su dignidad superior. No se trata de un “humanismo materialista”, ni de un “humanismo espiritualista”, tampoco es un “humanismo existencialista”. Este humanismo, para ser auténtico, debe ser universal, es decir, incluyente; es la consecuencia natural de una filosofía que tiene como centro a la persona humana y a su filosofía que tiene como centro a la persona humana y a su eminente dignidad, de tal forma que propone el más absoluto y pleno respeto a todo ser humano, sin distinción de raza, religión, sexo, condición social, edad , nacionalidad, etc.

De hecho, la conciencia de nuestra dignidad humana construye la dignidad social, el respeto (preferible el amor) del otro, tanto por ser otro, es decir, distinto y diferente (porque de cada ser humano no hay más que un solo ejemplar), como por ser semejante en lo único en lo que se puede ser semejante con el otro: en su radical humanidad espiritual y por lo mismo trascendente.

En el ámbito de lo estrictamente humano-material, e su dimensión inmanente, las diferencias entre las personas no deberían hacernos pensar en el respeto por el otro, mucho menos en el amor. De ahí que la discriminación racial y religiosa, la esclavitud, el desprecio por la diferencia sexual (ahora se manifiesta desde cualquier ámbito), la violencia hacia el que piensa distinto, o cree distinto o vive distinto, puede verse como una consecuencia inevitable de la condición humana. La discriminación (del latín discrimen) tiene su origen en el miedo a lo diferente, en la percepción de amenaza o de peligro inminente o permanente a la seguridad e identidad individual o colectiva.

Por el contrario, en una visión trascendente de la persona, ella es merecedora (de ahí viene también el concepto de persona: “la que merece”) del respeto y del amor de los demás seres humanos, simplemente por ser un fin en sí misma, no un medio ni un instrumento de otros. Pero, ser un fin en sí misma, supone en la persona necesariamente la trascendencia, porque nada inmanente es un fin en sí mismo. Por ser la persona humana espíritu encarnado tiende a trascender, busca su perfección en la plenitud propia de su naturaleza.

En esto consisten realmente los derechos humanos, tan traídos y llevados en el mundo de hoy: en el absoluto, primigenio y universal respeto a los demás, por mayores que sean las diferencias que nos separan, en el entendido de que nuestra igualdad radica en nuestra igual dignidad de persona. Terminamos esta reflexión como empezamos: la primera tarea que tiene que cumplir un ser humano para darle sentido real a su vida es recrearse, hacerse él mismo, forjarse una identidad de conformidad con lo que está en su naturaleza, es decir, humanizarse: *“el ser humano –decía Píndaro– es el único ser que se hace lo que es”*.

Toda acción humana que ignore al sí mismo y al otro en su misión trascendente, está condenada a la incompreensión de lo humano y, por consecuencia, a la deshumanización de un mundo que necesita, más que nunca, de los valores superiores para hacer posible el tránsito de condiciones menos humanas, a condiciones más humanas de vida personal y social.

CONSECUENCIAS DE UN “HUMANISMO” SIN TRASCENDENCIA.

Los principios abstractos y estériles de un humanismo sin trascendencia, no tienen fuerza ni operatividad y tienden a darle al ser humano una respuesta superficial, muy limitada (por más que se presente como “universal”), y contraria a la necesidad que todo hombre y toda mujer tienen de darle un sentido a su vida y de descubrir una misión única en su relación con los demás, es decir, en su actuación social. Porque lo que no se hace por respeto (amor) al otro, como tarea única e intransferible, quedará sin hacerse para siempre. Una visión limitativa –por más importante que sea– del ser humano, tratándose de sus preferencias políticas, sexuales, religiosas, intelectuales, etc., es una concepción parcial y por lo mismo excluyente.

Un “humanismo” de este género, intrascendente, no es un verdadero humanismo, es, por el contrario, campo fértil para la manipulación ideológica y hace que el ser humano tenga una limitada identidad como persona y, por lo mismo, desconozca su compromiso con los demás, pero sobre todo el compromiso de hacerse a sí mismo y de ser con el otro; porque solamente en esta interacción se pueden descubrir los fines superiores de la vida.

Consecuencias de un humanismo trascendente

Este es un humanismo que, inspirado en la tradición judeo-cristiana y en la cultura greco-romana, permite que el ser humano se desarrolle integralmente. En él caben todos los credos religiosos y todas las visiones políticas, sociales y filosóficas, sin hacer violencia a nadie. Es el

lugar natural de la disidencia y de la democracia, porque es el ámbito en el que puede y debe sentirse la presencia de quienes piensan distinto.

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 2

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCION.

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

EMOCION

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

El concepto de emoción ha sido objeto de controversia, postulándose diversas definiciones:

- Pinillos: Agitación del ánimo acompañada de fuerte conmoción somática.
- Las vivencias afectivas más simples relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas, siendo la reacción afectiva correspondiente al tono emocional de las sensaciones.
- Darwin: Mecanismos innatos de adaptación al entorno.

Los comportamientos ante las emociones aparecen como una respuesta a una situación y varían en su naturaleza y estructura de acuerdo con la situación y con el individuo, así las más conocidas son aquellas que se corresponden a emociones desagradables, pues son reacciones de urgencia que movilizan al organismo para hacer frente a una situación amenazadora.

Desde el punto de vista fisiológico-neurológico cada emoción está regulada por un centro regulador en la subcorteza cerebral:

- actividad cardíaca y vascular.
- la respiración.
- el tónus muscular.
- Músculos expresivos de la cara.

Cannon y Bard al extirpar el cortex cerebral de un gato, concluyeron que este centro regulador tenía un poder integrador e inhibidor de las emociones. Asimismo, Olds, Miner y otros psicólogos concluyeron que el Hipotálamo es crucial para la expresión de las emociones, al igual que las amígdalas.

Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes:

- 1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.
- 2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W. James).

El mecanismo fisiológico de las emociones es:

- 1- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.
- 2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.
- 3- Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.
- 4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.
- 5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.

Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se puede estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:

- la tensión arterial.
- el ritmo respiratorio.
- el diámetro pupilar.
- el reflejo psicogalvánico o resistencia eléctrica de la piel.
- el contenido de glucosa en la sangre.
- modificaciones del trazado electroencefalográfico.

Tras el proceso primario emocional, el organismo tiende a desarrollar hábitos dirigidos a prolongar o producir efectos secundarios agradables o eliminar los negativos, los cuales constituyen los efectos persistentes de las emociones.

En relación a los tipos de emociones podemos distinguir:

- 1- Personales: Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.
- 2- Sociales: Se centran en los aspectos altruistas y bondadosos de la naturaleza humana. La emoción principal es la Simpatía o compenetración con los placeres y dolores ajenos, y adopta la forma de amistad.
- 3- Espirituales y Estéticos: Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello....

Las diferentes teorías sobre las emociones tratan de responder a la pregunta de cómo se forman y cual es su origen. Entre estas teorías podemos destacar a las psicológicas y fisiológicas:

Teorías Psicológicas: Las emociones se explican desde aspectos conscientes y respuestas abiertas.

- Para Wundt la emoción es el resultado de un flujo de sentimientos que se manifiestan a nivel fisiológico.
- Para James primero son ciertas alteraciones fisiológicas, y su conciencia es lo que provoca la emoción.
- Para Watson las emociones pueden ser condicionadas y extinguidas en determinadas situaciones, pues proceden del medio.
- Para Freud son descargas instintivas del ello (id).

Teorías Fisiológicas: Se apoyan y fundamentan en la base somática de las emociones.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.

Carecen de situaciones corporales agudas específicas al ser más suaves y duraderas. Se asocian poco con la conducta motora pero si con el pensamiento y la imaginación.

En el siglo XVIII existen dos tendencias respecto a la relación entre la Sensación y los Sentimientos:

- Se sostiene que el sentimiento se puede reducir a la sensación, sobre todo al esfera orgánica.
- Sensación y Sentimiento son Independientes, pues los sentimientos son actividades intencionales distintas a la inteligencia y la voluntad.

Respecto a cómo se clasifican los sentimientos nos podemos encontrar con varias clasificaciones:

- Según M. Scheller se clasifican en:

- Sensibles: Se localizan en todo el cuerpo con referencia al Yo, y son los más próximos a las emociones. (Placer, dolor...)
- Vitales: Pertenecen al organismo como un todo y como centro vital. Son difíciles de localizar al relacionarse con la sociabilidad. (Bienestar, salud, calma, tensión...)
- Psíquicos o Anímicos: Son partes integrantes del Yo, por lo que son intencionales y reveladores del valor del Yo.
- Espirituales: La persona no se entrega a nada ajeno, sino que constituye su valor y fundamento, y se encuentra consigo mismo en cada una de estas manifestaciones.

