



Desarrollo Humano.

Sello UDS

Sexto Cuatrimestre

Mayo – Agosto

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 – Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y educativos de los diferentes campus, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca.

Misión

Satisfacer la necesidad de Educación que promueva el espíritu emprendedor, 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 y demás carreras es importante conocer estas teorías para el acompañamiento o facilitación que brinde el profesionista en los diferentes ámbitos de trabajo.

Unidad 1. EI DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGÍA

- 1.1 Desarrollo humano en México.
- 1.2 Postulados del hombre en el humanismo.
 - 1.2.1 La persona es más que la suma de sus partes.
 - 1.2.2 La persona es libre y capaz de elegir.
 - 1.2.3 El ser humano tiende a la trascendencia

Unidad II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

- 2.1 Diferencia entre emoción y sentimiento.
- 2.2 Sentimientos básicos.
- 2.3 Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.
- 2.4 Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

Unidad 3. 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 ti mismo
 - 3.4.3 Pilares de la autoestima.
 - 3.4.4 Promoción de una autoestima.

Unidad 4. PERSONALIDAD SALUDABLE

4.1 Personalidad saludable en las diferentes áreas de relación de la persona.

4.2 Amor, genitalidad y erotismo.

4.2.1 Amor

4.2.2 Genitalidad

4.2.3 Erotismo

4.3 Desarrollo Humano y trascendencia.

4.3.1 Trascendencia Humana.

4.3.2 Características de la persona trascendente.

Criterios de evaluación:

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

ÍNDICE

UNIDAD 1. EI DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGÍA	9
1.1 DESARROLLO HUMANO EN MÉXICO.....	9
1.2.- POSTULADOS DEL HOMBRE EN EL HUMANISMO	21
1.2.1 LA PERSONA ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES.....	24
1.2.2 LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR.	27
1.2.3.- EL SER HUMANO TIENDE A LA TRASCENDENCIA.....	33
UNIDAD II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.....	35
2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.....	35
2.2 SENTIMIENTOS BÁSICOS.....	49
2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.....	53
2.4.- SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.	58
UNIDAD III. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	63
3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	63
3.2 LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL.....	74
3.3. LIDERAZGO.....	76
3.4 AFECTOS.....	80
3.4.1 AUTOESTIMA.....	82
3.4.2 RESPETO A SÍ MISMO.....	86
3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA.....	87
3.4.4.- PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA	90
UNIDAD IV. PERSONALIDAD SALUDABLE.....	92
4.1 PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES ÁREAS DE RELACIÓN DE LA PERSONA.....	92
4.2. AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO.....	95
4.2.2 GENITALIDAD.	101

4.2.3 EROTISMO.....	103
4.3 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA.....	104
4.3.1 TRASCENDENCIA HUMANA.....	107
4.3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE.....	108

UNIDAD 1. EI DESARROLLO HUMANO EN LA PSICOLOGÍA

Objetivo: Comprender las premisas básicas del desarrollo y el contexto en el que se desenvuelve el ser humano, así como las complejidades existentes en el mismo, todo esto a través de la integración holística del hombre bajo un enfoque humano.

1.1 DESARROLLO HUMANO EN MÉXICO.

Antes de iniciar...

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.

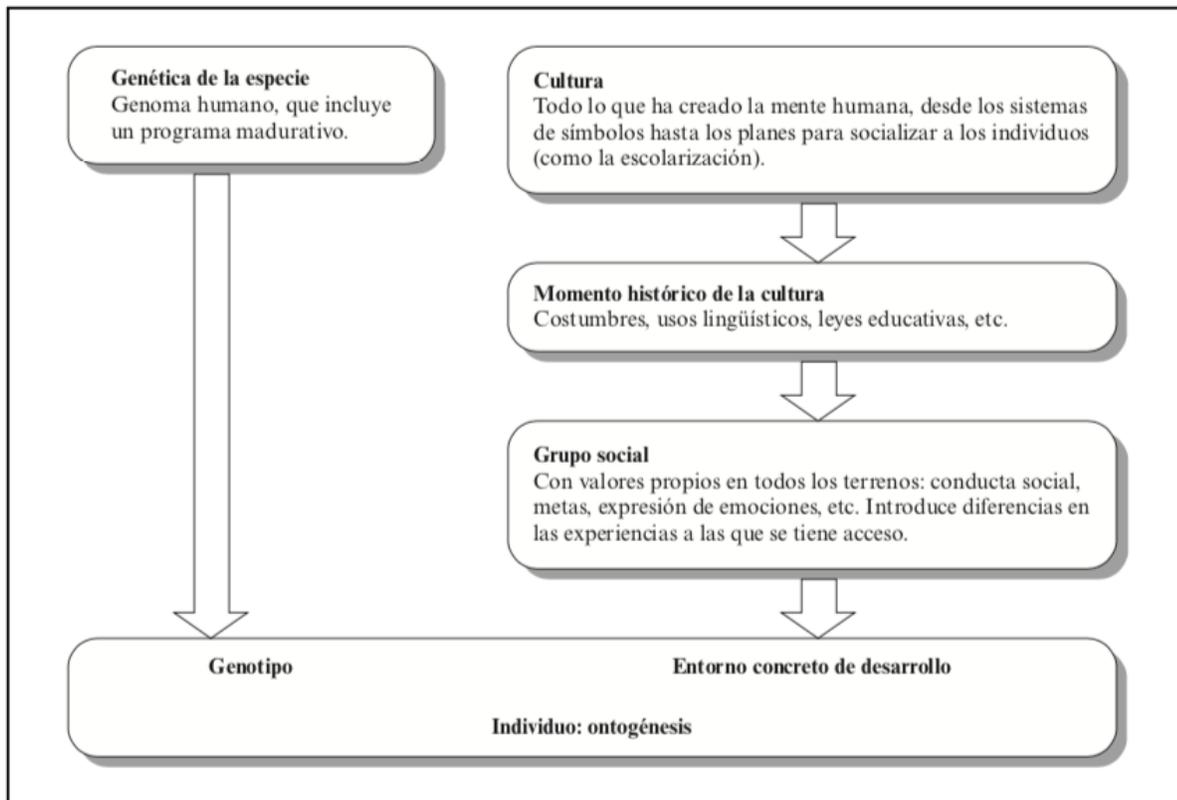


Fuente: <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas>>Vector de Personas creado por vectorpouch - www.freepik.es

El desarrollo humano implica reconocer que, dentro del mismo, el entorno y las características genéticas (organismo) mantienen una relación simbiótica. El campo del desarrollo humano se ocupa de los cambios psicológicos y físicos que se producen en las personas a lo largo de su ontogénesis o ciclo vital y que tienen una cierta relación con la edad. Los cambios de los que se ocupa son aquellos que tienen un carácter normativo o casi normativo, es decir, los que se producen en todos los humanos o en

grandes grupos de ellos (por ejemplo, en todos los niños de una cierta edad que pertenecen a una determinada cultura), y no los que tienen carácter idiosincrático o que son particularidades de los individuos. Hay cierto consenso sobre cuales son estos tramos de edad; la primera infancia (0 a 2 años), los años previos a la educación obligatoria (3 a 6 años), los años de educación primaria (6 a 12 años), la adolescencia (12 a 20 años), la madurez (20 a 65-70 años) y la vejez (a partir de los 70)

En la figura se representa, muy esquemáticamente, cómo el desarrollo psicológico individual tiene deudas con la herencia genética que recibimos.



Fuente: Influencias en el desarrollo psicológico. Trianes Torres

Si algo caracteriza al desarrollo humano es que nacemos con un alto grado de inmadurez; el propio cerebro ha de terminar de formarse a lo largo de la infancia y la adolescencia e inclusive tiene ciertas modificaciones durante la adultez y vejez. En nuestra especie, la maduración del propio cerebro requiere estimulación, cierto tipo de estimulación que, para la mayoría de las funciones psicológicas, es de naturaleza

cultural (Social). De ahí que se considere que la propia maduración del cerebro y de las funciones psicológicas tenga, en parte, también un origen cultural (Tomasello, 2007).

- **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.

El estudio del desarrollo del ciclo vital es interdisciplinario, psicología, psiquiatría, sociología, antropología, biología, genética, ciencia familiar, educación, historia y medicina.

Procesos del desarrollo: cambio y estabilidad.

Cuantitativo en el número o cantidad, como el crecimiento en la estatura, peso, vocabulario, conducta agresiva o frecuencia de la comunicación.

Cualitativo cambio en el tipo, estructura u organización, estabilidad o constancia en la personalidad y la conducta.



Fuente: Vector de Niños creado por macrovector - www.freepik.es

- **Dominios del desarrollo:**

-Desarrollo físico: crecimiento del cuerpo y el cerebro y cambio o estabilidad en las capacidades sensoriales, habilidades motoras y la salud.

-Desarrollo cognoscitivo: habilidades mentales como el aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad

-Desarrollo psicosocial: emociones, personalidad y relaciones sociales

- **Etapas de Vida:**

-Prenatal (Concepción hasta el parto)

-Primeros pasos (0-3 años) Primera infancia (3-6 años)

-Infancia intermedia (6-12 años)

-Adolescencia (12-20 años)

-Edad Adulta temprana (20-40 años)

-Edad Adulta intermedia (40-65 años)

-Edad Adulta tardía (65- años en adelante)

- **El desarrollo humano en la actualidad**

Considerando las influencias biológicas y las culturales, la psicología del desarrollo (Aplicada a cualquier área y enfoque profesional), como toda disciplina aplicada, tiene como objetivos describir, explicar e intervenir sobre los cambios (En relación con el entorno).

En primer lugar, se propone identificar y describir los procesos de cambio, aportando datos acerca de en qué consisten, cómo se manifiestan y cuál es su curso evolutivo típico. En segundo lugar, y a la par que la descripción del cambio, la psicología del desarrollo se propone explicar cómo se produce: cuáles son los mecanismos por los que biología y entorno interactúan y dan como resultado la secuencia de cambios que observamos. En tercer lugar, la psicología del desarrollo es una disciplina con una clara vertiente aplicada. Los conocimientos sobre el desarrollo no sólo se aplican en el ámbito de la escuela y de la atención clínica, sino también en el ámbito de las políticas de servicios sociales; de salud, de educación social o de justicia entre otros.

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.

- **Historia y estado de la discusión.**

Antes de hablar del desarrollo humano en México, se tiene que entender el panorama general del término. El grado de avance de un país, no constituye una condición suficiente. En otras palabras, se acepta la idea de que crecimiento y desarrollo son conceptos relacionados, pero distintos. ¿Conceptualmente, la discusión sobre el desarrollo económico fue redefinida a partir de las conferencias del profesor Amartya Sen tituladas “Equality of What?” (Igualdad para qué). Sen retomó la discusión sobre la importancia de la igualdad económica planteando una pregunta central: ¿cuál es la dimensión relevante para medir la desigualdad? Los conceptos introducidos en dicho debate serían desarrollados posteriormente en los trabajos del profesor Sen y de otros filósofos y economistas del desarrollo, de entre los cuales destaca “Bienes y capacidades” (1985).

La nueva propuesta hace énfasis en el carácter instrumental del acceso a bienes y servicios, concibiéndolos únicamente como un medio para poder alcanzar un plan de vida o una realización individual plena. Así, la medición del bienestar debería verse como un proceso con varios componentes: el acceso a bienes y servicios, una función de “conversión” de estos bienes y servicios en opciones reales de planes de vida y, por último, una función de “evaluación” que transforma la elección hecha en un nivel de satisfacción individual (Ver diagrama 1).

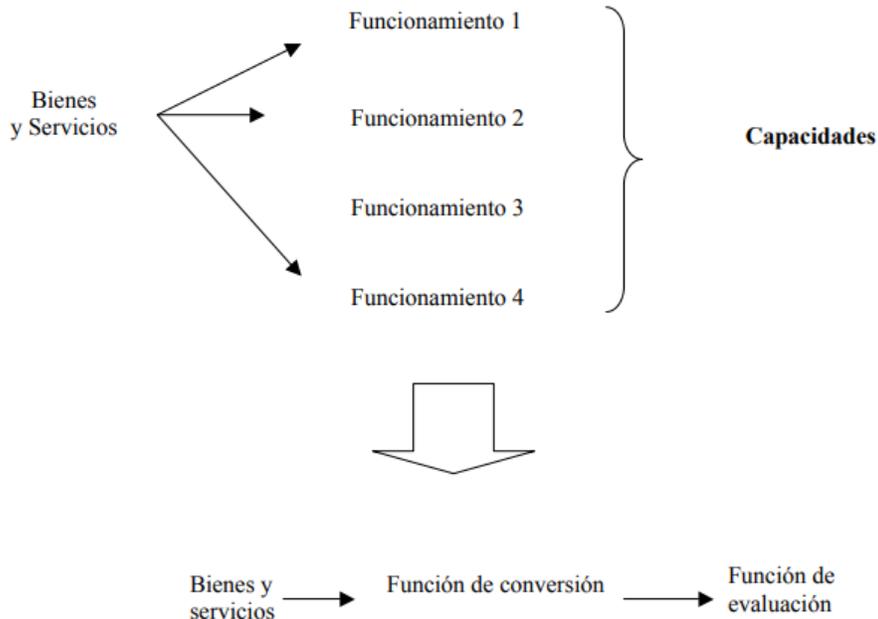


Fuente: Vector de Fondo creado por macrovector - www.freepik.es

La función de conversión, por ejemplo, introduce una gran heterogeneidad entre individuos, heterogeneidad que se consideraba inexistente en los enfoques utilitaristas o bien derivaba en implicaciones inaceptables. Un ejemplo clásico de implicación inaceptable de la regla utilitarista de bienestar social sería la de dar menos bienes a un individuo con alguna discapacidad debido a su imposibilidad de “convertir” dichos bienes en niveles altos de bienestar.

Diagrama 1

Bienes, Funcionamientos y Capacidades



El conjunto de los “funcionamientos”, entendidos como las opciones reales disponibles para un individuo, se define como “capacidades”. Pensemos en un individuo que tiene acceso a un automóvil. De acuerdo con la visión propuesta, dicho automóvil no proporciona bienestar per se, sino que abre un conjunto de “funcionamientos” disponibles para dicho individuo. El acceso a ese bien le dota de un conjunto más amplio de capacidades: socializar, trabajar, disfrutar de momentos de recreación familiar, quizás participar en eventos políticos que, de otra manera, no le serían asequibles, mejorar su reputación social y, en consecuencia, su autoestima y su relación con la comunidad.

El individuo asignará un valor a cada uno de esos funcionamientos disponibles y evaluará la importancia de dicho conjunto de capacidades para su bienestar. La relación utilitarista que va directamente de mayor acceso a bienes a mayor nivel de utilidad se ve sustituida por una relación en la que el acceso a bienes abre un conjunto de capacidades, y son éstas las que impactan sobre el bienestar. Ampliar dicho

conjunto de opciones reales a disposición de los individuos, visualizando el acceso a bienes y servicios sólo como una parte del proceso, debería ser, según este enfoque, el objetivo último del desarrollo.

Es importante hacer notar que cuando se alude a la ampliación del conjunto de opciones reales, se hace referencia no solamente a las opciones disponibles sino también a las condiciones económicas, institucionales, cognitivas y sociales con las que cuenta el individuo para ejercer su elección. Es en este sentido que se puede definir el desarrollo como una ampliación de la capacidad de elección de los individuos o, en términos filosóficos, como una ampliación de la libertad en el sentido positivo.

Sobre esta discusión, ver Berlin (1969). Para Berlin, cuando no existe un impedimento legal para ejercer cierta acción el individuo es “libre” en el sentido negativo (es decir, no le es negada la opción desde el punto de vista legal o normativo). Sin embargo, el individuo solamente es libre en el sentido positivo cuando es, además, plenamente capaz de ejercer su elección.

En el desarrollo de las nociones de funcionamiento y capacidad es referente obligado el trabajo del filósofo John Rawls. Según él, entre los funcionamientos básicos, que deben proveerse en igualdad a los individuos, se encuentran ciertos “bienes primarios” que incluyen no solamente aspectos materiales, sino aspectos institucionales, de participación política y de realización social.

Entonces el Índice de Desarrollo Humano (IDH) constituye un protocolo de medición del nivel de desarrollo de una sociedad, propuesto por Naciones Unidas en 1990, que no se limita a la mera comparación de la renta o el Producto Interior Bruto per cápita. La filosofía subyacente está relacionada con las ideas del Premio Nobel Amartya Sen quien propone vincular la medición del bienestar social a las “capacidades” de que disponen los individuos (Como se vio con anterioridad), más que a la “satisfacción” (utilidad) que experimentan subjetivamente.

En la propuesta de Naciones Unidas se identifican tres elementos fundamentales que determinan las oportunidades de una sociedad: la **salud** (capacidad de tener una vida larga y saludable), la **educación** (la capacidad de enfrentarse al mundo con suficientes conocimientos) y la **renta** (la capacidad de tener acceso a los bienes de consumo).

Una vida larga y saludable. Esperanza de vida

Como variable que mide el factor “salud” se toma la esperanza de vida al nacer (que denominamos *EV*). Esta variable nos indica cuál es el número medio de años que vivirá un recién nacido en la sociedad de referencia, teniendo en cuenta los patrones de mortalidad de la población existente.

Conocimientos. Índice de educación

También en este caso la forma de medir la educación es tomando ciertas variables relacionadas con el conocimiento y los estudios expresados en forma de índice. El Índice de educación se compone de dos elementos: la tasa de alfabetización de adultos y la tasa bruta combinada de matriculación primaria, secundaria y terciaria. La **tasa de alfabetización de adultos** (*TAA*) se define como el porcentaje de personas de 15 o más años que pueden leer, escribir y comprender un texto corto y sencillo sobre su vida cotidiana. La **tasa bruta de matriculación combinada primaria, secundaria y terciaria** se calcula a partir de las tasas brutas de matriculación de cada uno de los niveles indicados.

Un nivel de vida decoroso. Índice del PIB

El **índice del PIB** se calcula utilizando el PIB per cápita ajustado (PPA, dólares USA). En este caso para la construcción del índice se recurre a un ajuste logarítmico del ingreso.

Con todo esto comprendemos que el desarrollo implica el acceso a la educación, a los alimentos, a los servicios de salud, a la vivienda, al empleo y a una justa distribución del ingreso. En la comprensión del proceso de desarrollo hay que ponderar la cooperación y la difusión de las libertades y las capacidades. Si bien el desarrollo

económico es fundamental, resulta insuficiente para garantizar la reducción de las carencias.

Que una persona logre el bienestar depende de las oportunidades que alcance, desde las básicas, como tener alimentos y una buena salud, hasta las más complejas, como la autoestima, la autonomía, la identidad y la intervención en la vida comunitaria.

- **Pobreza.**

La pobreza es una negación de las oportunidades y las opciones básicas para el desarrollo humano, así como la ausencia de determinadas capacidades elementales para realizarse. La pobreza es la no correspondencia entre necesidades y satisfactores. En los hechos, cualquier necesidad humana básica que no es satisfecha de manera adecuada devela pobreza. Por lo tanto, se propone hablar de 'pobrezas' en lugar de pobreza. Cada pobreza genera patologías, dado que desborda límites críticos de duración e intensidad. A manera de ejemplo, la falta de empleo altera la satisfacción de necesidades fundamentales, provoca crisis familiar y de identidad, baja autoestima y desprotección (Griffin, 2001: 38). La pobreza está considerada como la falta de bienestar y autonomía. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el marco de la teoría de las necesidades básicas (Doyal y Gough, 1994), plantea que éstas son históricas, universales y objetivas, construidas socialmente. La salud y la autonomía son los componentes básicos del bienestar, y denotan necesidades universales. Salud, definida como el estado de total bienestar físico, mental y social; autonomía, como la capacidad de plantear objetivos y estrategias convenientes a los intereses propios.

Desde esta perspectiva, la pobreza es una negación de las oportunidades y las opciones básicas para el desarrollo humano, así como la ausencia de determinadas capacidades elementales para realizarse. Una persona es pobre cuando carece de oportunidades para obtener niveles mínimos aceptables de realización personal, lo que involucra aspectos físicos como: estar bien nutrido, tener buena salud y vivir de manera óptima; pero también logros sociales y personales un tanto complejos, como poder intervenir en la vida comunitaria, autoestima, seguridad, libertad, etc.



Fuente: [Vector de Comida](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/comida) creado por macrovector - www.freepik.es

○ IDH México

México se ubica en el lugar 77 de 188 naciones en 2016, pese al avance de desarrollo en el mundo, aún hay contextos de bajo crecimiento. El estudio, que mide esperanza de vida, educación e ingreso per cápita, detalla que en una escala de 0 a 1 el Índice de Desarrollo Humano en México es de 0.762, lo que coloca al país en la categoría de “Alto desarrollo humano”; sin embargo, respecto al año pasado descendió tres lugares, debido a que en 2015 se colocó en la casilla 74.

El informe anual señala que, a pesar de que el IDH del país es de 0.762, si se descontara el índice de desigualdad se tendría una cifra de 0.587, lo que bajaría a México hasta la posición 89, una pérdida de 12 lugares. En el tema de desigualdad, México se posicionó a nivel mundial en el lugar número 77, lo que representó un descenso de 12 puestos. Comparado con otras naciones de la región, México aparece muy por debajo de países como Chile, que se ubica en la posición 38, o Argentina, que

alcanzó el lugar 45. Estos son los únicos países de América Latina que están dentro de la categoría de “Desarrollo humano muy alto”.

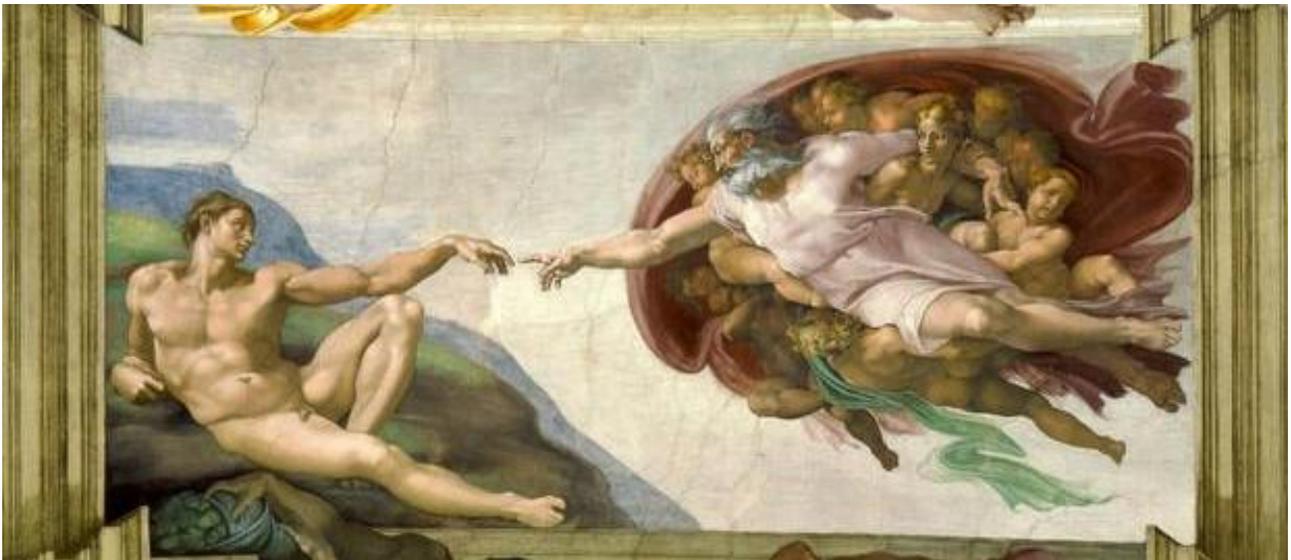
Otras naciones de esta región se colocaron mejor que México. Por ejemplo, Uruguay alcanzó la posición 54, en tanto que Panamá ocupó la 60, Cuba se ubicó en el lugar 68 y Venezuela se posicionó seis lugares arriba de México. Noruega es el que encabeza este ranking global, puesto que tiene, según el organismo, los mejores niveles de vida. Al hacer un comparativo de los años 2010 a 2015 en este ranking, el PNUD informó que México ha tenido un descenso de menos cinco.

En el capítulo de México, el PNUD señaló que, según sus estadísticas, en 25 años el HDI en el país aumentó del 0.648 al 0.762, un alza de 17.5%, debido a que en 1990 la esperanza de vida en el país era de 70.8 años, mientras que actualmente es de 77 años, un alza de 6.2 años. En el rubro de escolaridad el país tuvo un incremento de 2.7, debido a que a inicios de la década de los 90 México tenía un promedio de 10.6 años, cifra que en 2015 subió a 13.3 años. En el tema económico, según el organismo mundial, nuestro país aumentó 34.9% entre 1990 y 2015 en el índice de la Renta Nacional Bruta (RNB).

En el concerniente a equidad de género, la ONU ubica a México en el lugar 73 de 159 naciones, debido a que 40.6% de los escaños parlamentarios son ocupados por mujeres y 56.1% de ellas tienen certificado de secundaria, en comparación con 59% de los hombres. Por cada 100 mil nacimientos 38 mujeres mueren por causas relacionadas con el embarazo, y por cada mil alumbramientos 62.8% fueron de madres adolescentes. En la participación femenina en el mercado de trabajo, ésta se encuentra en 45.4%, contra 79.5% de los hombres.

El índice de desarrollo humano (IDH) en México en 2017 fue 0,774 puntos, lo que supone una mejora respecto a 2016, en el que se situó en 0,772. Si ordenamos los países en función de su Índice de desarrollo humano, México se encuentra en el puesto 74 del ranking de desarrollo humano (IDH).

1.2.- POSTULADOS DEL HOMBRE EN EL HUMANISMO



Fuente: La creación de Adán de Miguel Ángel <https://www.culturagenial.com/es/cuadro-la-creacion-de-adan-de-miguel-angel/>

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.

- **La autorrealización.**

Otro aspecto vital dentro de los postulados básicos del Humanismo es el de la autorrealización. La autorrealización consiste, básicamente, en “un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente” (Martínez, 1999). También ha sido llamada “tendencia autoactualizante” por Rogers o “tendencia hacia la autorrealización” por Goldstein; sin embargo, en cualquiera de sus acepciones, la autorrealización es un proceso inherente al ser humano que este paradigma psicológico intenta rescatar.

Según Rogers (1961, citado por Pezzano, 2001), la persona se orienta a una dirección positiva entre más aceptado y comprendido se sienta. El ser humano se mueve hacia lo constructivo, hacia su madurez y su autorrealización.

- **Existencia y Libertad.**

La Psicología Humanista simpatiza en gran medida con la corriente filosófica conocida como existencialismo. J. P. Sartre (uno de sus máximos representantes), por ejemplo, expone el argumento: “yo soy mis elecciones”, entendiéndose el hombre como un ser dotado de libertad en tanto que existe (Hernández, 1997).

Además, dicha existencia dota al hombre de libertad para establecer sus metas al tiempo que lo vuelve responsable de cada una de sus elecciones. “Todo hombre...” sugiere Martínez (1999), “tiene clara conciencia de sí mismo como ser libre”.

- **Contexto Humano.**

El ser humano se interrelaciona; nunca deja de hacerlo y es parte de su desarrollo personal automotivante. Desde la postura de Rogers, una de las enseñanzas presentes de las relaciones entre individuos, es la de ser uno mismo (autenticidad). Así, no resulta benéfico aparentar y en consecuencia no se consiguen relaciones positivas. Distingue el concepto de congruencia (ser el mismo de forma interna y externa). La persona se vuelve más eficaz cuando aprende a aceptarse a sí mismo. Es en esta medida que puede cambiar y se reconoce como imperfecto. Por otra parte, la aceptación de sí mismo permite conformar relaciones reales (Pezzano, 2001).

- **El Sentido de la Vida.**

Uno de los representantes más sólidos dentro del Humanismo y a su vez del concepto presente, es Viktor Frankl: psiquiatra, terapeuta e investigador teórico creador del enfoque conocido como Logoterapia. Él término, tal como es acuñado, proviene de la palabra “logos”, que denota sentido o significado (Frankl, 1993). Para Frankl, lo primero

es la “búsqueda del sentido”, una necesidad fundamental del ser humano que no decrece ni desaparece nunca.

Nada se puede desear a menos que antes tengamos un propósito de nuestra existencia, porque tal y como lo propone Viktor Frankl: “Vivir, en último análisis, no significa otra cosa que tener la responsabilidad de responder exactamente a los problemas vitales, de cumplir las tareas que la vida propone a cada uno de nosotros, ante la exigencia del momento” (Rozo, 1998).

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

- **Perspectiva holística**

El holismo es una doctrina filosófica contemporánea que tiene su origen en los planteamientos del filósofo sudafricano Smuts (1926), precursor de este enfoque en su libro *Holismo y evolución*. Etimológicamente el holismo representa “la práctica del todo” o “de la integralidad”, su raíz *holos*, procede del griego y significa “todo”, “íntegro”, “entero”, “completo”, y el sufijo *ismo* se emplea para designar una doctrina o práctica. Por esta razón la holística es definida como un fenómeno psicológico y social, enraizado en las distintas disciplinas humanas y orientada hacia la búsqueda de una cosmovisión basada en preceptos comunes al género humano.

“MECANISISMO: El mecanicismo es la doctrina según la cual toda realidad natural tiene una estructura comparable a la de una máquina, de modo que puede explicarse de esta manera basándose en modelos de máquinas. Como concepción filosófica reduccionista, el mecanicismo sostiene que toda realidad debe ser entendida según los modelos proporcionados por la mecánica, e interpretada sobre la base de las nociones de materia y movimiento.”

Tabla 1.
IDEAS CENTRALES DEL PARADIGMA MECANICISTA Y DEL PARADIGMA HOLÍSTICO

PARADIGMA MECANICISTA	PARADIGMA SISTÉMICO U HOLÍSTICO
1. El conjunto equivale a la suma de sus partes.	1. El sistema es mayor que la suma de sus partes. Las partes no se pueden comprender sin su relación con el sistema en su conjunto.
2. Los fenómenos y sucesos se contemplan de forma aislada.	2. Los fenómenos y sucesos son contemplados desde una perspectiva dinámica e interconectada tanto en el tiempo como en el espacio.
3. El observador está separado de lo que observa, objetivizando sus logros y separando los hechos de los valores.	3. El observador y lo observado se encuentran en relación recíproca (paradoja relativista y principio de incertidumbre).
4. El conocimiento racional se encuentra separado, de lo emocional, lo intuitivo y lo espiritual. Ubicándose en un estadio superior a estos.	4. El conocimiento en todas sus facetas y la esencia de lo emocional, lo intuitivo y lo espiritual se complementan y se potencian.
5. Enfoque analítico-reductor de la realidad, y desde una perspectiva convergente.	5. La síntesis y la divergencia prevalecen sobre el enfoque analítico-reductor y la convergencia.
6. Los problemas se contemplan en términos lineales de problema/solución y causa/efecto.	6. Las soluciones y los efectos repercuten sobre el sistema tanto como los problemas y las causas. Desde este punto de vista, un efecto puede llegar a convertirse en una causa en sí.
7. El conocimiento se divide en disciplinas inconexas y desde experiencias diferentes.	7. El conocimiento es indivisible en disciplinas diferentes y en modos de experiencias.
8. El ser humano se diferencia del mundo natural y de sus sistemas pues puede controlar y dominar a ambos.	8. Los seres humanos nos encontramos inmersos en los sistemas naturales y la vida humana depende de la naturaleza para su supervivencia.
9. La fragmentación de la realidad lleva hacia la especialización y por tanto, surgen expertos en los que confiamos.	9. La adquisición gradual de capacidades permite resolver nuestros propios problemas y transformar nuestras vidas. Esto permite disminuir la dependencia de expertos y especialistas

Fuente: Jesus Briceño, “La holística y su articulación en la generación de teorías”

○ **Modelo Bio-Psico-Social.**

En 1977 Engel postuló la necesidad de un modelo holístico –que él llamó biopsicosocial– como respuesta a otro modelo, el biomédico, dominante en las sociedades industrializadas de mediados del siglo XX (El modelo de Geroge Libman Engel es de origen médico, sin embargo su aplicación permitió entender la complejidad sistemática del ser humano).

El hombre debe ser considerado como un ente biopsicosocial, pero para hacer esto primero se debe definir cada uno de los términos que se encuentran en esta afirmación:

Ente: se refiere a lo que existe o puede existir. Bio: Significa vida. Psico: Significa alma, mente o actividad mental. Social: Pertenece o relativo a una compañía o sociedad. El hombre es un ente, porque existe y su componente bio se refiere a que es un organismo vivo que pertenece a la naturaleza. Su componente psico se refiere a que además de ser un organismo vivo tiene mente, lo que le permite estar consciente de su existencia.

El hombre es un ente social porque recibe influencias favorables y desfavorables como resultado de la interacción con la sociedad (constituida por semejantes a él) que lo rodea y con el medio ambiente físico, en el cual lleva a cabo su vida. Por lo tanto, se establecen interrelaciones complejas de los seres humanos y con su entorno. El hombre es un ser complejo que posee gran estructura en su organismo y mental que le permite relacionarse o no con otras personas y seres vivos, y tener un comportamiento muy distinto al de los otros seres vivos, no se puede reducir al simple hecho de un conjunto de partes ya que en la relación de las mismas se crea algo más que eso. El ser humano desde la dimensión física constituye una unidad como sistema individual y también en relación con el mundo que lo rodea, formamos parte de una totalidad mayor que es el ambiente físico, social, el planeta, el universo, a través de nuestro comportamiento interactuamos con el entorno (Oblitas, 2004).

La cultura como vínculo de unión entre las personas (Somos seres sociales).

Las representaciones culturales como el arte, la literatura, el lenguaje y la religión, junto con los valores y creencias de una comunidad, forman su esencia y se manifiestan a través del estilo de vida de quienes pertenecen a ella. Cada cultura es especial, distinta y es esa diversidad lo que más nos enriquece.

La cultura se relaciona con el desarrollo de nuestra actitud pues nuestros valores influyen en la forma en que vivimos.

A consecuencia de la migración de las familias de un país a otro, vivimos hoy en una sociedad multicultural. Quienes viven alrededor de nosotros, aquellos con quienes convivimos y trabajamos todos los días, tienen raíces diversas pues provienen de otras partes del mundo, por lo tanto, su formación, creencias y valores son distintos de los nuestros. El conocimiento de la cultura propia y de la de los demás, nos ayuda a

aceptar estas diferencias; estudiarlas amplía la visión que tenemos del mundo, aprendiendo con ello a apreciar y a respetar a los demás.

Cada uno de nosotros se siente representado por un grupo de tradiciones, elementos, formas de pensamiento, formas de actuar que son parte de la sociedad o del grupo social en el cual desarrollamos nuestra vida cotidiana y que nos dan una idea de pertenencia. De este modo, es muy difícil que alguien de nacionalidad mexicana se sienta parte de la cultura india porque las representaciones culturales de cada sociedad son muy distintas y tienen que ver con las especificidades del lugar, del ambiente, del momento, del grupo social, etc.

1.2.2 LA PERSONA ES LIBRE Y CAPAZ DE ELEGIR.

En primer lugar, sin ánimo de dar una definición, es necesario que nos aproximemos a una noción de lo que es la libertad. No se trata de una tercera facultad que se da en el hombre y que viene a complementar las dos anteriores: la inteligencia y la voluntad, es decir, en el hombre no encontramos inteligencia, voluntad y “libertad”, sino que la libertad es una característica de ciertos actos de la voluntad.

La voluntad es la tendencia o inclinación hacia los bienes presentados por la inteligencia, es decir que para que la voluntad se sienta atraída es necesario primero tener una mínima idea del objeto, luego la inteligencia lo presenta como bien para ser amado, elegido o rechazado.

En sentido general la voluntad tiende naturalmente al bien perfecto, pero ésta debe realizarse en lo concreto pues la inteligencia le presenta bienes particulares y finitos. Ahora bien, la inteligencia es libre de elegir entre esos bienes, es decir que no se encuentra predeterminada a elegir uno u otro, sino que puede autodeterminarse a sí misma. Al afirmar que la voluntad es libre, entonces, estamos indicando que es la capacidad de autodeterminarse.

El fenómeno de la libertad

Luego de estas consideraciones previas, nos interesa realizar un análisis de cómo se da la libertad en la vida humana:

a) La Libertad como proceso de liberación social y personal: La libertad frecuentemente aparece como el valor más estimado en el mundo contemporáneo y tal vez en todos los tiempos: se promete, se proclama, se aspira a lograrla y también, en ocasiones, se teme, se restringe o se aniquila. La libertad aparece pues como un valor, como algo que hay que realizar, como un objetivo que puede ser alcanzado o no. La libertad en este sentido no está tanto en el plano de lo dado, como en el de las conquistas. La libertad, entonces, aparece como liberación, que es el proceso a través del que se alcanza la libertad. Este *proceso de liberación* puede entenderse en dos niveles: un primer nivel que pertenece al plano de las colectividades, por ejemplo, la libertad que un pueblo se da a sí mismo en el orden social. Pero también aparece la liberación como un valor a conseguir en el plano personal. La liberación individual se presenta como aspiración cuando se desea “no ser un hombre masa”, “tener personalidad propia”, “ser sí mismo”, es decir, actuar según el propio modo de ser, o “tener que realizarse”. Desde este punto de vista la libertad aparece no tanto como un valor social cuanto como un logro personal que puede alcanzarse o no.

b) La Libertad como propiedad de la voluntad: por otra parte, la libertad se presenta también en la vida y el lenguaje ordinario, en otras ocasiones, no como un valor a conseguir, sino como una *propiedad* que se posee, como algo que está dado, en el mismo modo en que lo están la afectividad, el pensamiento o la voluntad.