- Según Young se clasifican en:

- Simples: Se relacionan con el agrado, el desagrado olores y sabores.
- Orgánicos negativos o positivos: Hambre, sed, alivio....
- de Actividad: Aburrimiento, enojo, entusiasmo....

- de Actividades Sociales: Estéticos, morales, educativos...

Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Entre las modalidades de la afectividad, como conjunto de relaciones innatas o adquiridas que unen al ser vivo con su medio, las más importantes son los Sentimientos y las Emociones.

A la manifestación de la reacción afectiva frente a un estímulo exterior o interior se llama emoción o estado emotivo, pero si el motivo es una idea, dicha reacción se llama sentimiento.

Las principales diferencias entre las Emociones y los Sentimientos son:

- 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.

2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

“Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.” Es frase de Elizabeth Kubler-Ross, y bueno es aplicarla en nuestra vida. Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones. Eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida. Y este aprendizaje nos llevará a

tener buenas relaciones con las personas que nos rodean. Es muy importante conectarnos con nuestras emociones, para poder comunicarnos con los demás. Porque ¡cuántas veces nos ciegan los sentimientos negativos y nos dan infelicidad!, y lo único que logramos es un sabor de muerte en el alma.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor. 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 más 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 hierde y lástima, 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 mejor....¡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. No olvidemos que para tener una buena comunicación con nuestro prójimo, debemos dejar que afloren estos sentimientos básicos. Y para ello, solo se logra mirando a nuestro interior y siendo por encima de todo, honestos y sinceros con nosotros mismos. Tengamos presente la frase de Oscar Wilde: “Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas”.

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Si tuvieras tiempo de sentarte un rato a solas y pensar en qué preciso momento de tu vida te arrebataron las fuerzas y las ganas de perseguir tus metas. Si supieras cuándo fue que te depositaron directo en una rutina segura y a salvo que poco a poco te fue consumiendo. Y si tan sólo pudieras llegar a saber por qué la aceptaste sin siquiera un atisbo de inútil rebeldía. Quizás, y solo quizás, habría una manera de borrarlo todo y comenzar de nuevo. De retomar prácticas olvidadas o nunca aprendidas para ir construyendo andamios que permitan edificar tus sueños.

La sociedad moderna impone, entre otros tantos dogmas, conseguir un status económico estable, una familia constituida, amigos para disfrutar el tiempo libre y hobbies para recrearse durante el ocio. Al menos una vez al mes habrá que comulgarse en la iglesia o leer la torá en el shill, y entonces se supone que el ciclo de todo ser humano estará completo.

Pero si esta fuera la ley absoluta de la felicidad y el progreso, ¿por qué la proporción de ansiolíticos o antidepresivos recetados crece notablemente año a año? ¿Por qué de cada 100 emprendedores o profesionales talentosos sólo el 10 % logra alzarse con la distinción del objetivo cumplido?

Los adultos se debaten constantemente en temas relacionados con la actividad laboral, las urgencias, entregas y requerimientos familiares. Pero restan tiempo y dedicación a cuestiones tan trascendentes como la carga emocional de las experiencias pasadas, el autoconocimiento y el aprendizaje de creencias positivas que estimulen y potencien los deseos y anhelos en lugar de anularlos o frenarlos.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo. Es por ello que luego de analizar los fenómenos psicológicos que más obstaculizan el proceso de crecimiento y realización, enumeraremos aquellos que se presentan con mayor frecuencia y cumplen un rol clave en el sabotaje de los proyectos propuestos.

Inseguridad

“Que ser valiente no salga tan caro que ser cobarde no valga la pena”.

Esa terrible sensación de vulnerabilidad, fragilidad y hasta inferioridad que se interpone en la correcta toma de decisiones es lo que popularmente se denomina inseguridad emocional.

Erik Erikson, psicólogo y sociólogo alemán, postuló en su teoría del desarrollo que es en los primeros años de vida de un ser humano cuando se adquieren las experiencias que devendrán en un adulto seguro o inseguro en un contexto determinado.

La señal más clara para determinar la inseguridad es evaluar los comportamientos de las personas en sociedad. Alguien que se comporte de manera excesivamente tímida, retraída, paranoica o antisocial puede esconder en su interior una valorización muy baja, y sentimientos de ser menos que los demás.

Caso contrario es aquel que se muestra por demás de ególatra, arrogante o agresivo, que no es más que una inseguridad camuflada por un mecanismo de defensa que a lo único que atina es a dejar de sufrir, aunque sin lograrlo jamás.

Los pensamientos negativos hacia uno mismo, el miedo a ser defraudados o a no conseguir los deseos son un obstáculo que un emprendedor deberá reestructurar para poder cumplir con éxito sus deseos.

Si bien desde el psicoanálisis hasta las terapias breves son un camino aceptable para encontrar el equilibrio emocional que permita tener una estima elevada y la libertad de elección de cómo ser y hasta donde llegar, también existen ejercicios diarios de reflexión que posibilitan desarrollar el amor propio, la aceptación y la plenitud.

Necesidad de Reconocimiento

*“Que no te compren por menos de nada,
que no te vendan amor sin espinas”*

El ego de las personas constantemente necesita ser reconocido por sus acciones y actividades. Los niños en la escuela, los profesionales en sus oficinas, los deportistas o las parejas siempre expresan de alguna u otra forma la imperante necesidad de que otro apruebe y premie lo que se está haciendo.

Los mitos populares y los consejos de las abuelas siempre aconsejan que si se quiere lastimar a alguien hay que “matarlos con la indiferencia”.

El antónimo perfecto para el reconocimiento es precisamente ser indiferente a los esfuerzos o logros de alguien. El error del reconocimiento que impide crecer y concretar los sueños propios es cuando el ego en su afán de buscar admiración o aplausos desvía el camino y obliga a la persona a tomar decisiones por los demás y no por uno mismo.

Entonces estar demasiado pendiente del reconocimiento de un jefe, una pareja o un padre se convierte en una fuente que succiona energía y genera frustración y resentimiento en el caso de no encontrar la respuesta esperada.

Para poder realizar un proyecto de negocios o de cualquier otra índole es necesario despegarse de la opinión ajena que muchas veces suele ser subjetiva y circunstancial, y abocarse a las verdaderas causas que movilizan una acción. Sustituir el reconocimiento de los demás, que en muchas ocasiones puede llegar tarde, lento o nunca, por el auto reconocimiento es para el psicólogo Abraham Maslow la clave de la realización.

Miedo a ser uno mismo

*“Que el maquillaje no apague tu risa,
que el equipaje no lastre tus alas”*

La conformación del yo como epicentro de toda la actividad psíquica es sin lugar a dudas uno de los misterios más intrigantes y más difíciles de decodificar. En cada individuo se esconde un mundo de experiencias, dolores, alegrías, pérdidas, logros y frustraciones que junto a las relaciones sociales con los círculos de primer grado como la familia y los amigos, y posteriormente los laborales y amorosos conforman la personalidad y la identidad personal y cultural.

Tanto las críticas, los reproches, fracasos como una imagen distorsionadamente negativa de uno mismo conllevan a que una persona oculte su verdadera esencia y relegue al olvido los acontecimientos pasados que le causan tristeza.

El verdadero inconveniente ocurre cuando el temor a exponerse, hablar en primera persona o mostrarse por completo es tan grande que se crean máscaras ilusorias que temporalmente

frenan el dolor, pero inevitablemente con el correr del tiempo producen estancamiento y falta de logros concretos.

Todo proyecto o emprendimiento requiere un ser humano capaz de tener el valor de ser uno mismo exponenciando las experiencias positivas y minimizando las negativas. Saberse único, distinto y con la capacidad de lograr cualquier meta deseada debería ser el motor para vencer a paso firme y seguro el miedo a ser uno mismo.

Incapacidad de cambiar

*“Que gane el quiero la guerra del puedo,
que los que esperan no cuenten las horas,
que los que matan se mueran de miedo”*

El filósofo griego Heráclito de Efeso postuló hacia el año 500 A.C que el cambio es la causa y origen de todas las cosas.

Su modo de expresarse y mostrar conocimiento le valieron el mote de “El oscuro de Efeso”, pero desglosando su pensamiento encontramos que puede ser sencilla su explicación.