La libertad se muestra aquí como una *característica de la voluntad* y como una propiedad de determinados actos del hombre. A este respecto nos referíamos en las consideraciones previas, y responde más bien a una mirada filosófica sobre la misma.

c) La Libertad y la vivencia de la libertad: la libertad y la vivencia de la libertad no coinciden necesariamente. Puede haber una “sensación” muy grande de libertad y una libertad real mínima. Hay quien se cree que es libre absolutamente porque está desligado de todo compromiso, pero éste es un sentimiento engañoso. La sensación de libertad que procede de una falta de motivación profunda denota en realidad falta de

libertad. Decir que se es libre porque se opera por impulsos y no por obligaciones, es un modo de engañarse. La sensación de libertad aparece cuando se actúa sin ningún compromiso porque no se sabe por qué se actúa de determinado modo, pero en tales circunstancias es preciso sospechar que se actúa por algo distinto de la libertad. Cuanto “más libre” es alguien, más predecible es su conducta. El hombre caprichoso es el hombre falto de libertad, como es falto de libertad aquel hombre para el cual “las situaciones y los impulsos instintivos provocados por éstas, tienen consecuencias decisivas y unívocamente determinantes para sus acciones” (por ejemplo, así como el perro cuando ve pasar una perra en celo impulsivamente e instintivamente busca aparearse, quedando determinado a actuar de esa manera). Por eso, la conducta auténticamente libre se comprende en base a motivos y razones, mientras que la actuación caprichosa se explica en base a procesos causales de corte psicológico (impulsos). Aquí adelantamos ya una conclusión: la libertad no es arbitrariedad o indeterminación pura, sino más bien *la capacidad de autodeterminarse hacia aquello que se considera bueno*.

○ Tipos de Libertad

Referido a los tipos de libertad, podemos mencionar que existe una caracterizada como “**exterior**” y que se refiere a no estar obligado desde afuera a realizar un acto. Más comúnmente es conocida como no estar coaccionado a obrar de un modo en particular ya sea por la fuerza física, civil o política.

Pero también la libertad puede ser considerada como “**interior**”, esta es llamada *libre arbitrio*, y en este sentido significa estar exento de una necesidad interior para realizar un acto. A ello es lo que denominamos como “*no estar determinado, con anterioridad, a actuar de un modo específico*”.

Dentro de esta libertad interior, podemos establecer una subclasificación:

Por un lado, la “**libertad de ejercicio**”, la cual trata de la capacidad para poder elegir entre actuar o no. Por ejemplo: poder elegir si se quiere estudiar ahora o no.

Por otro la “**libertad de especificación**”, en la que su contenido versa sobre la posibilidad de poder hacer este acto u otro en particular. En este caso podemos ejemplificar diciendo que tenemos la posibilidad de estudiar “martillero y corredor público” o “ingeniería”.

Muchas veces se entiende que la libertad es la capacidad de elegir entre el bien y el mal. Esto es un error muy típico. Basta pensarlo un poco: no hay nada malo en ser libre, nadie puede negarlo, pero si la libertad consiste en elegir entre el bien y el mal, y cuando elijo algo malo me condenan, se me estaría sancionando por usar mi libertad como corresponde... lo cual sería absurdo.

La facultad de elección para el mal, es decir, la posibilidad de la falta moral lejos de ser un atributo de la libertad constituye una *deficiencia* de la libertad, que sólo puede encontrarse en la creatura (no en el ser perfecto).

Entender la libertad del hombre como la posibilidad de elegir entre el bien y el mal ha llevado a un callejón sin salida que distorsiona todo desarrollo teórico-práctico sobre la convivencia social, los derechos subjetivos de la persona humana, la función del Estado, etc.

La libertad consiste en elegir el bien. Depende de la inteligencia descubrir lo que verdaderamente es bueno y de la voluntad querer lo que la inteligencia le presenta como bueno.

La voluntad elige el bien que la inteligencia le presenta. Por ese motivo lo que libera es el conocimiento del bien, es decir, la verdad. Cuanto mayor sea mi conocimiento de la verdad más libre seré, y por supuesto más responsable de mis actos.

Por ejemplo, si alguien me pidiera ayuda para encontrar determinada dirección, sólo si sé cómo localizarla puedo decidir si lo ayudo o no. En cambio, si no sé cómo ubicarla no tendré la libertad de ayudar a esa persona dándole la dirección, a lo sumo tendré la libertad de ayudar de otro modo.

○ **Los determinismos**

A lo largo de la historia han aparecido diversas teorías que intentan explicar el fenómeno de la libertad, pero en muchos casos se ha caído en determinismos.

Denominaremos determinismos a todas aquellas doctrinas que en definitiva niegan la libertad. Podemos encontrar distintos tipos de determinismos: científicos, teológicos y filosóficos, aunque en última instancia, todos los determinismos son de corte filosófico, es decir que están montados sobre una estructura más o menos racional sobre la cual intentan dar explicación y sentido a sus afirmaciones.

a) *Determinismos científicos:*

Son aquellos que toman una afirmación de determinada ciencia, que es válida en una situación particular, que se absolutiza (es decir se la hace válida para todos los casos). Al extrapolar (trasladar) una verdad particular de un campo a otro distinto terminan con una afirmación filosófica que niega la libertad humana. Hay distintos tipos:

I. El determinismo fisiológico: afirma que el hombre está determinado por factores fisiológicos como el organismo, la salud, las enfermedades, el temperamento, la herencia genética, el tipo de alimentación, etc. Es decir que la influencia de estos factores en las decisiones es determinante y decisiva y por tanto no hay libertad sino simples respuestas condicionadas a las necesidades fisiológicas

Pero, si bien es cierto que los factores fisiológicos pueden limitar o condicionar la libertad, e incluso suprimirla, es un exceso asumir de un modo absoluto que la suprima, es decir no se puede deducir de esto que la libertad no exista. Pues siempre puede dejar lugar a actos libres por más fuerte que sea la influencia fisiológica.

II. El determinismo social: algunos sociólogos niegan la libertad porque afirman que las decisiones de los hombres están determinadas por la presión social. Según ellos todo lo que haga un hombre estará determinado por el tipo de sociedad en el que se encuentre.

Pero, si bien la influencia social sobre las decisiones libres es un hecho real, no es más que un condicionante. Se sobredimensiona el papel que juega la presión social sobre el individuo.

III. El determinismo psicológico: según algunos psicólogos la psiquis humana determina al hombre y por lo tanto ninguna decisión es libre. Todas están determinadas por el estado psíquico del hombre.

Pero, como los demás determinismos, sobredimensiona algunas verdades y realiza una extrapolación. Desde un estudio de una parte de la realidad que es el hombre se hace una afirmación universal sobre todo el hombre. Por grande que sea la influencia del psiquismo humano, no se puede negar la libertad del hombre.

b) Los determinismos teológicos:

Aclaro que este apartado no se inmiscuye en la religión, no juzga ni tampoco condiciona; entender el sentido de Dios como determinismo (En un panorama general de la palabra, no se hace alusión a alguno en específico) es importante para comprender las diversas conductas del ser humano.

Según cómo se comprenda a Dios, varias posturas teológicas niegan la libertad humana por considerarla incompatible con la existencia y la forma de ser de Dios.

En una visión panteísta, que identifica el ser del mundo con el de Dios (Dios es el mundo; el mundo es Dios), la libertad humana no existiría porque, de hecho, ni siquiera el hombre como persona existiría en sí mismo ya que sería una parte o una manifestación del ser de Dios.

En otro tipo de visiones en la que se considere que Dios lo sabe todo y por lo tanto sabe las decisiones que tomarán los hombres también se suele negar la libertad humana. Si Dios ya sabe lo que va a pasar es porque ya todo está predeterminado, hay un destino escrito por él del cual no se puede escapar. Este problema se resuelve haciendo un buen estudio teológico de Dios. Dios lo sabe todo, incluso aquello que yo elegiré porque él lo conoce todo desde su eternidad, como si todo fuera visto desde un presente constante. Mi pasado, presente y futuro son vistos y conocidos por Dios

desde su eternidad, por lo que Dios sabe cómo uso mi libertad constantemente, pero no la determina a actuar de una determinada manera. (Castro Videla).

1.2.3.- EL SER HUMANO TIENDE A LA TRASCENDENCIA

El sentido más inmediato y elemental de la voz trascendencia se refiere a una metáfora espacial. Trascender (de trans, más allá, y scando, escalar) significa pasar de un ámbito a otro, atravesando el límite que los separa.

Desde un punto de vista filosófico, el concepto de trascendencia incluye además la idea de superación o superioridad. En la tradición filosófica occidental, la trascendencia supone un «más allá» del punto de referencia. Trascender significa la acción de «sobresalir», de pasar de «dentro» a «fuera» de un determinado ámbito, superando su limitación o clausura.

Trascendencia adquiere asimismo un carácter de finalidad que ha de cumplirse como "lo más importante", "lo esencial", por lo que se convierte en el fundamento de la acción y el sentido de todo lo que se hace. Mediante la individualidad un ser vivo permanece, pero mediante la trascendencia es capaz de cambiar, adaptarse y evolucionar; es decir, dejar de ser lo que era para convertirse en otra cosa. Trascender es hacer que nuestra vida sea un ejemplo de acciones, enseñanzas, frutos compartidos y de muchas cosas positivas; es decir dejar un legado a la posteridad. Es trabajar por aquello que no vamos a ver realizado en el término de nuestras vidas pero igual sabemos que va a ser algo valioso para las generaciones futuras.

Las siguientes reflexiones del Rabino Sergio Bergman respecto de la trascendencia, resultan útiles para comprender mejor este principio. Según Bergman, "una de las dimensiones del desarrollo humano es la trascendencia. Porque la diferencia de lo humano y lo animal es la trascendencia. (...) No me refiero al hecho metafísico sino al de la cultura, la memoria, el recuerdo, lo que se hizo en vida. Trasciende y queda

porque hay otros que lo preservan, que lo atesoran, lo transmiten, lo cuentan." En este mismo sentido Bergman afirma: "cuando se habla de valores, se habla de trascendencia, de la grandeza de iniciar no lo que uno va a terminar, sino lo que uno va a legar."

RECURSOS EXTRA

Construye T: ¿A qué nos referimos con desarrollo integral?

<https://www.youtube.com/watch?v=1mKxIGgzCJU>

PNUDMéxico: "El Índice de Desarrollo Humano #IDH y su impacto en México"

<https://www.youtube.com/watch?v=1mKxIGgzCJU>

Universidad Sergio Arboleda: ¿Qué es el humanismo?

<https://www.youtube.com/watch?v=ue7IT2jTjxg>

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

CUADRO SINÓPTICO

Realice un cuadro sinóptico de la unidad número uno; véase manual básico de actividades en plataforma UDS.

UNIDAD II. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Objetivo: Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos bajo un enfoque teórico sólido dentro de cualquier contexto personal y profesional.

2.1 DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.



Fuente: Psd de Maqueta creado por rawpixel.com - www.freepik.es

○ Emoción

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar...) y de forma conductual (ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien...). Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico.

Denzin (2009 [1984]: 66) define la emoción como ‘una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional’. Para Kemper (1987: 267), la definición de emoción primaria de Seymour Epstein es útil: una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas ... caracterizada por unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas’. Lawler (1999: 219) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Y Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Si nos atenemos a la estricta etimología de la palabra, emoción quiere decir, en esencia, movimiento. Es decir, expresión motora hecha a través de la conducta, sea ésta lenguaje verbal o simplemente corporal. William James, ya en 1884, al preguntarse qué era una emoción contestó que era “una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente”.

Sobre la base de que las emociones son un conjunto de respuestas conducentes a mantener la vida de un organismo, se podría resumir toda esta temática de la siguiente manera (Damasio, 1999):

1. Las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta.

2. A pesar de que el aprendizaje y la cultura cambian la expresión de las emociones y les dan nuevos significados, las emociones son procesos biológicos determinados que dependen de mecanismos cerebrales innatos, depositados por una larga historia evolutiva.

3. Los mecanismos que producen las emociones ocupan un conjunto de regiones subcorticales cerebrales que engloban desde el tronco del encéfalo hasta las más altas del cerebro como la propia corteza cerebral.

4. Todos los mecanismos de la emoción pueden funcionar sin deliberación consciente; la cantidad de variación individual y el hecho de que la cultura juega un papel en modular algunos inductores no niegan el automatismo fundamental y el propósito regulador de las emociones.

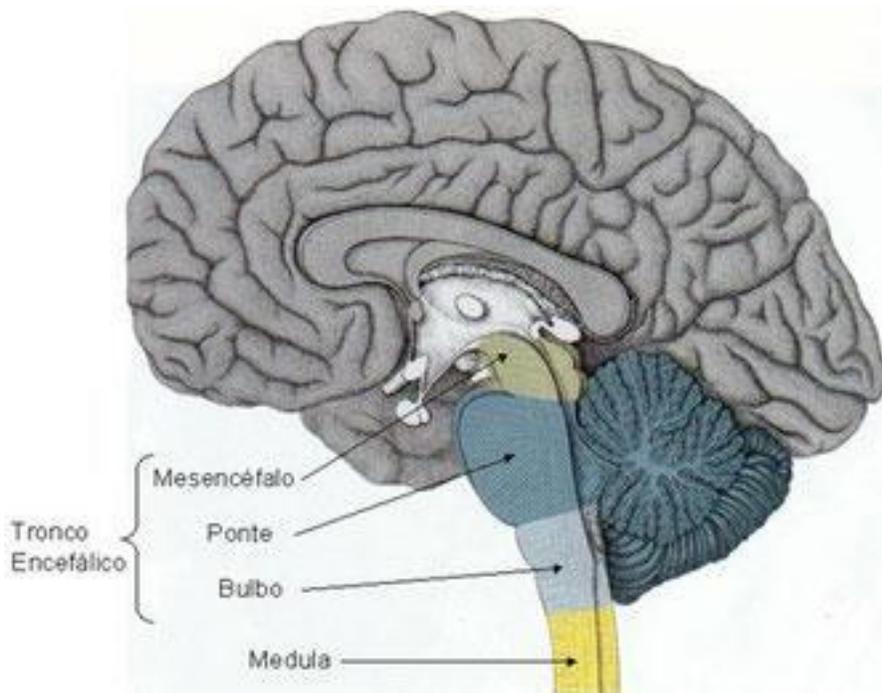
5. Todas las emociones utilizan el cuerpo como su teatro de actuación (medio interno, visceral y sistema músculo-esquelético) pero también afectan las formas de funcionar de numerosos circuitos cerebrales: la variedad de respuestas emocionales es responsable del cambio profundo tanto en el panorama corporal como cerebral. Y finalmente todas las emociones, si uno está despierto y consciente, generan sentimientos o si se quiere, expresado de otra forma, la toma de conciencia de una reacción emocional es lo que llamamos sentimiento.

○ **Sentimientos**

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Entonces para entender la diferencia entre emoción y sentimiento, primero se abordarán las dos estructuras principales; el sistema límbico y el neocórtex y posteriormente la forma en la que operan.

- **Cerebro reptil, (tronco cerebral y cerebelo), esto es en la parte más baja y trasera del cráneo.**

El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. También regula los niveles de sueño y vigilia. Tanto la vigilia como los niveles del estado alerta son controlados es mayor medida por el tronco cerebral que por los centros superiores del neocortex.



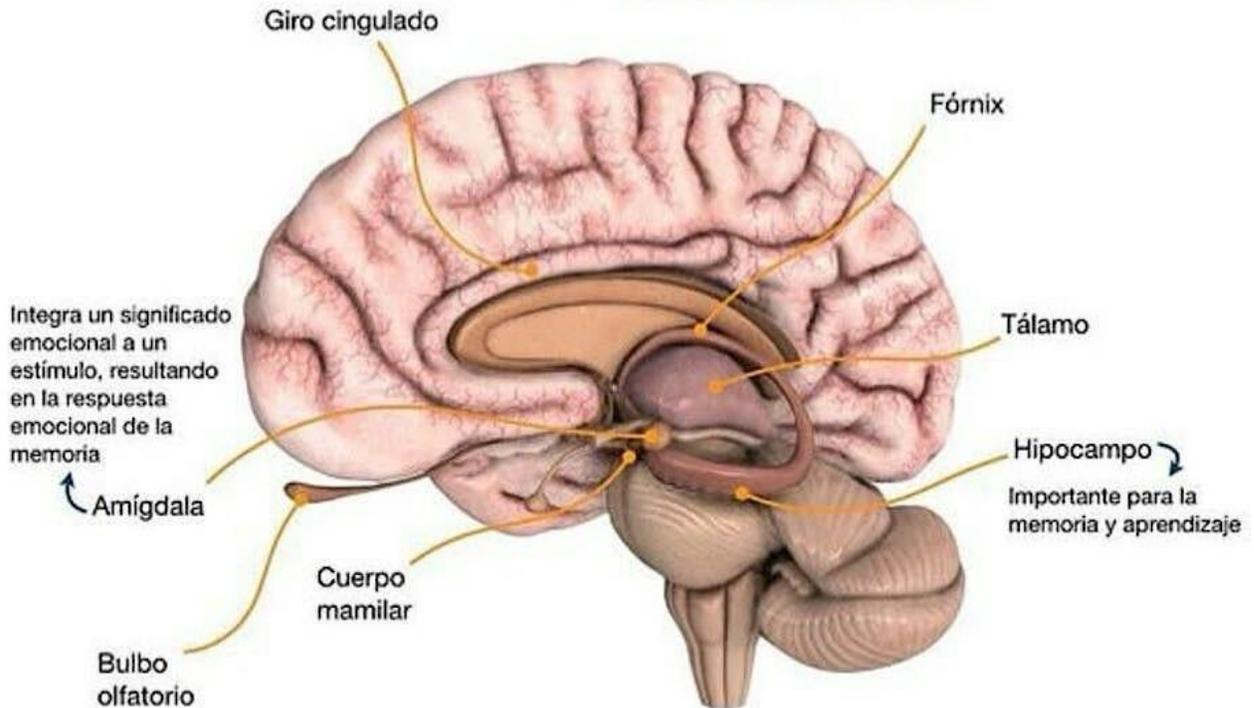
Fuente: <https://www.centroelim.org/>

- **El Sistema Límbico**

Las emociones, en un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. El sistema límbico funciona en parte de manera autónoma, a pesar de que está conectado y controlado por la corteza cerebral.

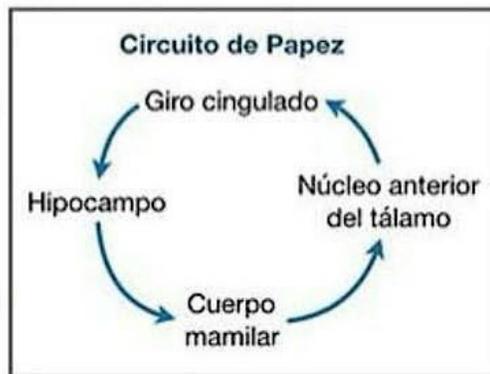
Este funcionamiento autónomo es inconsciente. Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada — alejarse (defenderse), en el supuesto de que los estímulos sean peligrosos, o bien acercarse, en el supuesto de que sean favorables—. La amígdala es la que evalúa los estímulos y da las órdenes. Para hacerlo, está conectada con el hipocampo, que es la memoria emocional y sabe qué estímulos son favorables y cuáles no. También está ligada con el hipotálamo que da las órdenes a la musculatura y al sistema hormonal del cuerpo para que actúe. Al mismo tiempo, la amígdala está conectada al neocórtex, donde, teóricamente, se toma la decisión de cuál es la respuesta que hay que dar ante un estímulo. Esta relación directa entre el sistema límbico y el funcionamiento de las emociones provocó que LeDoux definiera el sistema límbico como el cerebro emocional. En las pruebas con animales se ha podido seguir todo este proceso neuronal, desde el estímulo exterior que filtra la amígdala hasta el resultado, la respuesta emocional que genera el hipotálamo.

Sistema límbico



El sistema límbico está involucrado en las emociones, memoria, atención, alimentación y comportamiento sexual. El **círculo de Papez** simplifica el rol del sistema límbico en la modulación de emociones como miedo, ansiedad, tristeza, felicidad, placer sexual y confianza/intimidad

Tip: El daño bilateral a los **lóbulos temporales mediales**, incluyendo el hipocampo resulta en **amnesia anterógrada**



SPOTLIGHT Med

Lo que presentamos fue únicamente con fines informativos. Siempre debes consultar a un profesional de la salud si tienes alguna inquietud médica.

Fuente: Neuroanatomía Interactiva Mx

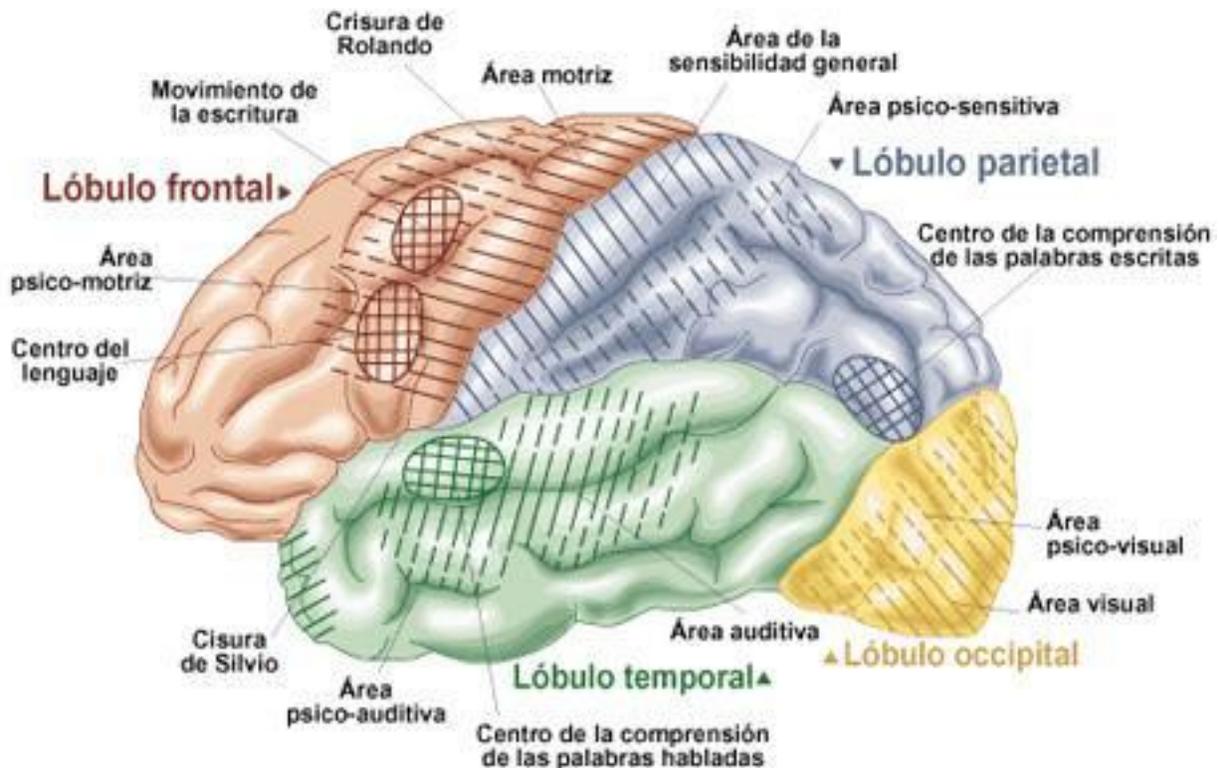
○ El Neocórtex

El neocórtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Está formada por seis capas de la zona más externa del cerebro. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo. Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro. También está implicado en el control de los estados emocionales. Concretamente, las áreas llamadas prefrontales controlan los estados emocionales dando órdenes a la amígdala. Existen circuitos neuronales entre el neocórtex y la amígdala de doble dirección, de tal manera que una acción del neocórtex influye en la amígdala, pero también en sentido contrario, un impulso de la amígdala influye en el neocórtex. O sea, el cerebro emocional (sistema límbico) tiene una estrecha relación con el cerebro racional (neocórtex). El neocórtex también es responsable de la memoria emocional y, después de cualquier experiencia, la acumula en la memoria. Esta memoria del neocórtex se tiene en consideración en futuras decisiones sobre respuestas emocionales.

Dentro del neocórtex existen varias estructuras que intervienen en el proceso de respuesta emocional. Una parte regula la decisión en función de las nociones de aquello que está bien y que está mal, tanto para uno mismo como en el sentido social. Otra parte regula las emociones que comportan beneficios y perjuicios al cuerpo. Hay determinadas zonas que valoran las consecuencias de las decisiones emocionales y una zona específica tiene conciencia de las emociones que se tienen en cada momento, en tiempo presente.

El análisis que hace el neocórtex sobre cómo tiene que responder emocionalmente comporta un esfuerzo. Según el estado de cansancio del neocórtex, esta evaluación se puede hacer mejor o peor: las respuestas emocionales son más o menos racionales en función de su estado general, tanto de tensión, estrés, cansancio... y por eso las personas, a veces, tenemos respuestas poco inteligentes si nos cogen en un estado psíquico de cansancio o con otros problemas mentales. Por otro lado, la maduración propia del neocórtex, gracias a la educación y a la experiencia, permite analizar mejor y dar respuestas más adecuadas.

A pesar de esta «jerarquía» de funcionamiento, el neocórtex no siempre es quien manda y, a veces, el sistema límbico toma sus decisiones sin tener en cuenta la opinión del neocórtex.



Fuente: Fuente: <https://www.centroelim.org/>

○ ¿Cómo funcionan las respuestas emocionales?

El Circuito Básico: El Sistema Límbico

Pongamos como ejemplo un estímulo exterior, un ruido, siguiendo el modelo de la pregunta anterior. En este caso, el circuito de funcionamiento básico del sistema límbico es el siguiente:

- El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.
- La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no.
- Cuando la amígdala tiene la respuesta (supongamos que el ruido es peligroso) da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.

d) El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura... y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro.

En este circuito básico no interviene ningún elemento del neocórtex, o sea, ningún elemento de pensamiento. Es un tipo de estructura primaria y compartida por otros mamíferos, como se ha demostrado en las investigaciones. A menudo este mecanismo de respuesta es automático e inconsciente. Tiene la ventaja de que el tiempo de respuesta es muy rápido y por lo tanto es fundamental en situaciones que no pueden esperar una evaluación racional, mucho más lenta. Es una estructura en la cual las respuestas emocionales son un «atajo» para poder responder rápidamente.

El Circuito Inteligente: El Neocórtex

En el circuito inteligente se produce una variable fundamental: la intervención del neocórtex. Los pasos son:

- a) El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.
- b) La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no, y al mismo tiempo envía la información al neocórtex.
- c) El neocórtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria, y decide la respuesta.
- d) El neocórtex envía su decisión a la amígdala.
- e) La amígdala, de acuerdo con las órdenes del neocórtex, envía la información necesaria al hipotálamo.
- f) El hipotálamo activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.

Supongamos que estamos en una fiesta donde se enciende un castillo de fuegos artificiales. El neocórtex evalúa que no hay ningún peligro e incluso puede decidir que es una sensación agradable ver las luces y escuchar el ruido de los cohetes. Entonces da la orden a la amígdala para que no salga corriendo ni mueva el cuerpo de donde está. Evidentemente, para que el neocórtex llegue a esta conclusión, hace falta un aprendizaje y una buena conexión con el sistema límbico. Una buena conexión quiere

decir que el neocórtex «manda» al sistema límbico y que éste obedece. Por eso en el caso de los niños pequeños, que todavía no tienen construida esta relación, ante un ruido como el de los cohetes, el sistema límbico genera una respuesta automática de miedo, con manifestaciones de lágrimas y deseos de irse, a pesar de los argumentos racionales de los adultos. Hasta que, con la madurez y el aprendizaje, no se consolide esta conexión, el neocórtex no podrá «ordenar» al sistema límbico.

Este mecanismo se produce también en otras emociones. Por ejemplo, cuando nos reencontramos con alguien, el neocórtex evalúa los beneficios que comporta saludar a aquella persona, acercarse y charlar, y da órdenes al sistema límbico para que lo haga. También consulta la memoria emocional y si la relación antigua ha sido favorable, reforzará la respuesta positiva de acercamiento. Si la persona es un desconocido o alguien que en el pasado le hizo daño, el neocórtex dará órdenes al sistema límbico para que se distancie o huya. Como en este caso también interviene una evaluación de tipo social, quizá la conducta ante este desconocido no será agresiva, sino simplemente correcta, buscando el momento de alejarse cuando sea posible. Hay que tener en cuenta, que el neocórtex, antes de dar una respuesta emocional, elabora una gran cantidad de acciones mentales. Trabaja en primer lugar con su memoria, pero también con sus valores, creencias, además de la propia conciencia de cómo está el cuerpo en aquel momento y las consecuencias de futuro de la decisión.

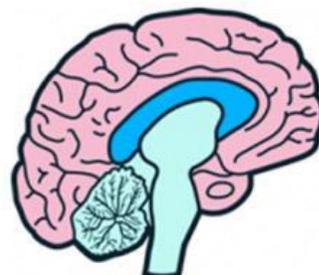
Los 3 cerebros



El Reptiliano



El Neocórtex



El Límbico

Fuente: Blog misterventas

○ ¿Es lo mismo emoción que sentimiento?

Tal como ya se ha explicado, una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción. De manera sintética podríamos afirmar que la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo. Y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada. La relación emoción/cuerpo y sentimiento/mente es una distinción bastante aceptada entre los especialistas. Damásio explica que hay un hilo continuo entre la emoción y el sentimiento. Propone una metáfora en la cual la emoción sería la parte pública del sentimiento, aquello que la gente ve y por eso dice que las emociones se representan en el «teatro» del cuerpo; mientras que el sentimiento es un proceso mental, y por lo tanto es privado y oculto a los otros, los sentimientos se representan en el «teatro» de la mente. Así pues, las emociones son previas a los sentimientos y los sentimientos son consecuencia de las emociones, además del trabajo racional de la mente.

Las emociones son mecanismos que, en un primer momento evolutivo, permitieron al organismo hacer una distinción clave para la supervivencia: la del dolor y la del placer. Dicho de otro modo: saber distinguir aquello que era bueno para la vida y aquello que era perjudicial. Esta capacidad emocional nos ha permitido ser quienes somos y, sobre todo, sobrevivir a lo largo de los millones de años de evolución. Por eso la emoción está situada en el cerebro mediano y relacionada con el cerebro más antiguo, el paleocórtex o cerebro reptiliano. Y también por eso las emociones están íntimamente conectadas con el cuerpo y se manifiestan físicamente: lágrimas, sudor, aceleración cardíaca, tics en el rostro o modificaciones hormonales. El origen de una emoción es un estímulo que proviene de uno de los cinco sentidos del cuerpo, otro argumento para asociar la emoción con el cuerpo.

Los sentimientos son una fase más del avance en la evolución del organismo. En su base están las emociones, pero tienen un significado más complejo. El sentimiento es una elaboración mental que el neocórtex realiza a partir de una emoción. Esta elaboración mental consiste en darse cuenta del estado del cuerpo en un momento determinado. O sea, hacer aquello que caracteriza a los seres humanos y nos distingue de otros mamíferos: tomar conciencia de nosotros mismos, de nuestra identidad. Cuando elaboro un sentimiento soy consciente de mi estado corporal y experimento qué partes del cuerpo y qué pensamientos están implicados en este sentimiento. Los sentimientos están siempre acompañados y potenciados por pensamientos. Y los pensamientos se nutren de la experiencia, de lo que ocurre en el exterior, y también de la memoria emocional. Por lo tanto, los sentimientos no son sólo fruto de la conciencia de una emoción, sino también de los pensamientos que acompañan estos estados de conciencia.

Los sentimientos son también un elemento clave en nuestra conducta social. Ya hemos dicho que todas las experiencias de nuestra vida comportan emociones. Y con el proceso de socialización vamos relacionando determinadas emociones con comportamientos sociales que nos son favorables. Por ejemplo, sabemos que la emoción de la empatía nos es beneficiosa, como también las conductas afectivas con personas de nuestro entorno. A partir de estas emociones sociales se desarrollan

sentimientos sociales como la solidaridad, fruto de una elaboración mental a partir de la emoción de la empatía o del afecto. Incluso se ha especulado que algunas de estas respuestas emocionales son genéticas en especies sociales como nosotros. Y, de hecho, si analizamos los criterios éticos que regulan nuestras relaciones, podemos asociarlos a sentimientos sociales. Tal es el caso de emociones sociales como la vergüenza, la indignación, la simpatía o la admiración. El sentimiento de vergüenza ayuda a que se respeten las convenciones y normas sociales, y evita que la sociedad castigue al individuo que se salta la norma. En la vergüenza hay una emoción de miedo y en parte de tristeza. El sentimiento de compasión o de simpatía ayuda a reforzar los grupos sociales. El afecto es la emoción que fundamenta los sentimientos de compasión y simpatía.

En general los sentimientos y emociones tienen tres funciones:

-Función adaptativa: Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

-Función social Las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social. Según Izard (1993) existen varias funciones sociales de las emociones, como son: a) facilitar la interacción social, b) controlar la conducta de los demás, c) permitir la comunicación de los estados afectivos y d) promover la conducta prosocial. Por ejemplo, una emoción como la felicidad favorece los vínculos sociales y las relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar respuestas de evitación o de confrontación. Es decir, las emociones juegan un doble papel en su función comunicativa.

-Función motivacional La relación entre emoción y motivación es estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa, de manera que la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia.

○ **Puntos clave para saber la diferencia entre emoción y sentimiento.**

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.

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

2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.

- Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además s necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

3. La emoción siempre va primero al sentimiento.

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

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

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

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

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

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

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

- **Reconociendo las emociones. ¿Qué son y para que sirven?**

Las emociones pueden tener:

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

Para poder utilizarlas tendremos que aprender a:

- -Percibir: Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- -Comprender: Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- -Regular. Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

2.2 SENTIMIENTOS BÁSICOS.

- **¿Cuántas emociones y sentimientos existen?**

Los psicólogos especialistas han discutido mucho sobre qué son las emociones básicas y qué tenemos en común los humanos y el resto de los mamíferos. La idea de que existen emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares. Dos de los autores más conocidos al respecto son Izard¹ y Ekman, que proponen una lista de diez y de seis emociones respectivamente. Las dos listas tienen elementos en común.

IZARD	EKMAN
Interés	Tristeza
Alegría	Alegría
Sorpresa	Ira
Angustia	Miedo
Ira	Asco
Asco	Rabia
Desprecio	
Vergüenza	
Culpa	
Miedo	

Fuente: Manuel Güel Barcelo

Estas teorías sobre emociones básicas están argumentadas con estudios experimentales muy amplios. Por ejemplo, Ekman se dedicó a fotografiar a personas representativas de diferentes países y culturas, y comprobó cómo las expresiones faciales eran comunes ante la misma emoción. Este experimento se amplió a los chimpancés y los resultados fueron los mismos.

- **Emociones primarias**

Básicas, puras o elementales

Cumplen una función adaptativa que favorece una reacción determinada ante un estímulo, Paul Ekman la expone como las expresiones innatas (Retomando propuestas de Darwin, 1873 “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”). Por consiguiente se consideran a seis: Miedo, sorpresa, ira o rabia, asco, tristeza y alegría (el número puede variar dependiendo del autor consultado, se desarrollarán las más significativas).

Miedo

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

- Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Es una alarma.
- Función adaptativa: PROTECCIÓN
- Activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos, etc.
- El miedo se manifiesta desde pequeños
- Biológicamente programados para:
 - Huir
 - Mantenernos inmóviles ante peligros como por evitar a depredadores
- Hoy día las situaciones que consideramos peligrosas han cambiado:
 - Atropello
 - Animal peligroso
 - Amenaza por otro ser humano (Física-Psicológica)

Sorpresa

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

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

Asco

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

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

Rabia Ira

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

- Se produce cuando:
 - Consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria
 - Puede generar ira la frustración un fallo de memoria o en alguna capacidad
- Función adaptativa: AUTODEFENSA
- Disminuye el miedo
- Incrementa la energía para la acción
- Puede ir dirigida hacia otras personas o hacia uno mismo.
-

Tristeza

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

- Ante situaciones de pérdida
- Función adaptativa: REINTEGRACIÓN
 - Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, reconstruyendo nuestros recursos y conservando energía.

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

Alegría

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

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

2.3 SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.

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

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 valoración 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.

- **Necesidad de reconocimiento**

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.

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.

- **Miedo a ser uno mismo**

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**

El filósofo griego Heráclito de Éfeso 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 Éfeso”, 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**

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.

La ansiedad es probablemente una de las emociones más rechazadas a pesar de su clara atribución a la supervivencia del ser humano. Podríamos definirla como una reacción emocional desagradable, relativamente intensa que aparece cuando detectamos una posible amenaza. Esta anticipación involuntaria implica un estado de alerta y ayuda a movilizar nuestros recursos para así emitir una respuesta ante el peligro: de lucha o escape. Y la respuesta en cuestión iría acompañada de cambios fisiológicos como el aumento de la tasa cardiaca, sudoración, temblores, tensión muscular, etc.

En ocasiones la ansiedad puede aparecer cuando realmente no le corresponde, perdiendo su función protectora y produciendo un malestar intenso. Y debido a la interacción de factores biológicos, psicosociales o ambientales puede dar lugar a diferentes trastornos, limitando la vida de quienes los padecen. Quizá el problema más común relacionado con la ansiedad sea el estrés, la ansiedad será tóxica siempre y cuando nos sobrepase y cruce es umbral saludable. En el momento uno percibe una amenaza continua, un estrés constante o una ansiedad corrosiva, aparece la toxicidad, es decir, la emoción negativa que todo lo invade.