“En los mismos ríos entramos y no entramos, pues somos y no somos los mismos.”

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener. Así como las aguas de un río nunca son las mismas, las personas tampoco pueden serlo. Pablo Neruda en su eterno poema retoma el pensamiento pre socrático al decir “Nosotros los de entonces, ya no somos los mismos”.

Los pensamientos como “no puedo cambiar”, “yo soy así”, “no tengo la capacidad”, “no me criaron para esto”, no sólo son irreales sino que implican la frustración de los objetivos personales y de negocios. Animarse a salir de la zona de confort que mantiene presa al alma, imaginarse en un lugar diferente y con una personalidad distinta es uno de los pasos más importantes para lograr la felicidad y el ansiado crecimiento.

Ansiedad

“Que el calendario no venga con prisas, que el diccionario detenga las balas”

Vivir esperando el futuro y adelantándose a los hechos es una de las sensaciones más desesperantes e inútiles que puedan existir. La ansiedad fuera de los límites sanos que nos movilizan a andar, es uno de los factores que en la actualidad más limitaciones causa y frena el crecimiento.

La fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada son algunos de los trastornos que se generan a raíz de una psiquis que no procesa de manera adecuada la realidad ni sus componentes.

Aún sin caer en un trastorno específico, la ansiedad patológica causa parálisis, ausencia de decisiones atinadas y una actitud pesimista y oscura frente a la vida. Las terapias de corte cognitivo conductual pueden en poco tiempo encauzar la mente y son una aliada perfecta para volver a retomar ese proyecto que por miedo se vive postergando.

Los negocios o emprendimientos se llevan a cabo por personas que en mayor o menor medida se han topado con defectos, obstáculos y fracasos, pero que se diferencian de las demás por la convicción firme de seguir adelante modificando lo necesario y aprendiendo lo que hace falta para triunfar.

Para alcanzar el éxito en los negocios y poder disfrutarlo hay que comenzar con la revolución interior. Y nada mejor que comenzar el camino al éxito y al cambio cantando.

2.4 SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Durante décadas pasadas la psicología se ha centrado en el estudio y tratamiento de los procesos patológicos que afectan al ser humano; pocos han centrado su estudio en los procesos que promueven el desarrollo y la felicidad personal; hay varios motivos por lo que apenas se ha prestado atención a los sentimientos positivos que en otras épocas.

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 Duchenne: las comisuras bucales ascienden, la musculatura periorbitaria se contrae de forma involuntaria, los pómulos se alzan y aparecen pequeñas arrugas en las comisuras oculares externas.

UNIDAD 3

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos.

Así pues, la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

Inteligencia Emocional: ¿en qué consiste?

Siempre hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

No obstante, los investigadores y las corporaciones empezaron a detectar hace unas décadas que las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida eran otras, y éstas no eran evaluables mediante ningún test de inteligencia. Es necesario tener en cuenta una concepción más amplia de lo que son las habilidades cognitivas básicas, aquello que entendemos que es la inteligencia.

Prueba de ello es que empezaron a ganar terreno algunas teorías de la inteligencia que intentaban comprenderla desde ópticas diferentes, como la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell (y otros) que explicaba las diferencias entre Inteligencia fluida y cristalizada, o la Inteligencia Emocional que popularizó Daniel Goleman.

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día

Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta. Podríamos plantearnos: ¿Compré mi coche haciendo cálculos sobre la rentabilidad y los comparé con otros modelos y marcas? ¿Elegí a mi pareja porque era objetivamente la mejor opción? ¿Es mi empleo el que me ofrece el mejor salario? Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

Ante esta realidad, cabe resaltar que existen personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras. Y resulta curiosa la baja correlación entre la inteligencia clásica (más vinculada al desempeño lógico y analítico) y la Inteligencia Emocional. Aquí podríamos ejemplificar esta idea sacando a colación el estereotipo de estudiante “empollón”; una máquina intelectual capaz de memorizar datos y llegar a las mejores soluciones lógicas, pero con una vida emocional y sentimental vacía. Por otro lado, podemos encontrar personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas, pero en cambio consiguen tener una vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional.

Este par de ejemplos llevados al extremo son poco habituales, pero sirven para percatarse de que es necesario prestar más atención a esta clase de habilidades emocionales, que pueden marcar nuestra vida y nuestra felicidad tanto o más que nuestra capacidad para puntuar alto en un test de inteligencia convencional. Para eso es importante profundizar en la Inteligencia Emocional.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Origen del término

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado “*La inteligencia emocional*”.

En este libro él explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

En su libro, Goleman utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales entre otros.

2. La inteligencia tradicional

La inteligencia tradicional, aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona **está** determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.

Por tanto fue, a partir de la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito. Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

3. Las capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

4. Reconocimiento y dominio de emociones

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

5. Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

En otras palabras se comprendió que no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

6. Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

Sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada. Es decir, no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas.

7. Educación de las emociones

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración. Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

8. Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

9. Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.

10. Capacidades para liderar

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten.

Por el contrario busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. Esto, lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etc.

3.2 COMUNICACIÓN EMOCIONAL

En opinión de Domenec Benaiges (2014), la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. 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. El resto de comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones. La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal. Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios...; somos lo que comunicamos en muchos sentidos.

En el ámbito político, laboral o empresarial, aprender a comunicarse de forma emocional puede ayudar a vender más productos, convencer a más público, conseguir votantes, o acabar la entrevista de trabajo con un contrato firmado. Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se contagian, se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otros. Y ambas cosas son la manifestación de una emoción. Así pues, la comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos. Y estará pendiente de lo que decimos y de lo que no decimos, de lo que

decimos y de cómo lo decimos. 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. Del mismo modo que tendremos que ser conscientes de cómo afecta a las demás personas nuestra comunicación emocional para ir la corrigiendo a medida que lo vayamos necesitando.

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.

La reflexión sobre estas cuatro razones podrá, sin duda, ayudarnos a entender la enorme mejora de los aspectos relacionales en los diversos ámbitos en los que nos movemos, además de constatar su importancia en la búsqueda de empleo a través de la entrevista.

3.3 LIDERAZGO

Atributos de un Líder

“La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.”

— Theodore Hesburgh, presidente de la Universidad de Notre Dame

Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones. Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos, y guiar a la organización hacia metas comunes que le permitan alcanzar su misión.

Este manual trata sobre aptitudes de liderazgo: el conocimiento y las habilidades requeridas para ser no solamente un jefe, sino también un líder. En particular, el liderazgo requiere:

- ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

Las aptitudes de liderazgo incluyen:

- ✓ Habilidades de liderazgo: los líderes poseen atributos (creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas) que hacen que la gente se sienta orgullosa de seguirlos. Proporcionan un sentimiento de confianza y pueden reunir a las tropas y levantar la moral cuando hay dificultades.

- ✓ **Visión:** los líderes tienen la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras. Crean y establecen metas y pueden claramente presentar una visión que los subordinados y colegas se sientan motivados de lograr.
- ✓ **Desarrollo de equipos:** los líderes desarrollan equipos de alto rendimiento que se unen para colaborar en una misión o meta común, en lugar de dejar simplemente que los objetivos queden sin asignar.
- ✓ **Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes:** los líderes pueden efectivamente resolver desacuerdos y conflictos. Resuelven disputas al enfocarse en solucionar problemas sin ofender el ego de las personas. Proporcionan apoyo y experiencia a otros líderes y evalúan la idoneidad de mecanismos alternativos de resolución de disputas. Un buen líder es firme en los asuntos y flexible con las personas.
- ✓ **Evaluación exacta y rápida de la situación:** los líderes asumen la responsabilidad cuando la situación lo demanda y hacen que las cosas correctas se hagan a tiempo.
- ✓ **Capacitación/preparación:** los líderes saben que hasta los errores pueden ser oportunidades de aprendizaje. Proporcionan un análisis sobre el rendimiento, preparación y asistencia para el desarrollo profesional de las personas en una manera que aumenta el éxito individual y organizativo.
- ✓ **Compromiso de participación del empleado:** los líderes promueven el sentido de pertenencia al involucrar a los empleados en el proceso de toma de decisiones y planificación. Dan más poder de decisión a los empleados al otorgarles la autoridad de hacer que las cosas se cumplan de la manera más eficiente y oportuna.

Tres Teorías de Liderazgo

En su libro *From Transactional to Transformational Leadership: Learning to Share the Vision*, Bernard Bass expone tres maneras básicas que convierten a las personas en líderes.