- **La angustia**

La angustia es una “bomba”, porque en ella se comprimen múltiples dimensiones negativas: el miedo, la sensación de amenaza, la negatividad, la incertidumbre, la baja resistencia a la frustración, el dolor. Nadie puede vivir eternamente angustiado. Es una forma de morir en vida y de cercar por completo nuestra posibilidad de ser libres, felices de autor realizarnos como personas.

La angustia es un afecto, un estado de afectación intensa. Cuando tenemos angustia, todo nuestro organismo lo percibe. Puede tener una repercusión orgánica: el corazón se acelera, hay una sensación de presión en el pecho, la respiración se entrecorta, hay temblores, etc., y una repercusión psíquica: tememos lo peor, estamos en alerta, pensamos en el futuro de manera catastrófica. Cuando los síntomas están confinados a la esfera psíquica, lo llamamos ansiedad.

- **La envidia**

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

Sus efectos pueden ser devastadores para aquel que los sufra, no solo en el terreno mental, sino también en el físico. Ese rencor tan terrible y desmedido termina debilitando la salud del paciente, con resultados muy complicados de mitigar. Las personas envidiosas suelen tener una baja autoestima, un miedo irrefrenable a sentirse inferiores a los demás. Esto provoca, a su vez, la soledad de no poder compartir sus experiencias con el resto del mundo. Entre los síntomas más habituales se encuentran también la frustración, la ira e, incluso, la rabia. Ninguna de ellas aporta nada constructivo al individuo y les impide avanzar, situándolo en una etapa de estancamiento emocional y personal.

- **El miedo constante**

El miedo es una de las emociones más comunes entre los seres humanos y también de las más poderosas y limitantes. Además, llegados a un límite puede llegar a perjudicar a nuestra salud. Muchas veces, por evitar el miedo no cambiamos de pareja, de casa o de trabajo; no decimos lo que pensamos y preferimos lo malo conocido a lo bueno por conocer. En casos extremos, el miedo puede resultar tan paralizante que limite seriamente nuestra vida.

El ser humano los aprende a lo largo de la vida. ¿Y de qué o quién los aprende? Del entorno en donde se desarrolla la persona, de los padres, demás familiares, de la educación, y de la sociedad en general. Por ende, la educación cumple un papel determinante en la transmisión y/o percepción de los miedos, pues como vemos, algunos de éstos son transmitidos.

○ **La ira**

La ira es otra de las emociones más discriminadas, debido principalmente a que su presencia se relaciona con agresividad y daño. En realidad, se trata de una respuesta emocional que aparece cuando de repente nos vemos obstaculizados en la consecución de un objetivo o en la satisfacción de una necesidad. También tiene una clara función social dado que nos permite regular el comportamiento de los demás, ya que nos motiva a decir "basta" y pedir un cambio de conducta a la otra persona.

Al igual que la ansiedad, implica una activación fisiológica y nos ayuda a movilizarnos para luchar. Y si es verdad que el impulso inicial suele ser de descarga, la ira puede llegar a regularse como cualquier otra emoción. Es decir, el enfado realmente nos empuja a reaccionar, sin embargo, la responsabilidad de la forma que va a adoptar dicha reacción, recae sobre nosotros. De este modo uno puede gritar, agredir, callar o expresar el desagrado de una forma relativamente educada, dado que la emoción no determina nuestro comportamiento.

2.4.- SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

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

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

- **Utilidad de las emociones positivas**

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

De igual manera, Fredrickson (2000) apunta que las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo. Un razonamiento de este tipo es clave para el desarrollo de un aprendizaje significativo. Así es como las emociones positivas ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas (Fredrickson y Joiner, 2002).

- **Beneficios De Las Emociones Positivas**

Las emociones modifican nuestra forma de pensar

Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales (Oros, Manucci y Richaud-de Minzi, 2011). Las investigaciones realizadas por un gran número de autores han demostrado que el experimentar emociones positivas está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja (Derryberry y Tucker, 1994; Isen, 2000; Isen y Daubman, 1984; Isen, Daubman y Nowicki, 1987; Isen, Johnson, Mertz y Robinson, 1985; Vecina, 2006). En esta misma línea, otras investigaciones hallan que los estados afectivos positivos facilitan la solución creativa de diversos problemas (Lyubomirsky et al., 2005). Además, ayudan a fortalecer ante la adversidad en cuanto que promueven la resiliencia (Lyubomirsky et al., 2005) y protegen contra la depresión, pues se transforman en un ingrediente activo esencial que incrementa los recursos psicológicos de afrontamiento de la persona (Fredrickso et al., 2003).

Resiliencia

La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para actuar y recuperarse después de vivir acontecimientos estresantes (Hernández, 1998). Por su parte, Kobasa (1979) utilizó el término *hardiness* para describir a personas que soportan el estrés y no sucumben ante la enfermedad. Riso (2006), a su vez, la concibe como la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y “ser transformado positivamente por ellas” (p. 256). Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad “se doblan, pero no se rompen” y que son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes (Fredrickson, 2001). Por tal razón, las emociones positivas en los momentos de aflicción hacen más probable que se hagan planes a futuro (Stein, Folkman, Trabasso y Richards, 1997), y por tanto predicen un mejor ajuste psicológico. En general, tal concepto no es un atributo de la personalidad. Según Rutter (1999), se trata de un proceso interactivo entre varios factores de desarrollo y el ambiente familiar, social y ambiental, pues para el desarrollo humano es un proceso dinámico y bidireccional en el que cada persona reestructura su entorno y recibe la influencia del mismo (Craig, 1997). Sin embargo, como sugiere Grotberg (2002), el papel de la resiliencia radica en desarrollar la capacidad del ser

humano para afrontar, sobreponerse, salir fortalecido e incluso transformado por la adversidad.

Barbara Fredrickson menciona las diez emociones positivas más comunes:

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Temor
- Amor

○ **Entonces: ¿Para qué sirven los buenos sentimientos?**

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

Se han realizado experimentos para estudiar el efecto de los buenos sentimientos sobre el pensamiento y la conducta. En uno de los experimentos realizado por Fredrickson y colaboradores, se proyectó un corto cinematográfico con la idea de inducir un determinado estado de ánimo entre los espectadores la visión de un grupo de pingüinos juguetones, contoneándose sobre el hielo, provocaba alegría; las escenas apacibles de la naturaleza propiciaron un estado de serenidad. El miedo se indujo con imágenes de vértigo desde grandes alturas y la tristeza, con escenas de muerte o de entierro. Como control experimental, se desplegó una vieja y aburrida funda de la

pantalla cinematográfica. Inmediatamente después de esta pequeña proyección se revisó la capacidad de los participantes para absorber nuevas ideas. Se les presentó un gráfico con tres figuras; les preguntamos cuál de los dos símbolos inferiores se asemejaba más al superior. Ninguna respuesta era correcta o falsa; en un caso, las figuras se parecían más en su contorno y, en el otro, lo hacían las unidades. Sin embargo, este “test visual” revela si una persona se concentra en la impresión general o en el detalle. El resultado fue que las personas con mejor ánimo optaron, en mayor número, por la forma, indicio de un pensamiento amplio. Las personas con un estado de ánimo neutral o pesimistas se fijaron más en los detalles.

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

En definitiva, precisamos métodos que nos alienten a vivir más a menudo este tipo de sentimientos positivos. El humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa. Sin embargo, en los momentos difíciles resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo. En consonancia con los experimentos de B. Fredrickson, ella misma aconseja buscar la felicidad en todas las situaciones de la vida y en las cosas sencillas. Quien quiera descubrir lo bueno de un mundo complejo y, en parte, represivo, tendrá que acudir a sus propias fuerzas y a las de quienes le rodean. Nuestro mayor aliado en la senda para la maduración y la fortaleza interiores es la conciencia.

RECURSOS EXTRA

Sinapsis EMP: “El Sistema Límbico y las emociones”

https://www.youtube.com/watch?v=CY62EbLI_aQ&t=935s

universidadurjc: “La corteza cerebral: gestión de pensamientos, planes y decisiones (URJCx)”

<https://www.youtube.com/watch?v=Rq1XtSMZfks>

Protocolo y Etiqueta: “Sentimientos negativos. La envidia y la rabia”

<https://www.youtube.com/watch?v=FQaQqywebnY>

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE SÚPER NOTA

Realice una súper nota de la unidad numero dos; véase manual básico de actividades en plataforma UDS.

UNIDAD III. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivo: Desarrollar en el educando la capacidad de regularse en los actos interpersonales, así como en los operacionales dentro del sistema profesional y personal en el que se desenvuelve; influir significativamente en cualquier situación dirigida a través del proceso de interacción, evaluando conscientemente los diversos estímulos del exterior sin caer en la respuesta de ansiedad.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Para comprender a la inteligencia emocional, se debe tener claro el fundamento teórico que la justifica, desde la base -inteligencia y emoción-, ya se habló con anterioridad sobre emociones, se tomaran premisas sobre la inteligencia y de ahí su uso dentro de lo que es “I-E”.



Fuente: Foto de Fondo creado por freepik - www.freepik.es

○ **Inteligencia**

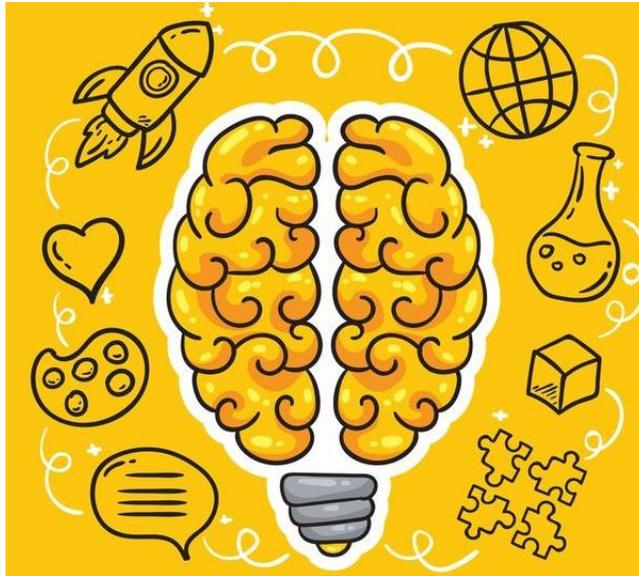
La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema. Por ejemplo, nuestros antepasados habían visto muchas veces fragmentos de huesos y piedras puntiagudas y, al mismo tiempo, cortes en los animales o las personas. El acto inteligente fue asociar la piedra afilada con la posibilidad de hacer un corte. Y de aquí nacieron los primeros cuchillos y las consecuencias siguientes en el desarrollo humano.

Los actos inteligentes son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias. La mayoría de seres vivos actúa sólo siguiendo las conductas instintivas, heredadas genéticamente y por eso repiten siempre los mismos hábitos. Y, cuando cambia el entorno, no saben adaptarse porque no son inteligentes, o sea, no saben resolver problemas nuevos. Algunos animales, como los mamíferos, son capaces de realizar actos inteligentes, asociando dos fenómenos y resolviendo problemas. Por ejemplo, un chimpancé es capaz de utilizar un tronco para hacer caer un plátano. De todas maneras, la inteligencia de los animales tiene un límite: el lenguaje articulado. Gracias al lenguaje y a la memoria los humanos tenemos una gran capacidad para hacer asociaciones y, de este modo, para ser más inteligentes que otros animales.

La psicología clásica definía y medía la inteligencia alrededor de dos grandes habilidades: la capacidad lógico-matemática y la capacidad lingüística. Y por eso los primeros test de inteligencia constaban básicamente de pruebas de lenguaje y pruebas de razonamiento matemático y lógico. Esta visión era limitada porque la inteligencia humana es mucho más amplia y definirla sólo como una capacidad lógica y lingüística es una visión reduccionista.

El psicólogo Howard Gardner propone una visión más profunda y desarrolla una teoría en la cual define la inteligencia humana en siete dimensiones. Estas inteligencias son:

- a) Inteligencia lógico-matemática. Habilidad para usar el razonamiento.
- b) Inteligencia lingüística. Habilidad para entender y usar las palabras.
- c) Inteligencia visual-espacial. Capacidad de reconocimiento y reproducción de formas geométricas y de orientación en el espacio.
- d) Inteligencia interpersonal. Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean y la capacidad de modelarlos.
- e) Inteligencia intrapersonal. Habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones, y para usarlos como guía de nuestro comportamiento.
- f) Inteligencia físico-cenestésica. Habilidad para realizar movimientos físicos con gracia y precisión.
- g) Inteligencia musical. Habilidad para reconocer, reproducir y componer melodías musicales.



Fuente: Vector de Negocios creado por freepik - www.freepik.es

De estas siete dimensiones de la inteligencia, destacan dos que van estrechamente ligadas al concepto de inteligencia emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. Es decir, la inteligencia que nos permite distinguir estados de ánimo, motivaciones, temperamento de los otros, y el autoconocimiento, o sea, el acceso a la propia vida emocional, a los sentimientos, a aprender a discriminarlos y a utilizarlos como elementos para orientar la conducta.

La inteligencia tiene un fundamento fisiológico: el córtex o corteza cerebral, la estructura más evolucionada del encéfalo que ostenta la máxima jerarquía en lo que se refiere a la conducta humana. Dentro del córtex, es la zona del neocórtex la que específicamente gestiona la actividad inteligente. Las neuronas del córtex y sus sinapsis son responsables de los actos voluntarios, de las decisiones, del lenguaje, de la memoria y de las conductas inteligentes, fundamentadas en el razonamiento y la lógica. También el córtex es inteligente creando textos, imaginando formas, componiendo melodías o moviéndose en el espacio, las otras inteligencias de Gardner. Además, la inteligencia humana tiene un fundamento genético (las personas tienen diferentes grados y tipos de inteligencia) y al mismo tiempo es fruto de un aprendizaje, de un proceso educativo que es acumulativo dentro de una cultura. Es evidente que vamos madurando, perfilando y enriqueciendo nuestras capacidades intelectuales con las experiencias vitales, la educación y el propio genio individual fruto de nuestra herencia.

- **Inteligencia emocional (El origen).**

El concepto inteligencia emocional fue creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990, a pesar de que en 1988 ya citan esta expresión en un artículo sobre el tema.² Estos psicólogos forman parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional de considerar la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático y lingüístico, que valora la inteligencia únicamente desde la óptica del coeficiente de inteligencia (CI). El punto de vista de Salovey y Mayer está relacionado con la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner que hemos comentado anteriormente. En concreto, Salovey y Mayer definen la inteligencia emocional en cinco competencias principales:

- a) Conocimiento de las propias emociones.
- b) Capacidad de controlar las emociones.
- c) Capacidad de automotivarse.
- d) Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás.
- e) Control de las relaciones.

Posteriormente, en 1995, Daniel Goleman popularizó y divulgó las aportaciones de Salovey y Mayer en un libro que se convirtió en un bestseller que puso de moda la expresión inteligencia emocional. La inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción. Este diálogo entre razón y emoción no implica actuar lógicamente y fríamente, ni tampoco hacerlo de manera visceral y apasionada.

La inteligencia emocional dará una respuesta emocional adecuada según el contexto, después de un análisis racional. Una persona inteligente emocionalmente tendrá la capacidad de adecuar y regular su respuesta, teniendo en cuenta su propio bien y el bien de los otros, o sea, utilizando la racionalidad. Un buen conocimiento de uno mismo o bien una actitud flexible nos permiten actuar de forma que no nos perjudicamos ni perjudicamos a los demás. Si, por ejemplo, nos encontramos ante una situación que afecta a nuestra seguridad, la respuesta inteligente emocionalmente será evaluar las diversas alternativas, analizar qué grado de miedo, ansiedad o pánico nos producen y

actuar de acuerdo con este análisis. Hemos realizado un diálogo entre emoción y razón que nos ha beneficiado.

El concepto de inteligencia emocional implica que es una capacidad que se puede educar, cambiar, desarrollar y mejorar, como las otras habilidades intelectuales. Al mismo tiempo, nos permite liberarnos de la creencia de que ante las emociones («las pasiones», que decían los clásicos) no se puede hacer nada, es decir, que los seres humanos somos víctimas de nuestras emociones. Al relacionar inteligencia con emoción, la conducta humana aumenta su grado de autonomía y se orienta hacia su bienestar.

Las habilidades o competencias propias de la inteligencia emocional varían según los autores. De manera sintética se pueden distinguir, tal como hacen Antonio y Consol Vallés,⁴ las siguientes competencias, separadas en dos bloques: las competencias personales y las competencias sociales. Estos dos bloques equivaldrían a la inteligencia intrapersonal y a la interpersonal de Gardner.

De acuerdo con esta división de Antonio y Consol Vallés, las competencias personales (inteligencia intrapersonal según el modelo de Gardner) son las siguientes:

- a) Conocimiento de uno mismo: reconocer los estados emocionales propios, los diálogos internos, los cambios de humor, los pensamientos distorsionados...
- b) Capacidad de gestionar y regular las emociones: relajarse en estados de tensión, asociar las señales fisiológicas con las emociones vividas, adaptar la respuesta emocional adecuada al contexto...
- c) Motivación: hacer que las emociones nos ayuden a conseguir nuestros objetivos y buscar la satisfacción al hacerlo.
- d) La autoconsciencia: tener la capacidad para entender nuestras emociones, nuestras potencialidades y debilidades, para elaborar autoevaluaciones con la máxima objetividad, comprender la frustración...

Las competencias sociales (inteligencia interpersonal, según el modelo de Gardner) son las siguientes:

- a) Empatía y conocimiento de las emociones de los otros y de sus respuestas para actuar de manera adecuada. La empatía implica captar el estado emocional del otro, crear confianza, acompañar, hacer de mediador y relajar situaciones de crisis emocional.
- b) Resolución de conflictos en las relaciones con los demás. Esto implica la capacidad de regular las emociones de los demás y reaccionar de forma que ayude a resolver problemas.
- c) Habilidades sociales en las relaciones con los demás. Los indicadores de estas habilidades son ayudar a los demás a regular sus emociones, la empatía, la comunicación, la flexibilidad y la adaptación.

En cierto modo, todas las habilidades y competencias que se definen bajo las palabras *inteligencia emocional* ya habían sido definidas por la psicología anteriormente. La novedad del concepto consiste en unificar y sintetizar conceptos teóricos dispersos y que no se habían relacionado directamente. Al mismo tiempo, el nuevo concepto ha puesto en primer plano el estudio de las emociones relacionadas con la racionalidad y ha conseguido unir dos mundos (razón y emoción) que, tradicionalmente, estaban muy lejanos en el campo de las ciencias de la conducta.

- **¿Podemos controlar las emociones?**



La mayoría de libros divulgativos sobre las emociones nos hablan de la necesidad del control emocional o bien del autocontrol emocional. Si seguimos el discurso sobre las emociones planteado con anterioridad, podemos afirmar que éstas no pueden «controlarse» como se controla la velocidad al caminar. Es decir, yo puedo estar quieto, andar despacio, andar rápidamente o correr. Y esta conducta la puedo hacer sin necesidad de un estímulo exterior. Simplemente puedo decidir correr para ir a un lugar o decidir que llego tarde y aun así caminar tranquilamente. E incluso ante un estímulo exterior, por ejemplo, un peligro posible, puedo «controlar» mi respuesta quedándome quieto, alejarme o ponerme a correr como un poseso. Estos mecanismos de conducta no funcionan en las respuestas emocionales.

Algunas personas afirman que controlan sus emociones y evitan dar una respuesta emocional ante un estímulo. Es el caso de aquellos que sostienen que cuando alguien los trata de manera injusta —sus padres, algún amigo o alguien del trabajo—, tienen la capacidad de no mostrar ningún signo de malestar ni enfadarse y que controlan la emoción. En realidad, lo que hacen es posponer la respuesta emocional que acabará surgiendo. La respuesta a la emoción de rabia o enojo, provocada por el trato injusto que hemos comentado, puede darse con la primera persona que encuentre, ya sea una compañera de trabajo, su hijo, su pareja o el cajero del supermercado. Dicho de otro modo, hay respuesta emocional ante el estímulo del trato injusto a pesar de que no se ha enfocado directamente a la persona que lo ha provocado.

○ **Las Emociones Pueden Regularse, No Controlarse**

¿Qué podemos hacer? En primer lugar, aceptar la existencia de este mecanismo emocional, que es una herramienta de supervivencia. Y, en segundo lugar, regular la respuesta emocional, tanto en intensidad como en el tipo de respuesta. Regular la respuesta puede interpretarse como un tipo de control a pesar de que una regulación no es propiamente un control, ya que no podemos evitar la respuesta emocional. Supongamos que de repente encontramos a una persona querida que hace tiempo que no veíamos. Ante este estímulo no podemos controlar la respuesta emocional de alegría. Es imposible reprimir la respuesta emocional del cuerpo, que se concretará

en los elementos fisiológicos que ya hemos comentado. Es decir, no podré controlar la emoción de júbilo y la alegría de ver a esta persona. Lo que sí podré hacer es regular mi respuesta emocional, mi conducta ante este estímulo. Así, puedo llamarla a gritos, ponerme a correr hacia ella, darle un fuerte abrazo hasta hacerle daño, e incluso llorar de alegría. O bien puedo quedarme quieto, mirarla, hacerle una señal discreta con la mano, dibujar una sonrisa de oreja a oreja y acercarme lentamente a ella hasta darle un abrazo dulce. La diferencia entre una conducta y otra es la regulación emocional, y lo que no he podido hacer en ninguno de los dos casos es controlar la respuesta emocional de alegría que me ha provocado el estímulo de ver aquella persona.

Regular las respuestas emocionales es una habilidad útil en muchos contextos sociales y también útil para el propio equilibrio y bienestar personal. En el caso anterior, en un contexto muy formal de una reunión, una conferencia, una situación de compromiso, posiblemente la primera conducta (llamarla a gritos, correr tras ella, el fuerte abrazo) no es la más adecuada. Y, además, nos puede traer problemas posteriores con la gente de nuestro entorno. Por el contrario, la segunda conducta sería más apropiada y más útil, puesto que, al ser discreta, no comportaría problemas posteriores. Esto no significa que seamos hipócritas en nuestras respuestas emocionales. Esta capacidad de regular nuestras respuestas es un ejemplo de nuestra inteligencia emocional y demuestra que somos inteligentes, porque la respuesta regulada nos favorece (y a menudo favorece a los demás).

- **¿Las emociones ayudan a motivarnos?**



Fuente:Frepik

En las definiciones habituales sobre la inteligencia emocional se habla, entre otras competencias, de la capacidad de la persona para motivarse a sí misma. Esta opinión no es aceptada por todo el mundo, puesto que se considera que la motivación es un concepto autónomo, con un contenido específico y distinto del concepto de inteligencia. Esta crítica la realizan nada más y nada menos que los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, creadores del concepto de inteligencia emocional. Por otro lado, es cierto que los procesos psicológicos de la motivación y la emoción tienen muchos vínculos y se influyen mutuamente a pesar de ser dos fenómenos diferentes. Algunos autores incluso los consideran la base del comportamiento humano.

Sin entrar en detalles sobre si una persona con inteligencia emocional se motiva a sí misma, podemos establecer claras relaciones entre nuestras vivencias y respuestas emocionales, y las diferentes aproximaciones o teorías sobre el fenómeno de la motivación humana. Hay que tener presente que la psicología actual defiende perspectivas diferentes sobre la motivación en función de cada corriente, tendencia o teoría.

- **Motivos Primarios Y Motivos Secundarios: Emociones Primarias Y Emociones Sociales**

Una visión clásica sobre las causas de la motivación divide los motivos en primarios y secundarios. A su vez, los motivos primarios son de tipo biológico (sed, hambre, cansancio...) y de adaptación ambiental (evitación del dolor, evitación del peligro, exploración visual y manipulación de objetos). Esta división ya relaciona los motivos primarios con emociones básicas como el dolor (ante el hambre, la sed...) y la sorpresa, curiosidad o alegría (ante un descubrimiento o éxito en la manipulación de un objeto).

Los motivos secundarios son los llamados sociales. Hacer una lista de ellos es complejo, como lo son las diversas sociedades humanas. Se consideran motivos secundarios aquellos que no son necesarios para la supervivencia humana. Se ha intentado elaborar una lista de las necesidades humanas que no son básicas para entender sus motivaciones sociales. McClelland ha definido tres grandes necesidades sociales que responden a tres grandes motivos: motivo de logro, motivo de afiliación y motivo de poder. Estas tres necesidades o motivos se van configurando a lo largo de la vida de una persona, es decir, son aprendidas. No hay un motivo superior o inferior, ni tampoco es necesario que se pase de uno a otro. Todas las personas pueden motivarse para satisfacer las tres necesidades, aunque en general una de ellas es dominante.

Concretamente cada necesidad puede definirse de la siguiente manera:

- a) De logro. Afán de conseguir el éxito, evitar el fracaso y realizarse según un modelo establecido de éxito.
- b) De poder. Necesidad de influir sobre los otros y ejercer control.
- c) De afiliación. Necesidad de tener relaciones interpersonales afectivas.

Estas tres motivaciones sociales van acompañadas con claridad de emociones y sentimientos que las refuerzan. Podemos acompañar cada motivo social con una lista de emociones o sentimientos:

- a) Logro: excitación, entusiasmo, alegría, euforia, satisfacción.
- b) Poder: seguridad, tranquilidad, satisfacción, pasión, orgullo, plenitud.

c) Afiliación: afecto, simpatía, aprecio, solidaridad, ternura, atracción, confianza.

La relación entre motivación y emoción en este esquema es de bucle, de refuerzo mutuo. Un estado emocional de seguridad y entusiasmo refuerza la motivación del logro y al mismo tiempo la motivación de logro genera estos estados emocionales.

3.2 LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL



Fuente: Vector de Redes sociales creado por stories - www.freepik.es

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 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.

3.3. LIDERAZGO.

Para Chiavenato (1994:34), “el liderazgo constituye la influencia interpersonal ejercida en una situación dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos”.

De acuerdo al concepto anterior el liderazgo es una actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación.



Fuente: Vector de Carácter creado por macrovector - www.freepik.es

Qué busca el liderazgo y como se ejerce; primero, es preciso que los líderes se conozcan mejor ellos mismos, para percibir lo que les gusta, lo que no les gusta, lo que hacen bien y lo que hacen errado. Y de ahí, pasar a incorporar nuevas técnicas”, observa el ya citado Sergio Oxer, quien además piensa que las empresas están invirtiendo cada vez más en entrenamientos para líderes. De acuerdo con Carlos Renck (2002) , presidente de operaciones latino-americanas de la Carrier, hay tres formas de desarrollar el liderazgo. “La primera es conocerse; la segunda, desarrollar la capacidad de percibir las emociones en los otros lo que convencionalmente se le llama empatía; y la tercera, saber comunicar. Esta última es muy importante, pues el líder precisa desarrollar su capacidad de escuchar de forma activa, o sea, entender lo que se está diciendo y lo que se deja de decir”.

En el Seminario Mundial de Estrategia y Liderazgo (1997) organizado en Portugal por la Tracy International, a través de video-conferencia transmitida para más 40 países

desde los Estados Unidos, se conocieron los criterios que sobre el liderazgo y el líder tienen especialistas de alto relieve en el mundo de la gestión.

El liderazgo en el futuro será democrático, ejercido de forma compartida en todos los niveles de la organización. Solo así la organización podrá evolucionar con éxito creando el futuro. Esta es la tónica de las intervenciones de ocho grandes pensadores que discurrieron sobre estrategia, liderazgo y gestión. A continuación citamos algunos de ellos:

Peter Drucker plantea que: “la tarea del líder es desarrollar líderes. Esto es cada vez más relevante en momentos en que muchas personas saben más que su jefe. El jefe debe aprender a construir un equipo en que los especialistas tomen el liderazgo en las áreas que dominan con superioridad.” Pero también señala que: “en las crisis no hay liderazgo compartido. Cuando el barco se está hundiendo, el capitán no puede reunir a las personas para oírlas. Tiene que dar órdenes. Ese es el secreto del liderazgo compartido: saber en que situaciones actuar como jefe y en cuales actuar como compañero.”

Gary Hamel señala que: “Cada empleado tiene el derecho de decir una palabra acerca de la estrategia. No todas serán innovadoras y tendrán impacto. Pero la alternativa de que cinco iluminados decidan en la cima y comuniquen para abajo en la organización no es más válida. No se trata de una formulación estratégica elaborada en la cima de la organización, sino de innovación estratégica elaborada por toda la organización...Es un disparate decir que el cambio debe partir de la cima. Nunca los monarcas instituyeron una república.”

Respecto al trabajo en equipo, Kenichi Ohmae , dice que la comunicación es fundamental para el trabajo en equipo. El líder debe por medio de ella, compartir la misión y los objetivos, los resultados y las recompensas. Para que la química de equipo funcione debe tener la mezcla correcta de capacidades. Refiriéndose a las empresas japonesas expresa que «el liderazgo compartido es una regla en las historias (japonesas) de éxito empresarial.” Y también plantea que ‘los líderes son el producto de

las circunstancias. El estilo de liderazgo varía de acuerdo con el tiempo, el lugar y las circunstancias (TPO: time, place, occasion).”

En igual sentido, Tom Peters citando a Lewis Platt, de la Hewlett-Packard, manifiesta que él no podía ser más verídico cuando declaró que «lo que tuvo éxito en el pasado no hará tener éxito en el futuro». Con esto se reafirma que a tiempos nuevos, corresponden nuevas formas de actuar.

Crear nuestro futuro no es esperar que las cosas sucedan, es reinventar un rompecabezas en que falta una pieza: el liderazgo basado en los principios que construyen confianza, es el elemento que falta en las organizaciones.” Rosabeth Moss Kanter plantea: para que la organización acompañe el cambio, los líderes deben dominar siete capacidades esenciales:

- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente. Los líderes están ante la senda de un patrón de excelencia. En sus empresas hay una insatisfacción permanente, que es el motor para la búsqueda de mejores formas de hacer las cosas, disminuyendo la distancia entre lo que hacen y lo que podrían hacer.
- Desafiar suposiciones. Los nuevos líderes procuran descubrir nuevas vías. Su pensamiento es como un caleidoscopio: unen los mismos fragmentos de forma diferente para dar origen a nuevos patrones, a algo innovador.
- Visión. La visión ayuda superar las dificultades y ofrece el panorama general de donde la organización quiere estar en el futuro.
- Reunir aliados. La importancia de formar una coalición de colaboradores es obvia y confirmada por las investigaciones: las organizaciones que implementan las ideas más rápidamente son las que involucran, lo más pronto posible, a todas las entidades que tienen interés en la empresa (empleados, clientes, proveedores, accionistas). Pero este aspecto es también uno de los más negligentemente atendidos por los líderes;

- Crear un equipo. El papel del líder es apoyar un equipo de entusiastas, como facilitador y no como entrenador. Debe luchar en la organización para conseguir un espacio, información y recursos materiales para que el equipo pueda desarrollar su trabajo.
- Persistir e insistir. El cambio es una tarea ardua que, al principio, puede parecer un fracaso. Si se desiste cuando los problemas se acumulan y los recursos comienzan a escasear, será un fracaso. Pero si se persiste se alcanzará el éxito. En esta fase, la coalición de colaboradores perseverantes puede desempeñar un papel importante.
- Compartir los méritos. Aunque la idea inicial fuese suya, el líder debe repartir los créditos. Las personas necesitan saber que son reconocidas.

3.4 AFECTOS.

La afectividad como un aspecto constitutivo de la actividad humana expresado en los innumerables actos de la vida cotidiana, constituye un conjunto de guiones socialmente compartidos que se adaptan y ajustan al entorno sociocultural y semiótico inmediato (Markus y Kitayama, 1994). Los afectos son construidos psicosocialmente e incluyen a las emociones y sentimientos.



Fuente: Foto de Fondo creado por freepik
- www.freepik.es

Se dice que el afecto es la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción (Russell & Barrett, 1999), pues los afectos se sienten, al ser la experimentación de algo, sea un suceso complejo, un recuerdo, una imagen visual, una melodía, etcétera, como positivo o negativo, bueno o malo, atractivo o repulsivo, agradable o desagradable y la valencia o valoración es la cualidad de su experiencia.

Los afectos contribuyen al desarrollo de la personalidad total (Kutter, 2001). Desde esta perspectiva fundamental, el papel central de la afectividad es clave en términos de la organización del self (YO). Los “afectos pueden ser entendidos como organizadores de la experiencia del self a lo largo de todo el desarrollo, siempre y cuando encuentren la necesaria benevolencia, aceptación, diferenciación, síntesis y reacción de sostenimiento.

- El afecto es *algo* que fluye entre las personas, *algo* que se da y se recibe.
- Proporcionar afecto es *algo* que requiere esfuerzo

La afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos (inclinación hacia una persona o cosa; unión, vínculo), es decir, susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas; reacción emotiva generalizada que produce efectos definidos en el cuerpo y la psique.

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

3.4.1 AUTOESTIMA.

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

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

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

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.”

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.” Es una consecuencia, es decir es el producto de prácticas que se generan en el interior de nuestro ser persona desde nuestra infancia.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito. En opinión de Maslow, citado por Santrock (2002), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse.

Branden, en de Mézerville (2004, p. 25) manifiesta que: La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas. Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura.

Según Güell y Muñoz (2000, p. 118), la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima. Señala que “Si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general, nos

resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo”.

Refiriéndose a este tema de la autoestima, Santrock (2002, p. 114) expresa que ésta es: “La evaluación global de la dimensión de Yo o self. La autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo”. Para White en Courrau (1998), la autoestima es el valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de las otras. Esta autora la define como un proceso dinámico y multidimensional que se va construyendo a lo largo de la vida y en el cual se involucra el contexto social, físico, emocional y cognitivo de la persona.

Al respecto también Molina en Olivares (1997, p. 20) considera que la autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes en su definición:

- Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- Tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma.
- Tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas.
- Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

Las ideas anteriores pueden relacionarse con la neurociencia, específicamente con algunos de los principios de aprendizaje del cerebro. Algunos de estos principios son señalados por Caine y Caine, en Salas (2003). Entre estos pueden mencionarse:

- El cerebro es un complejo sistema adaptativo. Pensamientos, emociones, imaginación, predisposiciones y fisiología operan concurrente e interactivamente en la medida en que todo el sistema interactúa e intercambia información con su entorno.
- El cerebro es un cerebro social. Las personas empiezan a ser configuradas a medida que sus cerebros receptivos interactúan con el entorno y se establecen relaciones interpersonales. Está claro que a lo largo de la vida los cerebros cambian en respuesta a los compromisos con las demás personas, de tal modo que estas pueden ser vistas siempre como partes integrales de sistemas sociales más amplios. En realidad, parte de la propia identidad depende del establecimiento de una comunidad y de la posibilidad de pertenecer a esta. En consecuencia, el aprendizaje y el desarrollo de la autoestima están influidos por la naturaleza de las relaciones sociales dentro de las cuales se encuentran las personas.
- La búsqueda de significado es innata. En lo esencial, la búsqueda de significado está dirigida por metas y valores personales. La búsqueda de significado se ordena desde la necesidad de alimentarse y encontrar seguridad, mediante el desarrollo de las relaciones interpersonales y de un sentido de identidad, hasta una exploración del propio potencial y búsqueda de lo trascendente.
- El aprendizaje implica tanto una atención focalizada como una percepción periférica. Es decir, el cerebro absorbe información de lo que está directamente consciente, y también de lo que se encuentra más allá del centro inmediato de atención. Incluso las señales inconscientes que revelan actitudes y creencias interiores tienen un efecto poderoso en las personas.
- El aprendizaje es un proceso de desarrollo. En muchos aspectos, no existe el límite para el crecimiento ni para las capacidades de los seres humanos para aprender más las neuronas siguen siendo capaces de realizar y reforzar nuevas conexiones a lo largo de toda la vida.

De igual manera, a pesar de que la autoestima es una estructura consistente y estable y a veces difícil de cambiar, su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer, empobrecerse o incluso desintegrarse. Lo importante es que, en mayor o menor grado es perfectible.

3.4.2 RESPETO A SÍ MISMO

Decía el filósofo Pitágoras: "Ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

La falta de RESPETO personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada. Yo lo llamo violarse y si te pones a valorarlo resulta que nos violamos, nos faltamos al respeto.

Violarse significa hacer algo que no quieres hacer. Una falta de respeto personal puede ser consciente o inconsciente, es decir decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo haces. La diferencia entre uno y otro tiene repercusión en su resultado, ya que el inconsciente provoca mucho más daño que su contrario que desequilibra menos.

En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo... La cuestión es que si escuchas tu cuerpo cuando estás haciendo algo que no quieres podrás observar como te habla a gritos, como se muestra contrario a tu decisión. Hay personas que no se dan cuenta de esta consecuencia hasta que empiezan a tomar un poco de consciencia y ven que su opinión se ha tenido poco en cuenta y no suele ser una sensación muy agradable.

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.

3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA.



El Psicoterapeuta Nathaniel Branden, experto en el tema de autoestima, en su libro “Los Seis Pilares de la Autoestima” sugiere las seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

1. VIVIR CONSCIENTEMENTE: Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos. “Donde está mi cuerpo, está mi mente”. Ser consciente del mundo interno como el externo. Una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias. Es decir, sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

2. AUTOACEPTARSE: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos. Cuando hay autoaceptación, no hay enfrentamientos con nosotros mismos, no me convierto en mi propio enemigo.