- ✓ **Teoría del Atributo:** algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto no es común. También se le conoce como la teoría del “líder que nace o líder natural.” Hemos conocido algunas

personas así, como el entrenador de la escuela secundaria, el líder del grupo explorador, el profesor o un buen jefe. Algunas personas tienen el talento natural para dirigir a otras.

✓ Teoría de Grandes Acontecimientos: una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.

✓ Teoría del Liderazgo Transformador: las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo. Ésta es la teoría más aceptada hoy y es la premisa en la que se basa este manual.

Cuando las personas le están decidiendo que lo respetan como líder, no están pensando en sus atributos. Están observando sus acciones para saber quién es usted realmente, si es respetable, si se debe confiar en usted o si usted puede hacer un mal uso de autoridad por interés personal.

Los buenos líderes tienen una personalidad honorable, son flexibles en su estilo personal y de liderazgo, y han puesto la misión de la organización por encima de su propio interés y reconocimiento personal. Los líderes respetados se concentran en lo que son, lo que saben y lo que hacen. ¿Qué motiva a una persona a seguir a un líder? Los empleados quieren ser guiados por personas que respetan, por personas que les ofrecen respeto y por personas que tienen un sentido de dirección o visión que puede ser claramente articulado.

Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

La confianza depositada en un liderazgo sólido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización. La comunicación efectiva por parte del liderazgo en tres áreas cruciales es importante para ganar la confianza de la organización y de los asociados:

✓ Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.

✓ Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.

✓ Compartir información con los empleados y miembros sobre la situación de la organización y la manera en que la función del empleado o del miembro está relacionada con los objetivos

estratégicos de la organización. Un líder debe ser confiable y estar dispuesto a comunicar una visión sobre la dirección futura de la organización.

Once Principios de Liderazgo

Cuando se refiere a la responsabilidad compartida, los buenos líderes saben el concepto de “ser, hacer, conocer,” inherente en estos once principios:

- ✓ Conózcase a sí mismo y trate de mejorar. Fortalezca sus habilidades de liderazgo leyendo, estudiando, tomando clases apropiadas, etc.
- ✓ Sea técnicamente capaz. Como líder, debe conocer su trabajo y tener un conocimiento sólido del trabajo de sus empleados.
- ✓ Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones. Busque maneras de conducir a su organización hacia nuevos horizontes. Y cuando las cosas vayan mal, no culpe a los demás. Analice la situación, tome la acción correcta y avance hacia el próximo reto.
- ✓ Tome decisiones firmes y oportunas. Utilice herramientas apropiadas para la resolución de problemas, toma de decisiones y planificación.
- ✓ Mantenga informada a las personas. Sepa cómo comunicarse con los empleados, directivos y otras personas claves dentro de la organización.
- ✓ Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás. Promueva buenos atributos de personalidad entre las personas para que les permitan llevar a cabo sus responsabilidades profesionales.
- ✓ Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan. La comunicación es clave para esta responsabilidad.
- ✓ Prepare a sus empleados como un equipo. Aunque muchos líderes llaman “equipo” a su departamento, sección, etc., se trata en realidad de un grupo de personas que hacen su trabajo. Los buenos líderes forman equipos sólidos.
- ✓ Use toda la capacidad de su organización. Al desarrollar un espíritu de equipo, podrá hacer que su organización, departamento, sección, etc. utilice toda su capacidad.

✓ Predique con el ejemplo. Sea un modelo para sus empleados. Ellos no sólo debe escuchar lo que usted espera que hagan, sino también ver que usted lo hace.

✓ Conozca a sus empleados y vele por su bienestar. Entienda la importancia de interesarse sinceramente en sus trabajadores.

Liderazgo es Influencia

Definición de Liderazgo Liderazgo es un tema que ha recibido mucha atención en la administración, los negocios y las organizaciones comunitarias. Todos saben que liderazgo existe, pero pocos pueden definirlo. Liderazgo involucra influir de alguna manera sobre los empleados, miembros o “seguidores” para llevar a cabo las metas de la organización o del grupo.

De acuerdo con el Diccionario de la Herencia Americana (American Heritage Dictionary), liderazgo es “el conocimiento, las actitudes y las conductas utilizadas para influir sobre las personas para conseguir la misión deseada.” En otras palabras, liderazgo es la acción de lograr que las personas se identifiquen con una misión o visión para que trabajen en su realización. Las palabras claves en esta definición son “personas” y “misión.”

Liderazgo Transformador

Terry Anderson y otros teóricos del tema de liderazgo abogan por un nuevo estilo de liderazgo, al que se refieren como “liderazgo transformador,” enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas. Es necesario que las organizaciones sean menos jerárquicas. En *Transforming Leadership: New Skills for an Extraordinary Future*, Anderson ofrece una definición operativa de liderazgo efectivo.

El liderazgo transformador incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa. Tiene un efecto unificador positivo en un grupo de personas en torno a una serie de valores y creencias claras para cumplir un conjunto claro de metas mensurables. El método de

transformación impacta simultáneamente en el desarrollo personal y la productividad organizativa de todos los involucrados.

De acuerdo a la teoría del liderazgo transformador, los líderes toman acciones que:

- ✓ Tienen un efecto positivo y unificador. Ayudan a establecer la visión, los valores y las creencias.
- ✓ Conducen al cumplimiento de metas. Ayudan a establecer metas y crear un ambiente participativo en el cual los demás puedan cumplir con éxito las actividades laborales.
- ✓ Enfatizan el desarrollo personal y la productividad organizativa mediante la eliminación de obstáculos y la mayor participación de los seguidores.

Estilos Personales

Cada uno tiene una manera preferida de comportarse. Sin embargo, los estilos preferidos no son la mejor manera de responder a una situación o a una persona en particular. La flexibilidad de estilo se refiere a nuestra habilidad y necesidad de usar el estilo que mejor responda a las necesidades de una situación o persona en particular para que así nos convirtamos en líderes más efectivos.

Estilo personal es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo. Es importante recordar que no hay una manera correcta o equivocada de ser. Todos tenemos personalidades “moldeadas” de forma diferente.

Los Cuatro Pares

- A. Esta teoría sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad. Ambas “partes” de cada uno de los cuatro pares de componentes están presentes de alguna forma en todas las personas. La magnitud varía en cuanto a la presencia

de cada parte. Cada parte del par viene con su propio grupo de puntos fuertes y débiles, y juntos conforman el estilo de la personalidad de un individuo.

Introversión/Extroversión

La introversión y extroversión expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo. Las personas que son más introvertidas que extrovertidas tienden a tomar decisiones de alguna manera independientemente de las restricciones o presiones de la situación, cultura, personas o aspectos que los rodean. Son tranquilos, diligentes en el trabajo individual y reservados socialmente. Le disgusta ser interrumpidos mientras trabajan y tienden a olvidar nombres y rostros.

Las personas extrovertidas están adaptadas a la cultura, personas y aspectos que los rodean, se esfuerzan por tomar decisiones acordes con las demandas y las expectativas. La persona extrovertida es sociable, libre socialmente e interesada en la variedad y en trabajar con gente. El extrovertido puede llegar a ser impaciente con tareas prolongadas y lentas y no le importa que lo interrumpen.

Intuición/Practicidad

La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo, y se aburre con los pequeños detalles, lo concreto y lo actual, y los hechos ajenos a los conceptos. La persona intuitiva piensa y debate en saltos espontáneos de intuición que pueden omitir o descuidar detalles. Este tipo de persona resuelve fácilmente los problemas, aunque puede tener una tendencia a cometer errores de hecho.

El tipo práctico prefiere lo concreto, real, objetivo, estructurado, tangible y lo “aquí y ahora.” Una personalidad perceptiva muestra impaciencia con la teoría y lo abstracto, y desconfía de la intuición. El tipo perceptivo piensa con cuidado, con exactitud al detalle, recuerda los hechos reales y comete pocos errores de hecho, pero posiblemente pierde el concepto del panorama global.

Sentimiento/Pensamiento

El tipo sensitivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en empatía, calidez y valores personales. En consecuencia, el tipo sensitivo está más interesado en las personas y los sentimientos que en la lógica, el análisis y las cosas impersonales, así como en la conciliación y armonía, antes que estar a la cabeza o lograr metas impersonales. En general, se lleva bien con las personas.

El reflexivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en lógica, análisis y evidencia, evitando la irracionalidad de tomar decisiones basadas en sentimientos y valores. Como resultado, el pensador está más interesado en la lógica, el análisis y las conclusiones verificables que en la empatía, los valores y la calidez personal.