Hay que comprender nuestro potencial. Hay que aceptar no solamente los errores, sino también aceptar todas nuestras potencialidades, y el hacerlo implicará mayores responsabilidades. Cuando rechazamos y sacrificamos partes de nosotros mismos, sean cuales fueran las razones, el resultado es que empobrecemos nuestro sentido del yo.

3. SER AUTORRESPONSABLE. Hay que reconocer que somos los autores de:

- Nuestras decisiones y nuestras acciones.
- La realización de nuestros deseos.
- La elección de nuestras compañías.

- De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas.
- Cómo tratamos nuestro cuerpo.
- Nuestra felicidad.

4. TENER AUTOAFIRMACION: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean.

5. VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea.

Nuestras metas y propósitos son los que organizan y centran nuestras energías, y le dan significado y estructura a nuestra existencia: cuando no tengo propósitos y meta, estoy a merced de mis propios impulsos o de las acciones incontrolables de los demás. Para vivir mi vida con propósitos conscientes tengo que hacerme responsable de mis propias metas, es decir, necesito un plan de acción, y éste necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarme del camino. Lo llamados también proyecto de vida.

6. VIVIR CON INTEGRIDAD ES:

- Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones
- Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.
- Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Cuando respondo a lo anterior, se produce en mi interior un resultado más importante que la aprobación de los demás. Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona que he hecho de mí mismo.

3.4.4.- PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

1 . La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.

2 . La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente se está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.

3 . El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona. Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese “nadie”. El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica. El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.

4 . El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe. El principio de no iniciar una acción con la intención de dañar al otro, no significa que sin quererlo o buscarlo se pueda efectivamente dañarlo. Si bien no haber tenido la intención ni la voluntad de dañarlo conlleva la posibilidad de reparar ese daño más fácilmente que si se hubiera causado a propósito. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.

5 . La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.

El camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia, sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia. Branden, al respecto señala: “El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.”

RECURSOS EXTRA

BiiA LAB: “Alejandra Huerta - Inteligencia Emocional”

https://www.youtube.com/watch?v=K_CzwBUxMBc

FeliciCultura: “Controlar el pensamiento para controlar las emociones”

<https://www.youtube.com/watch?v=lGarFfVjNVQ>

Psicoactiva: “Características de un buen líder”

<https://www.youtube.com/watch?v=s0vcZnK4sL4>

Psicoactiva: “La Autoestima: qué es y cómo potenciarla”

<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2l9OUga0>

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: MAPA CONCEPTUAL

Realice un mapa conceptual de la unidad número tres; véase manual básico de actividades en plataforma UDS.

UNIDAD IV. PERSONALIDAD SALUDABLE

Objetivo: Expandir el conocimiento del estudiante sobre los fundamentos que justifican al amor, trascendencia y aspectos relacionados a la vitalidad sexual, a través de la dinámica intrapersonal estable, para que pueda crear sus propios caminos de introspección.

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



Fuente: *Mente asombrosa*

La etimología de la palabra persona tiene su origen en la lengua griega, significando etimológicamente "mascara". **Gordon Willard Allport** (Psicólogo estadounidense) expresa "Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos", los dos componentes de la personalidad son el temperamento (Biológico hereditario) y el carácter (Adquirido).

La estabilidad o salud se ve reflejada en tres aspectos

1. **AUTORREALIZACIÓN.** Lo que permite al individuo explotar su potencial.
2. **SENTIDO DE DOMINIO.** Sobre él mismo y su ambiente.
3. **AUTONOMIA.** La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

Respecto a la calidad de vida se dice que se define como una percepción individual de la persona sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los cuales ella vive y en relación con sus metas, expectativas estándares y preocupaciones.

Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar.

1. Escencia o espiritualidad.
2. Trabajo y Ocio.
3. Amistad.
4. Amor.
5. Autodominio.

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

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

Dado que el hombre es un ente Biopsicosocial para la obtención de la Salud Mental debe incluirse.

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

En este sentido entonces se comprende que una personalidad saludable parte de una salud mental estable, del equilibrio del individuo consigo mismo y con su medio, es el grado de adaptación interna y externa que logra la persona de acuerdo a su contexto social, cultural y familiar.

4.2. AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO.

○ Amor

El amor es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos. Es un sentimiento humano universal, ya que tanto hombres como mujeres de distintas épocas, sociedades y niveles socioeconómicos han sido seducidos, perturbados, desconcertados por este poder, dominados por este sentimiento que muchos denominan como mágico. El amor se ha concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción; implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente.

Las relaciones amorosas son extremadamente relevantes en la vida cotidiana, y el amor, como un impulso humano esencial, genera respuestas emocionales específicas

que motivan a la persona a buscar a una pareja, con el fin de perpetuar la especie. El amor romántico, también llamado amor obsesivo, apasionado, encaprichamiento... proviene de nuestros antepasados para centrar atención en una pareja específica, conservando tiempo y energía, por lo que se ha denominado «la más poderosa motivación humana». Una de las primeras cosas que ocurre cuando nos enamoramos, es que experimentamos un cambio brusco en nuestra conciencia; la persona amada se convierte en algo nuevo, único y sumamente importante. El cerebro es el órgano donde se llevan a cabo todas las reacciones químicas que acontecen en el amor.

En los ojos comienza el fenómeno: el enamorado potencial mira a la mujer u hombre que puede convertirse en la presencia amada; la imagen de ésta se registra inmediatamente en la retina, estructura que envía una señal nerviosa que viaja a través de los nervios ópticos; los axones de las neuronas transmiten, en milésimas de segundos, el estímulo eléctrico hacia el lóbulo occipital donde hacen sinapsis con las neuronas de su córtex. En el córtex queda registrada la imagen de la persona que ha visto el futuro enamorado; y las neuronas que elaboran la imagen envían estímulos nerviosos que hacen sinapsis en los centros neurales que constituyen el sistema límbico.

La respuesta de estos centros nerviosos consiste en sinapsis que sintetizan tres neurotransmisores fundamentales: primero la dopamina, luego la luliberina y, un poco después, la oxitocina. Las pupilas se dilatan, el corazón incrementa sus latidos de 80 a 120 pulsos por minuto, se eleva la presión arterial, la frecuencia respiratoria se torna más rápida, aumenta la temperatura del cuerpo, se erizan los vellos de nuestra piel, se activan las glándulas sudoríparas, se abren los poros de la epidermis y transpiramos. La dopamina genera una reacción en cadena que consiste en la transmisión de estímulos eléctricos que viajan mediante las sinapsis a través de todo el cerebro anterior, el más evolucionado.

En el sistema límbico se inicia esta reacción en cadena y, sobre todo, en el tálamo y en el hipotálamo, donde reside, al parecer, nuestra memoria afectiva. La imagen de la

persona que han visto nuestros ojos se queda en estos centros nerviosos que aseguran, por la acción de la dopamina, la sensación de bienestar y gratificación.

El carácter adictivo del amor depende de la dopamina, pero la reacción en cadena que inicia esta molécula se mantiene mediante la retroalimentación desencadenada por millones de sinapsis cuya función consiste en sostener ese estado de excitación, euforia, alegría, bienestar y fruición, que caracteriza al amor en la fase que conocemos como “el flechazo”.

La información que se procesa mediante las sinapsis sucede en tres etapas: las sensaciones se transforman en emociones y éstas, a su vez, dan estructura a los sentimientos.

La luliberina está vinculada con el despliegue de la excitación sexual; nos prepara para estar sexualmente disponibles y aquiescentes, mientras que la oxitocina se sintetiza en las células neurosecretoras del núcleo supraóptico y en el núcleo paraventricular del hipotálamo, para tornarnos más atractivos y más sensuales, con un solo propósito: nos ayuda a suscitar el apego y determina los procesos bioquímicos que lo aseguran.

La investigación psicobiológica ha encontrado que el amor romántico se compone de tres fases: deseo, atracción y apego.

○ **Teorías del amor**

- **John Alan Lee**, sociólogo y maestro de la Universidad de Toronto, publicó: *Colors of Love*, un libro que expone lo que se convirtió en una muy popular teoría sobre el **amor**.

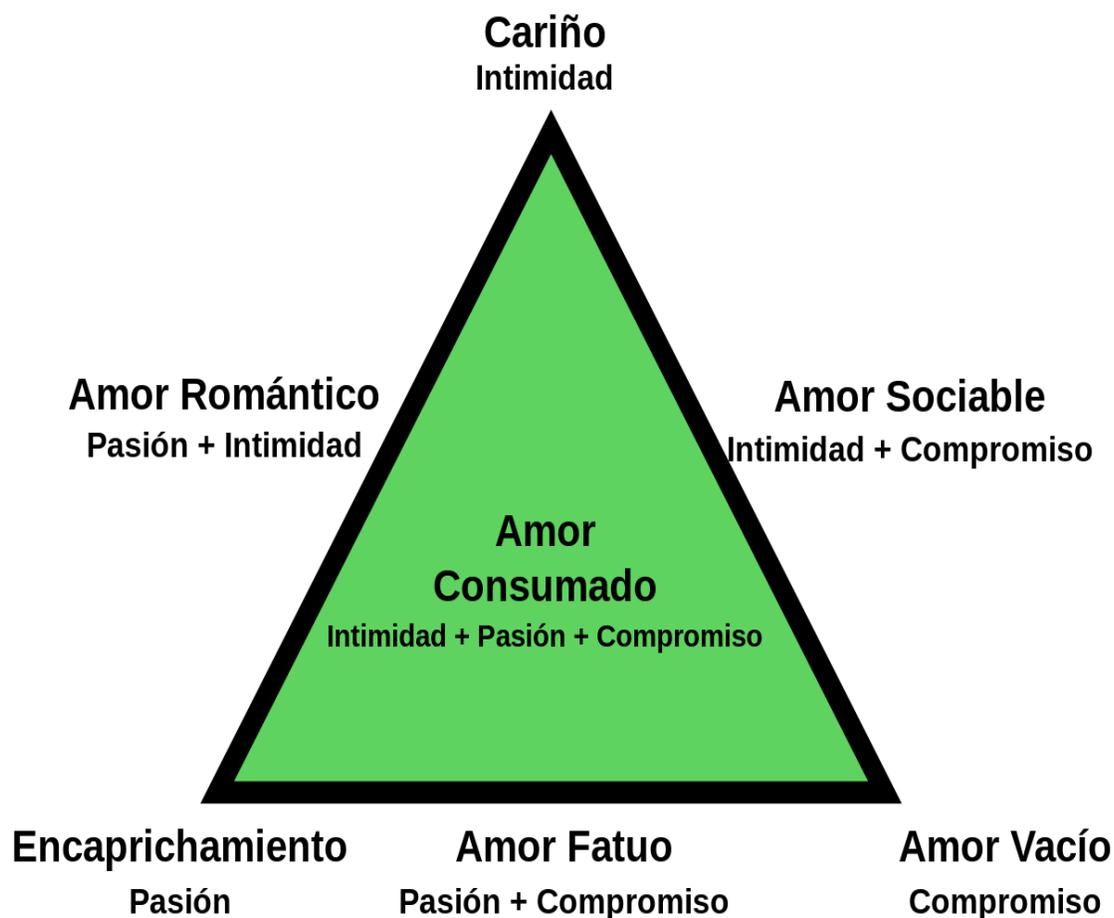
Lee (1973; 1976), desarrolló una clasificación de las diferentes aproximaciones al amor. Luego de un procedimiento extenso de entrevistas y de técnicas complejas de análisis de datos, Lee propuso una tipología de los estilos del amor que conforma un círculo cerrado. Este autor identificó tres tipos primarios de estilo de amor: Eros (amor romántico y pasional), Ludus (amor lúdico), Storge o Amistad (amor - amistad); y tres

estilos secundarios: Manía (amor posesivo y dependiente), Pragma (amor lógico y práctico) y Ágape (amor altruista).

Estos estilos secundarios fueron concebidos como combinados formados por pares de estilos primarios. Haciendo una analogía con los compuestos químicos, los estilos secundarios son transformaciones cualitativas de los elementos primarios básicos. El tipo Manía es una combinación de Eros y Ludus aunque se diferencia cualitativamente de los dos primarios. Del mismo modo, Pragma resulta de la conjunción de Storge y Ludus aunque con propiedades muy diferentes. Lo mismo sucede con Ágape, un compuesto de Eros y Storge.

Una implicación importante de esta analogía con los compuestos químicos es que los seis estilos del amor se correlacionan de manera lógica pero cada estilo mantiene propiedades cualitativas independientes de los otros. En suma los estilos de amor son formas igualmente válidas de amar, es decir, no hay un solo prototipo de amor sino diferentes modalidades (Hendrick y Hendrick, 1986).

- **Robert Sternberg**, psicólogo, conocido sobre todo por su trabajo en el campo de la inteligencia, formuló en 1986 la que probablemente sea la teoría más conocida sobre el amor: la **teoría triangular** (o "teoría del triángulo de Sternberg"). Según la teoría triangular, como el propio autor la denomina, hay tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso.



Fuente: [Triangular_Theory_of_Love.gif.2011_02_10_03_10_36.0.svg](#):

La **intimidad** se refiere al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, sin que exista pasión ni compromiso a largo plazo. Se relaciona con los sentimientos que en una relación promueven la proximidad, la vinculación y la conexión. La **pasión** está referida a las ganas intensas de unión con la pareja y en menor parte a la sexualidad, aunque no siempre tiene que ser necesariamente carnal. Coincide con el denominado “amor a primera vista” y consiste en un estado de deseo intenso de unión con el otro producido por una excitación mental y física.

El **compromiso/decisión**. No se puede olvidar uno el papel que en el amor juegan la decisión y las expectativas de mantener la relación y permanecer juntos. En este sentido la lealtad, fidelidad, responsabilidad... funcionan, por norma general, como buenos barómetros de la marcha de una relación amorosa. El compromiso está formado por dos aspectos en relación a una variable temporal. A corto plazo significa la

decisión que uno toma de amar al otro y a largo plazo, el compromiso para mantener ese amor, de hacer planes de futuro y trabajar para que esos planes se realicen.

De la combinación de estos tres componentes, surgen diferentes tipos o formas de amar, dependiendo de qué factores tengan más peso:

- Cariño o afecto: resulta cuando se experimenta solo o mayoritariamente el componente de intimidad, y caracterizaría, por ejemplo, una relación de verdadera amistad.
- Encaprichamiento o Flechazo: Ocurre cuando hay Pasión, pero esta no se ve sustentada por la intimidad o el compromiso. Sería lo que llamamos “Amor a primera vista”.
- Amor vacío: Existe la decisión y el compromiso de amar al otro, pero sin la experiencia de la intimidad ni de la pasión. Puede ocurrir en los últimos estadios de una relación duradera o en relaciones de conveniencia.
- Amor romántico o enamoramiento: Se da cuando predominan en la relación la intimidad y la pasión, pero no el compromiso. Es decir, los amantes se atraen tanto física como emocionalmente, pero este sentimiento de unión y compenetración no va acompañado de compromiso. Es el que podríamos ejemplificar como “Amor de verano”.
- Amor fatuo: En este caso la pasión cristaliza enseguida en un compromiso, sin dar tiempo para que la intimidad surja; por lo que es un compromiso poco profundo, ya que no está presente la influencia estabilizante y profundizadora de la intimidad. Sería el tipo de amor que fundamenta las “bodas relámpago”.
- Amor compañero o “companionate love” se refiere, para el autor; a la situación en la que los componentes de intimidad y compromiso aparecen unidos, pero sin el componente de la pasión. Es el amor típico de algunas relaciones de larga duración, en

las que la atracción física y otros elementos pasionales han desaparecido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos que pasan mucho tiempo juntos en una relación sin deseo sexual. Al manifestarse en relaciones de larga duración y debido al compromiso que se alcanza dentro de estas, pasamos a un nivel más fuerte que el mero cariño, que podemos denominar compromiso de cariño.

- Amor consumado o amor perfecto o amor completo: Por último, existiría el tipo de amor que combina los tres componentes, o amor perfecto. Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan, y que según Sternberg es difícil de alcanzar y aun más de mantener. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. “Sin expresión —advierte—, hasta el amor más grande puede morir”. El amor consumado puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un amor compañero.

- Falta de amor: Hay relaciones de pareja en las que no existe pasión ni intimidad ni compromiso. No es una forma de amor, puesto que no existe amor en ninguna de sus manifestaciones. Pero la relación existe mantenida por otras variables ajenas.

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.

4.2.3 EROTISMO.

Es poca la información específica referente al tema, la mayoría de las investigaciones se refieren al erotismo con explicaciones vagas o poco exhaustivas sobre el concepto. Por ejemplo, se suele definir como la comunicación y actividad en pareja o individual, donde intervienen distintas emociones, sentimientos y actitudes que conllevan a la estimulación genital y el orgasmo en búsqueda del placer sexual. Yendo al origen del término, la palabra erotismo se origina del griego eros en referencia al Dios Eros a quien se le asocia con la sensualidad, el deseo y placer sexual, así como con las conductas que se manifiestan cuando existe atracción entre dos o más seres.

El erotismo es una característica humana; y en efecto, el concepto en sí se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual, tales como: caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito y/o directamente a la sensación de placer sexual de quien las practica y que no necesariamente se busca con estas conductas la reproducción.

La manifestación de estas conductas depende directamente de la personalidad de cada uno, gustos y preferencias, así como de otros factores como el nivel socioeconómico, el tipo de cultura, las costumbres familiares, las prácticas religiosas, ubicación geográfica, etc. Estas prácticas permiten al individuo estar en contacto con su cuerpo, identificar y percibir aquellos estímulos que le resultan placenteros y, por supuesto, le permite

también conocer aquellas prácticas que no lo son, tanto para él como la persona con quien comparte estas experiencias.

El concepto erotismo es algo complejo y subjetivo, por tanto, difícil de encasillar. De acuerdo con los sexólogos, no existe una práctica determinada como normal o anormal cuando se trata de erotismo y sexualidad. La respuesta ante un estímulo erótico depende de los deseos y fantasías de cada persona y algo que es placentero para unos, puede llegar a ser hasta doloroso y abominable para otros.

- **Una forma de redescubrirnos a través del placer**

Las prácticas eróticas nos acercan a nosotros mismos y al otro de una forma única ya que es en la intimidad donde afloran aquellos rasgos de la personalidad que generalmente se mantienen ocultos o privados.

Es indispensable conocer nuestros límites y respetar los de la pareja para que la práctica del erotismo sea placentera, duradera y constante. “Hablando se entiende la gente” una buena comunicación tanto con uno mismo como con la pareja es clave para que podamos explotar ese potencial erótico que nos caracteriza.

Desarrollar una identidad erótica es vital para el bienestar psicológico del individuo. Afortunadamente, hoy contamos con múltiples herramientas como libros, páginas de internet, manuales, instituciones educativas y de salud, folletos y ferias que son de acceso público y que nos permiten conocer sobre los diversos aspectos que involucran la identidad erótica. Estar informado y ser responsables con nuestras conductas sexuales depende directamente de cada individuo.