El pensador puede avasallar sin darse cuenta de los sentimientos y las necesidades de otras personas, descuidando tomar en consideración los valores de los demás.

Percepción/Juicio

El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir. En consecuencia, el tipo perceptivo es abierto, flexible, adaptable, se abstiene de juzgar, y es capaz de ver y apreciar todos los aspectos de un punto. Está siempre abierto a nuevas perspectivas e información sobre diferentes puntos. Sin embargo, los perceptivos también son difíciles para inducirlos a concretar; y pueden ser indecisos y evasivos. Se involucran en tantas tareas que no logran concluir que tanto ellos como los que los rodean se pueden a veces frustrar. Aún cuando concluyen las tareas, los perceptivos tienden a volver atrás y preguntarse si son satisfactorias o se pudieron hacer de otra manera. El perceptivo desea avanzar por la vida en lugar de cambiarla.

El juzgador es decisivo, firme y seguro, establece metas y las sigue. El juzgador quiere cerrar libros, tomar decisiones y avanzar al siguiente proyecto. Cuando un proyecto todavía no se ha cerrado, el juzgador lo deja y continúa hacia nuevas tareas sin mirar atrás.

3.4 AFECTOS

Dos resúmenes previos de los cambios en la visión psicoanalítica del afecto (Emde, 1980; Emde, 1988) describen el cuadro de los movimientos hacia un modelo de organización. Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud, pero también a partir de él se fueron incorporando cambios radicales en el mundo clínico y científico. Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer. Enraizados en la biología, tales procesos llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona conciente e inconcientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento. (Ver las referencias a Freud en Emde, 1988; véase también Brenner, 1974; Engell, 1962; Jacobson, 1953; Schur, 1969).

El modelo de organización continuó y expandió las formulaciones de Freud de que los afectos son señales ubicadas en el yo. Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora. La señal de angustia previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión que Freud notó que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas. Como se destaca en revisiones anteriores, otros teóricos del psicoanálisis a partir de Freud describieron la señal de depresión de manera análoga a la señal de angustia, donde también hay una secuencia del desarrollo que conduce a una regulación de la autoestima y a la evitación de una depresión extrema (véase Anthony, 1975; Bibring, 1953; Brenner, 1975; Engel, 1962; Kaufman, 1977).

También han sido propuestos otros procesos afectivos que, funcionando como señales, tendrían un rol regulador. Estos incluyen la señal de un sentimiento de seguridad (Sandler, 1960; Sandler y Joffe, 1969) así como la señal de afectos positivos (Engel, 1962; Jacobson, 1953). Siguiendo estos lineamientos los afectos también pueden ser vistos como adaptativos, actuando tanto autónomamente como en el conflicto (Hartmann, 1939). Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.

En la vida cotidiana una variedad de afectos regulan el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer (véase Blau, 1955; Castelnuovo-Tedesco, 1974; Jacobson, 1953, 1957; Novey, 1961; Rangell, 1967). Las señales de afecto hacia los otros eran consideradas como importantes no sólo en el desarrollo temprano (Basch, 1976; Rapaport, 1953; Schur, 1969), sino también como una parte esencial del proceso psicoanalítico (Greenacre, 1971; Spitz, 1956). Ciertamente, una característica importante del modelo organizacional emergente señalaba la centralidad de los afectos en las relaciones de objeto (Emde, Gaensbauer y Harmon, 1976; Kernberg, 1976; Landauer, 1938; Novey, 1961; Rangell, 1967; Schafer, 1964; Stern, 1985).

3.4.1 AUTOESTIMA

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.

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.”¹ La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Según Enrique Rojas, en *¿Quién eres?*, la autoestima “se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.” De esta definición, el psiquiatra granadino realiza un análisis al respecto que se simplifica en el siguiente cuadro:

Concepto clave	Análisis/Desarrollo	Conclusión
5) El entorno socio-cultural	Es el ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva.	Tener relaciones sociales saludables es indicativo de una autoestima buena.
6) El trabajo	Es importante la identificación con el trabajo que se realiza y que se realice con compromiso, amor y dedicación.	El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal, tanto por el trabajo en sí o por las ventajas que el trabajo nos proporciona (ej: llevar adelante a nuestra familia, etc.).
7) Evitar la envidia o compararse con los demás	Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades y si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe transformar en referente a emular.	Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio es que realiza la confianza en uno mismo.
8) Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.	Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás.	Un signo de madurez es la capacidad para saber perdonarse y perdonar a quienes nos rodean.
9) Hacer algo positivo por los demás.	El acto de entrega hacia los demás, de dar algo por propia voluntad que el otro necesita, es motivo de cierta armonía interior.	La entrega hacia los demás, mezcla de generosidad y de satisfacción personal, es otro indicador de buena autoestima cuando no implica un autosacrificio o anulación personal.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva. Según Lagarde, repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres. Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros.

La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía. Branden es contrario a la tradición que ve como modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno. Entiende que realmente no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior. En sus palabras: “Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos; pasamos de lo exterior a lo interior.”

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad. Dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida: la derivada del hecho en sí, y la del daño de la autoestima fincada tanto en el vínculo con los otros, como en el goce de su reputación, prestigio o poder como si fueran propios. El daño es mayor cuando, además, se pierde la posibilidad de ocupar espacios y territorios y de acceder a recursos y oportunidades a través de los otros⁴. Según Lagarde, estos son los motivos fundamentales por los que no se debe depositar la autoestima en los otros y confundir la estima en que nos tienen los demás con la propia estima.

La identidad de las mujeres como seres para otros es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros. Una forma de subsanar este comportamiento disfuncional es la de repensarse una misma sin que medie la mirada del otro, buscar la propia valoración y respeto. Por supuesto que el camino hacia una autoestima sana es sinuoso, entraña dificultades que hay que sortear, si bien merece el esfuerzo y, sobre todo, hay que entender que es un proceso personal, una trayectoria que parte de una decisión íntima cuando es iniciado en la adultez. Lagarde aclara lo siguiente: “...Subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias.

Y todo ello conduce al desarrollo de experiencias relacionales y subjetivas primordiales para las mujeres: a la vivencia de tener límites personales, es decir, a la diferenciación en relación con los otros y a la posibilidad de la autonomía entendida como definición y delimitación del yo.”

3.4.2 RESPETO A SI MISMO

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán". Hemos escuchado esa frase en múltiples ocasiones y la hemos dicho en muchas otras, pero ¿realmente conocemos su significado o simplemente la utilizamos de forma inconsciente como parte de nuestro lenguaje cotidiano? En cuanto al respeto a los demás, la palabra misma es entendida de diversas maneras, tanto, que muchas veces se tiene la creencia de que respetar al otro implica un acto de sumisión, es decir, que deberíamos renunciar a una parte de nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro, olvidando lo que somos, lo que queremos y lo que valemos. De la misma manera, en lo que se refiere al respeto a uno mismo, culturalmente a veces se piensa que como el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él. De ahí se deriva que en ocasiones el autorrespeto sea visto como la manera de defendernos ante supuestos ataques de los demás, lo cual lo reduce a una reacción ante el medio y nos impide verlo como una cualidad cuasi innata que se posee y se debería de nutrir a lo largo de la vida.

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional. Más aún, el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

Visto de esta manera, el respeto a uno mismo necesariamente nos ubica, como personas, en lo que tenemos de más profundo, en nuestro centro, de donde brota la capacidad de dar y de recibir, de confiar y de ser digno de confianza, de aceptar y de admirar lo que hay en los otros. Nos lleva a estar en conexión con lo que es verdaderamente valioso de nosotros mismos y de los demás.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico. Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar. Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea.

Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen y el cuidado de nuestras reacciones son elementos esenciales que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como personas, son muestra del respeto que queremos tener a los demás.

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

Que en este tiempo de Adviento, que nos acerca a la Navidad podamos tomar la decisión de crecer en actitudes de cuidado, aceptación y sencillez, indispensables para vivir con respeto a uno mismo y a los demás.

"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud." John Herschel

3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- I. Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. 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.

2. **Aceptarse a sí mismo.** 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. Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. Obviamente, la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar sino que comprendemos nuestros límites y, aún así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

3. **Autorresponsabilidad.** 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. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas. No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.

4. **Autoafirmación.** Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. 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.

5. Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

6. Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo. Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose

3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

"Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad", explica Eva Hidalgo, psicóloga experta en 'coaching'.

Por el contrario, las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

Eva Hidalgo resalta la importancia de poseer una 'auto-percepción' positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean. "Si yo me valoro positivamente,

conozco mis puntos fuertes, y también reconozco mis logros y acepto mis errores, ya que siento que tengo la capacidad levantarme tras la caída, seguiré adelante y buscaré estrategias para no caer otra vez con la misma piedra".

A continuación, la psicóloga experta en 'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

Vivir el presente

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente. "Puede que tu pasado haya sido mucho mejor, o tal vez aquellos momentos se pueden catalogar de 'desastre vital', pero ¡ya no están! La vida nos da una nueva oportunidad cada día, y si eres capaz de vivir el aquí y ahora, tendrás múltiples ocasiones para aprender nuevos recursos y disfrutar plenamente los buenos momentos", asegura Eva.

Tener una visión positiva

A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta". Por este motivo, cuando la realidad no es óptima existe una salida: cambiar el modo en que se percibe los acontecimientos, aprender de esas vivencias y otorgarle a cada cosa el valor que realmente se merece.

La experta aclara que consiste en pensar "qué aprendo de esta situación adversa, cómo me adapto y qué puedo cambiar para que no suceda otra vez", y añade que "en la vida podemos acumular fracasos y errores, o cambios y aprendizajes. ¡Tú decides que con qué te quedas!, pero piensa cuál de las dos opciones te hace sentir mejor".

Aceptar que se está en continuo desarrollo

El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar. "Concédete la absolución de todos tus 'pecados': decisiones erróneas, fallos, fracasos, relaciones acabadas...", recomienda Eva y lanza una pregunta: "¿No crees que es hora de soltar esa mochila para poder andar más ligero?"

Aceptarse a sí mismo

Cada persona es única e irreplicable, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. "Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta", asegura Eva, que propone dejar de lado las comparaciones y optar por mejorar teniendo en cuenta los recursos, capacidades y necesidades de cada uno.

Ser responsable, no culpable

La psicóloga experta en 'coaching' propone renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción", y sustituirlo por el de 'responsabilidad', concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.

Reconocer los logros y capacidades

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores. "Que estés acostumbrado a no ver tu 'mejor cara' no significa que no exista. Por ello es importante que empieces a reflexionar, recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida y que se han producido gracias a ti", afirma Eva, que propone un ejercicio para

fortalecer la confianza en las capacidades de cada uno: redactar un listado con 50 cualidades buenas.

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.

Salir de nuestra zona de confort

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido. En palabras de la experta, "lo peor que puede pasar es que falles en el intento, pero siempre habrás aprovechado más el tiempo que en ese cómodo pero aburrido sofá. La vida es riesgo, opciones, decisiones, caídas, remontadas, aprendizajes, cambios, pero el letargo de 'no hacer nada por miedo', se aleja mucho del concepto de vida".

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos. "Piensa en una persona muy querida por ti", propone Eva, "¿Te imaginas diciéndole cada día 'eres inútil', 'estás horroroso', 'no eres capaz de nada'? La mayoría pensará que es injusto y cruel. Entonces, ¿por qué te lo haces a ti mismo?"

Hacer deporte

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.

UNIDAD 4 PERSONALIDAD SALUDABLE

4.1 PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA.

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

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

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

¿Cómo es una personalidad ‘saludable’?

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

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

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

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

4.2 AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

4.2.1 AMOR

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

De hecho, las investigaciones recientes concluyen que el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

Sin duda, la psicología del amor es un tema interesante, y en este artículo os hablaré sobre la química del amor y la importancia que tienen la cultura y las expectativas a la hora de enamorarnos.

La psicología del amor y su relación con las drogas

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

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

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

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos. Dicho de otro modo, cuando no enamoramos... ¡estamos drogados!

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

De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor

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

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

Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor

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

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

4.2.2 GENITALIDAD

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

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

Es por esto que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos

emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

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

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

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

La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.

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

4.3 EROTISMO

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

Marcuse retoma la categoría psicoanalítica de Eros, definida por Freud (1986) como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos. Para Freud, la civilización se asienta en vínculos libidinales entre los individuos que se extraen a la sexualidad, “pues ni la necesidad por sí sola ni las ventajas de la comunidad de trabajo bastarían para mantenerlos unidos” (Freud, 1986). Es así que en el proceso civilizatorio, la energía libidinal se sublima, desviada de su objeto de satisfacción inmediato, para dirigirse a fines socialmente útiles.

Civilización y sexualidad se oponen en la medida en que la primera exige vínculos de comunidad mediante lazos amistosos, que ponen en juego “la máxima cantidad posible de libido con fin inhibido”, mientras que la segunda supone “una relación entre dos personas, en las que un tercero sólo puede desempeñar un papel superfluo o perturbador”. El amor sexual implicaría una relación entre dos personas — heterosexuales—; la cultura, por el contrario, relaciones entre un mayor número de personas. En este proceso, además, los papeles de los varones y

de las mujeres, para Freud, se distinguen. Las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia.

Los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres, para destinarla a las exigencias de la cultura: “sublimación para la que las mujeres están escasamente dotadas.” . Las mujeres, entonces, viéndose relegadas “a segundo término”, adoptan una actitud hostil frente a la cultura y “no tardan en oponerse a la corriente cultural, ejerciendo su influencia dilatoria y conservadora”. En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer.

Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena. Lo importante aquí es remarcar que este deseo se enfrenta a la Ley, a los “preceptos del tabú”, a la conciencia moral que define lo que está bien y lo que está mal, lo que debe ser y lo que no debe ser.

Para Freud, en el tabú luchan deseos inconscientes y prohibiciones sociales, y por ello se encuentra cargado de una ambivalencia afectiva: es muy deseado y muy prohibido a la vez. Ahora bien, con la intención de dominar las inclinaciones que desafían el tabú, interviene el sentimiento de culpabilidad que actúa debilitándolas y vigilándolas. En este sentido, en la idea del “pecado” para los creyentes se halla el miedo al castigo si han cometido un acto que se considera “malo”, y a la vez implica una actitud de vigilancia frente a la mera intención de realizarlo. Este sentimiento de culpa trasciende la psicología individual. Freud nos habla de un “super-yo cultural” , con sus normas, que “a entera semejanza del individual establece rígidos ideales cuya violación es castigada con la ‘angustia de conciencia’.” .

En este contexto, cuanto más difícil sea obedecer el precepto, tanto más mérito tendrá su acatamiento. No obstante, Freud afirma que quien se ajuste a semejantes reglas se colocará en una situación desventajosa frente a todos aquellos que las violen, pues esa obediencia nos hace infelices. El dominio del principio de realidad sobre el principio de placer exige restricciones sobre la vida sexual, y esto genera un malestar: “la vida sexual del hombre civilizado ha sufrido

un grave perjuicio”, “ha experimentado un sensible menoscabo en tanto que fuente de felicidad, es decir, como recurso para realizar nuestra finalidad vital” . El tabú, la ley y las costumbres establecen limitaciones e imponen una vida sexual idéntica para todos, en la que la “elección de objeto queda restringida en el individuo sexualmente maduro al sexo contrario, y la mayor parte de las satisfacciones extragenitales son prohibidas como perversiones”.

Asimismo, el propio amor genital heterosexual es menoscabado por las restricciones de la legitimidad y la monogamia: La cultura actual nos da claramente a entender que sólo está dispuesta a tolerar las relaciones sexuales basadas en la unión única e indisoluble entre un hombre y una mujer, sin admitir la sexualidad como fuente de placer en sí, aceptándola tan sólo como instrumento de reproducción humana que hasta ahora no ha podido ser sustituido (p. 96). Y agrega: “desde luego, esta situación corresponde a un caso extremo, pues todos sabemos que en la práctica no puede ser realizada ni siquiera durante un breve tiempo. Sólo los seres débiles se someten a tan amplia restricción de su libertad sexual”.

Las transgresiones de la ley, por tanto, para Freud, son inevitables. Freud no se mostraba muy esperanzador respecto de una posibilidad de cambio cultural. Para él, la evolución de la civilización se caracterizaba por una lucha entre Eros y Tánatos, el instinto de agresividad y el de destrucción. Estos dos tipos de pulsiones se ligan para él de modos variables, volviéndose casi indistinguibles. En años de ascenso del nazismo, mientras escribía *El malestar en la cultura*, esperaba que la fuerza del “eterno Eros” lograra vencer.

Si bien el instinto agresivo nunca podría ser eliminado, sí podría debilitarse su potencial destructivo: Cabe esperar que poco a poco lograremos imponer a nuestra cultura modificaciones que satisfagan mejor nuestras necesidades y que escapen a aquellas críticas. Pero quizá convenga que nos familiaricemos también con la idea de que existen dificultades inherentes a la esencia misma de la cultura e inaccesibles a cualquier intento de reforma. El Tánatos entonces aparecía como una parte constitutiva e inexorable en la historia cultural. Marcuse: la teoría de la dominación sexual Veinte años después, Marcuse se proponía rescatar en *Eros y Civilización* (2010) una tendencia crítica que suponía presente en Freud, por debajo del aparente pesimismo y conservadorismo de su pensamiento.

Frente a la contraposición freudiana de eros y civilización, postulaba que el conflicto entre ambos respondía, antes que nada, a una situación histórica que tenía lugar dentro de un desarrollo específico de la dominación. En el psicoanálisis, la dominación estaba simbolizada, de manera mítica, por el padre original. Esta hipótesis se centraba en un ciclo recurrente de dominación-rebelión-dominación, en el cual el segundo tipo de dominación no era simplemente una repetición de la primera: era el progreso en la dominación.

Desde el padre original hasta el sistema de autoridad institucional característico de la civilización madura, la dominación llegaba a ser cada vez más impersonal, objetiva, universal y también cada vez más racional, efectiva y productiva. El padre original fue quien introdujo, según el mito, los tabús y contenciones que generaron la moral social. Basadas en la represión, las prohibiciones se justificaban en nombre del interés común de conservar al grupo.

Tras la sublevación de los hijos y el parricidio, a través del sentimiento de culpa se mantuvieron las principales prohibiciones, contenciones y retrasos en la gratificación del principio de placer. Para Marcuse este orden de dominación y represión se fue reproduciendo de manera cada vez más despersonalizada a través de las instituciones y cubriendo a todos los miembros de la sociedad: tanto a opresores como a oprimidos.

Ahora bien, Marcuse sostenía que el principio de placer no podía ser satisfecho bajo “estas” condiciones históricas de dominación que promueven el sacrificio de la libido. El principio de realidad que enseña al individuo a responder a la ley tiene una forma histórica que el autor denomina “principio de actuación”, y que exige una conducta de acuerdo con el orden moral establecido. Relaciona así el “súper yo social” freudiano con la teoría marxista de la alienación: Los hombres no viven sus propias vidas, sino que realizan funciones preestablecidas...

La libido es desviada para que actúe de una manera socialmente útil, dentro de la cual el individuo trabaja para sí mismo sólo en tanto que trabaja para el aparato, y está comprometido en actividades que por lo general no coinciden con sus propias facultades y deseos (p. 53). Bajo el principio de actuación, “el individuo vive su represión ‘libremente’ como su propia vida:

desea lo que se supone que debe desear; sus gratificaciones son provechosas para él y para los demás; es razonable y hasta a menudo exuberantemente feliz”.

Bajo este principio también tiene lugar la actuación sexual que se espera de él. Pero, no obstante la eficacia del principio de actuación, este tiene que ser continuamente reestablecido puesto que su triunfo sobre el principio del placer nunca es completo. Marcuse denuncia la organización excesivamente represiva de la sexualidad desde un punto de vista psicológico pero también político.

La represión es en gran parte inconsciente y automática, pero además existe, en la sociedad de clases, una represión excedente que es necesaria para la dominación política: Por ejemplo: las modificaciones y desviaciones de la energía instintiva necesarias para la preservación de la familia patriarcal monogámica, o para la división jerárquica del trabajo, o para el control público sobre la existencia privada del individuo son ejemplos de represión excedente que pertenecen a las instituciones de un principio de la realidad particular. Este orden lleva a la desexualización casi total de las zonas erógenas del cuerpo, reforzando su genitalización. La “tiranía genital” deja el resto del cuerpo libre para su uso como instrumento de trabajo. Semejante orden social convierte en tabús y perversiones a las manifestaciones que no sirven a la función procreativa, imponiendo una sexualidad instrumental³ que, lejos de constituirse como un fin en sí misma, sirve para el sostenimiento de una sociedad represiva.

El imaginario marcusiano de emancipación

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

Si en Eros y Civilización consideraba que el progreso material de la civilización creaba las condiciones históricas para un nuevo orden no represivo, en El hombre unidimensional observaba que el propio sistema represivo deglutía la oposición: la automatización en la sociedad industrial avanzada, lejos de aparecer como el cimiento de la liberación erótica por dejar tiempo para el placer y el ocio, se erigió más bien como el principal apoyo de una organización cada vez más irracional y represiva.

El placer entraba en este universo a través de un tipo específico de satisfacción que suponía una identificación erótica con un mundo reificado. El sexo se transformaba en negocio y en propaganda. El sistema de administración prestablecía los deseos, metas y aspiraciones requeridos socialmente. Si bien el grado de satisfacción socialmente permisible y deseable se ampliaba, en una sociedad en la cual el confort era uno de los principales valores, tal liberación de la sexualidad cumplía una función conformista al librar a los individuos de buena parte de la infelicidad y descontento que denunciarían al orden represivo. Dentro del capitalismo como sistema de dominación, para Marcuse no existía una real liberación sexual. Lo que ocurría era una “desublimación sobre-represiva”. Se daba un proceso de “satisfacción controlada”: la sexualidad era más desinhibida al tiempo que debilitaba la rebeldía contra el principio de realidad establecido: “Lo que ocurre es sin duda salvaje y obsceno, viril y atrevido, bastante inmoral y, precisamente por eso, perfectamente inofensivo”.

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

Desencantado pero no resignado, Marcuse apostaba aún a una verdadera posibilidad de liberación. A fines de los sesenta, en una conferencia titulada *El final de la utopía* (1967) consideraba que ni la rebelión sexual y moral de los jóvenes, ni los hippies, ni las luchas del Tercer Mundo podían hacer la revolución por sí mismos, pero todos ellos denunciaban un orden represivo.

Así veía a la oposición de la juventud, el rechazo al confort estadounidense, el movimiento hippie, la repulsión de la vieja sociedad cerrada, como protestas que debían entronizarse en un nuevo proyecto social para lograr la emancipación efectiva: “es de una importancia que sobrepasa de lejos los efectos inmediatos, que la oposición de la juventud contra la ‘sociedad opulenta’ reúna rebelión instintiva y rebelión política”.

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

La transformación suponía, desde un punto de vista marxista, la exigencia de una modificación real de las relaciones materiales de existencia y la ruptura con el continuum histórico de la dominación. Desde un enfoque psicoanalítico, necesitaba una nueva organización del placer, una resexualización del cuerpo y la génesis de una nueva moral que actuara Foucault: la puesta en discurso del sexo En *Historia de la Sexualidad* (2008a) Michel Foucault se suma a las críticas a la sexualidad confiscada por la familia conyugal y absorbida por la función reproductora. Si sostenemos esta hipótesis freudiana que erige a la represión como el modo fundamental de relación entre poder, saber y sexualidad, la posibilidad de liberación se encuentra

transgrediendo las leyes, anulando las prohibiciones, restituyendo el placer a lo real y gestando toda una nueva economía en los mecanismos del poder.

Al enlazar la emancipación sexual a una causa política, va a decir Foucault, la izquierda freudiana inscribía el sexo en el porvenir. Esto suponía una “gran prédica sexual”: “Algo de la revuelta, de la libertad prometida y de la próxima época de otra ley se filtran fácilmente en ese discurso sobre la opresión del sexo. En él se encuentran reactivadas viejas funciones tradicionales de la profecía. El buen sexo queda para mañana” (Foucault, 2008a, p. 12). Frente a esta postura, propone analizar la formación de un tipo de saber y de verdad sobre el sexo en términos de una concepción específica de los discursos y del poder, no de represión o de ley. No se trata de considerar que existe un campo de la sexualidad que depende por derecho de un conocimiento científico desinteresado y libre, sobre el cual el poder —económico o ideológico— hizo pesar la prohibición.

Tampoco se trata de buscar quién posee el poder en el orden de la sexualidad (los padres, los varones, los adultos, los expertos) y a quién le falta (las mujeres, los adolescentes, los niños, los enfermos) ni quién está mantenido por la fuerza en la ignorancia. El método de análisis que propone para abordar la problemática de la sexualidad supone, fundamentalmente, un punto de vista discursivo dirigido a abordar las modificaciones en las relaciones de poder y saber, en un período histórico.

4.4 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

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

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

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

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

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

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

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

Creo que hemos dejado pasar momentos agradables de nuestras vidas, por estar preocupándonos por cosas tan insignificantes, como el querer ser otra persona, pensamos que somos diferentes, que los pensamientos que tenemos, son lo que somos, cuando en ocasiones, los pensamientos nos engañan, porque nos pueden causar un sentimiento diferente a lo que realmente sentimos por nosotros.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Al conocernos, el experimentar y vivir desde este punto de vista, logramos tener la capacidad de poder percibir nuestras limitaciones que impiden nuestro crecimiento. Y al ver nuestras

cualidades internas, nuestras fuerzas, entonces podremos solucionar nuestras debilidades y llegar a tener la fuerza de crecimiento.

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

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

El papel de la afectividad es un elemento fundamental en la formación de nuestra personalidad porque nos integra de una forma especial, en nuestra relación con nosotros, con los demás, en nuestra sexualidad, en nuestro trabajo o profesión, cultivando relaciones sociales amistosas. Podemos considerar la madurez afectiva como requisito indispensable para el óptimo funcionamiento de nuestra personalidad, en ocasiones no ponemos atención a nuestro entorno, parte de nuestra afectividad es el ver que es lo que pasa en cualquier momento.

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

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

Lo mejor es que podemos saber que cada uno es un guerrero, pero tenemos que tener la humildad de saber, que no sabemos todo, que siempre hay algo nuevo que aprender día a día. También podemos hablar de nuestra trascendencia subjetiva que es aquella que se vincula con el ser individual finito, que desea trascender y cuenta en sí mismo con toda la potencia para provocar su trascendencia; la misma que se realiza de manera eficiente a través de sus grupos sociales.

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

Trascendencia Humana, está unida el hombre con la naturaleza.

La relación entre éstos debe ser equilibrada de manera obligatoria.

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

El espíritu humano evolucionando hacia la trascendencia, podrá estar en mejores condiciones de conocer y entender a la naturaleza y aproximarse de mejor manera al origen del universo. Podemos ver la trascendencia como algo espiritual, tenemos tradiciones espirituales con un contexto determinado y representan la eternidad como un ciclo eterno.

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

La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad original. “Siempre ocurre algo... cualquier momento es extraordinario” (Dan, El camino del guerrero, DEJ Productions).

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

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

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

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

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

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

Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no. La vida en si se trata de tomar decisiones, pero debe de ser más adecuada en todos los aspectos para poder tener una trascendencia adecuada, en las personas, en su contexto y en su universo. En algunos casos espirituales se pone a un Dios como perfecto, pero el hombre no lo puede ser, necesita tener un punto en donde le digan que hay más allá de sus límites, para poder saber cómo poder esforzarse.

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

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

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

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

Porque estamos pensando en cosas tangibles.

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

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

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

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

4.4.1 TRASCENDENCIA HUMANA

Creo que la trascendencia es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas. Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para él. El ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse. Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales. Siento que el ser humano necesita junto con la satisfacción corporal de su bienestar físico, de alimentarse, de la seguridad de un techo, cumplir con otras necesidades, unas afectivas, otras de realización personal, y también tiene necesidades que llamo yo espirituales. No tiene necesariamente que ver con la religión o con los dogmas, sino más que todo con su ubicación interior, con su deseo de superación, con su necesidad de entender el significado global que tienen las cosas para él y por él, también tiene que ver con la manera de cumplir con sus propios deseos los más profundos y puros de su ser.

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida, y en la profundidad de su personalidad está toda la suma de sus experiencias, de sus impresiones y de sus interacciones. La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado. Porque la acción es como un vector que sale desde adentro de uno y que lleva con él la intensidad y las vibraciones que uno tiene en su interior. No es tan importante el valor intrínseco de las cosas, sino lo que realmente tiene una gran importancia espiritual es la fragancia que resulta del espíritu con que se ejecutan las acciones. Lo que la psicología llama el inconsciente o subconsciente es parte de toda la memoria ciega del ser, tal como la parte oculta del iceberg, a pesar de que no se ve, es lo que permite que las corrientes marinas definan su trayectoria, la parte oculta de nuestro ser define también nuestros destinos.

La trascendencia tiene que ver con el entendimiento que tengo del centro de mi ser, y también de las superficialidades de mi personalidad. La conciencia humana no logra ver lo que no tiene la fuerza de ver. Y dar fuerza a mi ser es conocer la parte extremadamente valiosa del mismo. Al conocer, experimentar y vivir desde este punto de vista, logro tener la capacidad de poder percibir mis limitaciones que impiden mi trascendencia o crecimiento. Y al ver mis cualidades intrínsecas, mis fuerzas, sé entonces como solucionar mis debilidades y llegar a tener la fuerza de trascender.

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

El mundo y el tiempo serían como un gigantesco escenario donde está aconteciendo la obra de la humanidad, la necesidad de la trascendencia es un compañero constante a través del tiempo pues nos permite descubrir nuevas necesidades, nuevos deseos. Sin embargo, la etapa de trascendencia de la humanidad se puede comparar a la etapa de la muerte de un ser humano: momento en el que tiene que enfrentar una realidad totalmente nueva y distinta y aceptarla, además de prepararse para la etapa de despedirse de su pasado con la mayor satisfacción posible. Además mirando el concepto de la muerte desde una perspectiva de eternidad, ésta sería un puente que hay que atravesar y se trataría así de prepararse para su nueva realidad, para la realidad original de su ser.

La realidad original del ser es lo que sobrevive siempre, es lo que más soy, lo que más busco, lo que más necesito encontrar de vuelta, luego de perderme en los laberintos de la vida social

y de perderme o entregarme a los distintos deseos y necesidades de las distintas partes de mi ser. La parte original de uno mismo es la única parte donde puedo encontrar una satisfacción verdadera que va más allá de los desacuerdos y las contradicciones.

Esta trascendencia no sería solamente un proceso individual y egoísta, sino que el ser es parte de un contexto global donde toda la humanidad pasa por una fase de trascendencia y donde el trabajo de uno a través de la mecánica de la comunicación entre las mentes, las conciencias, van afectando al otro. Tal como me imagino que todas las células del cuerpo se ven afectadas en el instante de la muerte. La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.

Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no. Me parece también que la trascendencia puede acontecer, de la forma que acabo de describir, cuando el ser llega a entrar en una conexión con el único Ser que está más allá del trascender. ¿Cómo otro ser me podría guiar en algo que él mismo todavía busca y no ha encontrado? En casi todas las tradiciones se ve a Dios como un ser perfecto, y el ser humano, en su condición humana, para poder ascender (trascender) tiene que tener algún punto de referencia sobre lo que sería el más allá y la trascendencia. Tener conocimiento sobre lo que podría ser su meta de trascender, porque para alcanzar una meta es muy necesario tener información, conocimiento y una táctica para llegar a ella.

Creo que Dios o el Ser supremo es la única entidad que nos puede comunicar, enseñar o mostrar lo que sería un estado de este tipo. No se trata tanto de pedir sino de acceder, es decir, experimentar esta realidad, ¡si es que existe se debería poder sentir! Para poder accederla, el ser tiene que aprender el silencio, tal como cuando quiero escuchar a otra persona, tengo que tener calma y concentración, asimismo para poder escuchar la voz del Alma Suprema, uno tiene que tener paz y disposición. Por ello, hay que hacer silenciosos los problemas y/o necesidades por un rato.

También hay que tener dominio sobre toda la variedad de nuestros pensamientos y emociones, para que no interfieran en nuestro entendimiento o comunicación. Hay un método fácil que permite una conexión natural, simple y directa, es aquél de establecer una relación de amor verdadero con este Ser. Por eso uno tiene que saber sentir todo lo que este Ser tiene para uno, y todo el beneficio que nos puede traer. Además un aspecto que a mí me toca mucho, es la capacidad de este Ser de siempre estar listo, disponible para uno.

4.4.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

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

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

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

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

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

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

La mayor parte de la población trascendental está en los niños pequeños, cuyas mentes no están conscientes de la Realidad por lo que no la aceptan. Sin embargo, conforme crecen y reconocen la Realidad como algo verdadero, van perdiendo los rasgos de Trascendentalidad. En este punto, los trascendentales se dividen a dos caminos: los trascendentales formados y los natos.

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

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

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA:

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