4.3 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA.

Podemos considerar que hay grandes etapas en el desarrollo de las personas, cada una abarca un período amplio y solo es un panorama general, no sustituye a la clasificación hecha por las teorías existentes del desarrollo humano, sino que están

enfocadas más que nada en comprender los sucesos más relevantes en la relación dinámica entre el desarrollo-contexto-trascendencia.

- **Las etapas son:**

- a) Asimilación-aprendizaje (0 - 21 años Aproximadamente)**

Caracterizada por una dependencia del mundo del adulto y un crecimiento paulatino de la conciencia partiendo de un nivel bajo de conciencia. Es una etapa en la que la sociedad educa al hombre y éste aprovecha al máximo lo que ella en forma complaciente le brinda. Es una etapa egocéntrica en que el ser humano asimila todo de su contorno sin retribuir mayor cosa, en la que se consolida, si hay una buena educación, el potencial del individuo por medio de una orientación de su voluntad, de su sentir y de su pensar.

- b. Expansión-afinación (21 - 42 años)**

Caracterizada por un enfrentamiento con el mundo. Es la etapa en la cual el ser humano, especialmente el hombre, alcanza estabilidad económica, social, laboral y conyugal. Todo esto significa que el ser humano se autoeduca, es consciente de sí mismo y se proyecta a un nivel social.

Es una etapa de autoafirmación, en la que el ser humano se guía por sus constantes confrontamientos con el mundo: ya no es la sociedad la que educa al hombre, más bien él se autoeduca a partir de sus propios y más profundos intereses y de las conclusiones que va derivando de su confrontamiento con la vida.

Al final de esta etapa el ser humano está más en capacidad de darse a los demás y de contribuir con su experiencia al desarrollo de los demás si ha tenido una adecuada educación. Al final de este período pueden surgir cambios en la vida, nuevas orientaciones derivadas de un cuestionamiento sobre lo que se ha hecho, lo que se dejó de hacer, lo que queda por hacer y la importancia de lo que se hizo en relación con la construcción esencial de la vida; surgen en consecuencia nuevas orientaciones profesionales, laborales y hasta conyugales.

c) Etapa social (35-42)

En este período (35-42 años) encontramos una tercera etapa que podríamos llamar "social" y en la que se empieza a procurar que las acciones propias se orienten hacia un efecto benéfico en la comunidad y en las demás personas. Puede ser que esto se observe como tendencia aunque todavía no se plasme como realidad (En la siguiente etapa se plasma como tal).

¿Es una fase de introversión y retrospección que implica un análisis y cuestionamiento de lo que se ha hecho en el pasado y un sopesar el valor que ello tiene en la situación presente y futuro? Como tal el individuo observa que se han alcanzado logros económicos, profesionales, laborales, etc., pero surge la pregunta: ¿Hay que seguir en lo mismo? ¿Es mejor para mi vida posterior? ¿Tiene sentido lo que hago? Qué finalidad le puedo dar a mi existencia? ¿A los años que restan?

En esta fase el individuo observa que no tiene la plenitud biológica de los primeros años y en algunos inclusive, ésta empieza a declinar. Se adquiere una postura más pausada y serena ante la vida, aunque paralelamente surge la angustia por no malbaratar los años que quedan. De todo lo anterior pueden surgir cambios y reorientaciones no solo en el campo profesional, sino en el laboral y conyugal. Las estadísticas señalan (que entre los 35 y 42 años se presenta un alto índice de divorcios en matrimonios que llevan 10 o más años de casados. Con esa visión retrospectiva de la vida, muchos castillos se derrumban, algunos descubren la falacia de sus argumentos vitales y otros se reinventan trascendiendo a algo más allá de lo mensurable por el paso del tiempo.

d. Etapa social altruista (42 - 63 años)

Caracterizada por una visible declinación biológica y un crecimiento de lo espiritual y trascendente. Se muestra, en esta etapa, con más evidencia la capacidad para darse a los demás, volverse altruista y sabio. La sabiduría aquí conquistada se fundamenta en el cúmulo de experiencias vividas y en todas aquellas que han sido superadas: el apasionamiento, el egoísmo y el individualismo. Desde una altura cimera el ser humano otea su pasado y deduce de él los valores significativos, desprovistos ya de emociones

e implicaciones personales; por ello cuando juzga lo hace con criterios más univesales que personales; cuando opina lo hace en base a un conocimiento experimentado y comprobado; cuando decide lo hace en base a lo que funcionó correctamente en el pasado pero quitándole el estigma de su implicación personal, es decir, sus propios intereses y ambiciones; es aqui cuando el hombre ha encontrado el equilibrio con el mundo. (Bernard 1979)

4.3.1 TRASCENDENCIA HUMANA.

El ser humano es un ser apto para el desarrollo no sólo a nivel biológico sino también anímico y espiritual. Lo que distingue esencialmente al hombre de los vegetales y animales es su devenir espiritual, su afán de trascendencia, de mayor conciencia y de libertad: esto le pennite ser creativo, aportar su impulso personal al mundo y hacer contribuciones orientadas hacia el futuro de las personas y de las organizaciones.

Podemos entonces concebir que en cada ser humano late la necesidad básica de llegar a ser adulto biológico, anímico (psicológico) y trascendente y que el desarrollo apunta a esos tres niveles. Sólo el destino y circunstancias personales y sociales definirán los alcances de ese desarrollo.

Cuando un ser humano viene al mundo nace en un estado de inconciencia y dependencia completa. Meta de su vida es que al final de ella, haya alcanzado conciencia, autonomía y libertad; sin embargo como dice Erich *Fromm* "muchos seres humanos mueren sin haber nacido completamente", es decir, sin haber alcanzado una completa madurez, un conocimiento de sí mismos, de sus circunstancias y fines.

Articula entonces sus tres elementos constitutivos: lo biológico, lo psíquico y lo social y así llega a su misma comprensión holística. Hoy el hombre es un complejo de la naturaleza configurado por aciertos y desaciertos. Se dirige hacia un futuro incierto, pero siempre busca una esperanza porque tiene hambre de elevación. El trascender del hombre se refiere al reto de ir más allá del límite de su existencia.

Es su dimensión trascendental y es aquí en donde adquiere el sentido de “ir” tanto en el conocimiento como en la vida plena y cabal. Adquiere entonces un carácter de finalidad que ha de cumplirse como lo más importante, lo esencial, por lo que se convierte en el fundamento de la acción y el sentido de todo lo que hace.

Es el hombre el que tiene la capacidad de ser parte del universo, de acercarlo en sus elementos y de comprenderlo. Al trascender en su conciencia, trasciende en el mundo y en su misma sociedad. Debe configurar la dimensión de su existencia a partir de la práctica de combatir la mediocridad y la unidimensionalidad.

4.3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE.

EL hombre es un ser humano libre. responsable. Inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irreplicable (original) teniendo en todo momento la capacidad y la decisión de cambiar, para ser mejor (superación), haciendo uso adecuado de sus facultades, ya que es el único modo de dejar de creer que es un “títere de las circunstancias “ Una persona al reunir estas características implícitas en la idea central, que quizás sean las mínimas de las tantas con las que cuenta, al menos con éstas se convierte en alguien capaz de lograr todo lo que se proponga, en alguien siempre dispuesto al cambio para mejorar, para crecer como ser humano, pero sobre todo para trascender.

Una persona que no utiliza su inteligencia, que no toma sus propias decisiones, que se deja manipular por otros, perdiendo su originalidad, es una persona incapaz de lograr sus propias metas, pues éstas son solo un espejo de las metas de otros.

Dentro del marco de la Psicología positiva existe una línea de investigación centrada en las fortalezas y virtudes que favorecen el crecimiento humano, en donde es clave la clasificación presentada en el manual Character Strengths and Virtues. A handbook and classification, elaborado por Peterson y Seligman (2004).

Las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima. Según los autores, lo que hace que la vida merezca la pena no es efímero, por lo que es necesario un análisis en términos de rasgos positivos de personalidad. Las fortalezas proporcionan la explicación para esta estabilidad de la vida bien vivida.

Las *virtudes* son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. El análisis de éstas en distintas sociedades, culturas y épocas históricas ha dado lugar a un consenso, que considera fundamentales las de sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Se trata de valores universales; para considerar que un individuo las posee deben estar por encima de un cierto valor. Las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Los *temas situacionales* son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta.

La clasificación propone 6 virtudes que comprenden 24 fortalezas:

- *Sabiduría y conocimiento*, dentro de las que se incluyen creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva.
- *Coraje*, que comprende valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad.
- *Humanidad*, en las que figuran amabilidad, inteligencia social y amor.
- *Justicia*, a la que pertenecen la capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo.
- *Templanza*: Autorregulación, prudencia, perdón y modestia.
- *Trascendencia*: Apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

○ **Las fortalezas trascendentales y sus efectos positivos sobre el bienestar**

Las virtudes trascendentales permiten al individuo establecer una conexión con el universo, proporcionando sentido a su vida (Peterson y Seligman, 2004). La espiritualidad, fortaleza prototípica de este grupo, se define como la creencia y el

compromiso con los aspectos trascendentales de la vida, llámese divino, sagrado, ideal o universal. La apreciación de la belleza y la excelencia conecta a la persona directamente con la belleza y la excelencia del mundo y de las demás personas; la gratitud, con la bondad; la esperanza, con el futuro imaginado; y el humor, con los problemas y contradicciones de la vida de tal manera que suple la angustia por una forma más llevadera de afrontar las situaciones.

Gratitud

La *gratitud* es el sentimiento de agradecimiento y alegría al recibir lo que uno percibe como un obsequio, ya sea un obsequio material proporcionado por otra persona o algo inmaterial, como un momento de paz provocado por la naturaleza. Una respuesta de agradecimiento ante las circunstancias de la vida puede ser una estrategia psicológica adaptativa y un importante proceso mediante el cual la persona interpreta positivamente sus experiencias cotidianas (Emmons y McCullough, 2003). La capacidad para percibir, apreciar y saborear los componentes de la propia vida se considera un factor determinante en el bienestar (Bryant, 1989).

La bibliografía sobre gratitud muestra sus múltiples efectos beneficiosos. Una sociedad basada en la gratitud proporciona un recurso emocional importante para promover la estabilidad social, como ya señaló Adam Smith (Peterson y Seligman, 2004). La gratitud asegura reciprocidad en la interacción humana e inhibe la realización de comportamientos interpersonales destructivos (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson (2001).

Funciona como un barómetro moral, al dotar al individuo de una señal afectiva tras percibir que alguien ha actuado favorablemente hacia él; funciona además como motivador moral, estimulando el comportamiento prosocial y también como reforzador moral del individuo por su conducta previa. Probablemente, las expresiones de gratitud son vitales para el éxito de las relaciones de pareja (Gottman, 1999). Según Vaillant (1993), la gratitud forma parte del proceso de transformar emociones autodestructivas en emociones curativas. La capacidad de reemplazar la amargura y el resentimiento por agradecimiento y aceptación es clave en la adaptación madura a la vida.

Esperanza (Optimismo, Pensamiento sobre el futuro, Orientación hacia el futuro)

Estas variables se refieren a posturas cognitivas, emocionales y motivacionales hacia el futuro. Según Peterson y Seligman (2004), pensar sobre el futuro, esperar que ocurran los resultados esperados, actuar de forma que esos resultados esperados sean más probables y confiar en que los esfuerzos que se realicen merecen la pena provoca buen ánimo y acciones dirigidas a la consecución de objetivos.

Esta fortaleza tiene múltiples efectos positivos.

La gente optimista tiene mejor estado de ánimo, es más perseverante, tiene más éxitos y experimenta una mejor salud física (Peterson, 2000). El optimismo y la esperanza están relacionados con la resolución activa de problemas y la atención a la información relevante para dicha resolución (Scheier, Weintraub y Carver, 1986; Aspinwall y Brunhart, 1996) y fomentan las buenas relaciones sociales y el éxito académico, atlético, militar, profesional y político (Seligman, 1990; Buchanan y Seligman, 1995; Snyder, 2000, 2002). Incluso las creencias optimistas no realistas sobre el futuro protegen de la enfermedad (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Estudios sobre enfermedades amenazantes para la vida sugieren que los que permanecen optimistas presentan los síntomas más tarde y sobreviven más tiempo que los que presentan un afrontamiento más objetivo.

Los efectos del optimismo están mediados especialmente a nivel cognitivo: un optimista es más probable que ejecute hábitos que mejoren la salud y aseguren el apoyo social, aunque es posible que los estados emocionales positivos afecten directamente al curso de la enfermedad. La orientación hacia el futuro está asociada con la conciencia, la diligencia y la capacidad para retrasar gratificaciones, probablemente asociadas al mantenimiento del bienestar subjetivo, según varios autores (por ejemplo, Agarwal, Tripathi y Srivastava, 1983; citado en Peterson y Seligman, 2004). El desarrollo del optimismo previene la depresión (Seligman, Schulman, DeRubeis y Hollon, 1999).

Humor

El *sentido del humor* como fortaleza es la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente, para ver la adversidad de una manera benigna y para provocar la risa en los demás o experimentarla uno mismo.

Diversos estudios parecen indicar que el sentido del humor tiene numerosos efectos positivos. El sentido del humor está relacionado con el buen estado de ánimo y amortigua los efectos del estrés (Martin, 1996, 2001; Ruch y Köhler, 1998) ya que permite interpretar positivamente las situaciones amenazantes (Kuiper, Martin y Olinger, 1993).

La gente con sentido del humor se ríe más y reír de forma habitual está asociado a cambios en el sistema muscular, cambios cardiovasculares, endocrinos, inmunológicos y neuronales. Tener buen sentido del humor favorece las relaciones sociales y proporciona un mayor apoyo social que funciona como inhibidor del estrés y estimulador de la salud (Carbelo y Jáuregui, 2006). A pesar de los estudios señalados, es necesaria más investigación que confirme la relación entre humor y salud. Por ahora sólo están confirmados algunos efectos más bien localizados, a corto plazo y preventivos, o paliativos (Carbelo y Jáuregui, 2006).

Espiritualidad

Espiritualidad y *religiosidad* se refieren a las creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendental (no material) de la vida. Psicológicamente, estas creencias son importantes porque influyen en las atribuciones que las personas hacen, en el significado que construyen y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo. Ambas tienen en común la creencia en la existencia de una dimensión trascendental de la vida pero difieren en que la *religiosidad* tiene que ver con la aceptación de creencias asociadas al culto de una figura divina y la participación en actos públicos y privados relacionados con ella, y la *espiritualidad* describe lo privado, la relación de intimidad entre el ser humano y lo divino, y las virtudes que se derivan de esa relación.

El desarrollo de las fortalezas transcendentales como camino al bienestar

El ejercicio de las fortalezas trascendentales genera emociones positivas. Según ha señalado Fredrickson (2001), las emociones positivas son elementos esenciales en el funcionamiento óptimo del ser humano, ya que amplían los repertorios de pensamiento-acción, reducen las emociones negativas prolongadas, estimulan la resiliencia psicológica y provocan espirales de estado de ánimo positivo que aumentan el bienestar emocional. La autorrealización y el bienestar psicológico son componentes muy importantes, si no la finalidad última, de la salud mental. Los valores de una persona y sus objetivos median entre los hechos externos y cómo se vive la experiencia, y en ese sentido las fortalezas trascendentales pueden promover múltiples efectos deseables que contribuyen eficazmente al bienestar y a una vida más plena.

Siguiendo a Ryan y Deci (2000) el bienestar personal y el desarrollo social de los individuos es óptimo cuando se satisfacen las necesidades básicas de competencia, pertenencia y autonomía. Aunque muchas de esas virtudes pueden revertir en las tres, el desarrollo de las virtudes que fomentan la cohesión entre las personas, como el sentido del humor, la gratitud o la espiritualidad influyen especialmente en satisfacer la necesidad de pertenencia.

Otros modelos, como el del grupo de Ryff (Ryff y Keyes, 1995, Ryff y Singer, 1996) han señalado también que el bienestar psicológico pleno se corresponde con una perspectiva eudaimónica en la que, además del dominio del entorno, la autonomía y el crecimiento personal, se considera necesario encontrar un sentido en la propia vida, la autoaceptación y las relaciones positivas con los demás. En todos estos aspectos las fortalezas trascendentales son elementos centrales.

Autores de diferentes perspectivas, como Jung, Frankl, Maslow o Assagioli han recalcado en sus escritos que en el bienestar del ser humano influyen, por un lado, la individuación o desarrollo máximo de la propia personalidad, y por otro el ajuste de esa individualidad con algún proceso espiritual trascendente, hasta el punto que en cierto sentido una persona no encuentra la identidad hasta que no se compromete o entrega a algo más allá de él mismo.

También los investigadores de la prevención han descubierto que hay fortalezas humanas que actúan como amortiguadores contra la enfermedad mental: el coraje, la mente orientada al futuro, el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para implicarse profundamente en una trabajo o empresa (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

RECURSOS EXTRA

Registro Videográfico y Sonorización: LA NEUROBIOLOGÍA DEL AMOR, DR. EDUARDO CALIXTO GONZÁLEZ UAMX

<https://www.youtube.com/watch?v=mKiVe7Hb-Hc&t=1040s>

Psicoactiva: La Teoría Triangular del Amor

<https://www.youtube.com/watch?v=p1Wa-MeqiSo>

Pilar Muñoz: LDTV Psicología - El Erotismo.flv

<https://www.youtube.com/watch?v=nizXNY4wbMM>

CONFERENCIAS MAGISTRALES: ¿CÓMO TRASCIENDE EL SER HUMANO? | Miguel Ángel Cornejo

<https://www.youtube.com/watch?v=RypMOK6l4-M>

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ENSAYO

Realice un ensayo de la unidad número cuatro; véase manual básico de actividades en plataforma UDS.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA:

- Aguirre León, G., Serrano Orellana, B., & Sotomayor Pereira, G. (2017). El liderazgo de los gerentes de las Pymes de Machala. *Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 9 (1), pp. 187-195. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Alonso, Alonso y Balmori, 2004; Coon y Mitter, 2010; Cosacov, .(2010). La afectividad. Recuperado de: https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD3/MD3-L/LECTURA_AFECTIVIDAD.pdf
- Ambrosio Velasco. (2009). Humanismo, UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. Recuperado de: http://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/437trabajo.pdf
- Branden Nathaniel, (1995), *LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA*, Paidós
- Benetti, S. (2011). Sexualidad y Educación sexual. Página oficial del Centro de Formación Integral©. Recuperado de: <http://www.formacion-integral.com.ar/index.php?option=com>
- Cerviño, M., Hernández, G., Moruno, T., Varilla, M., Moral, M., Lorenzo, A. y Blaya, R. (2009). La sexualidad humana.
- Diane e. Papalia, (2009), *SALLY WENDKOS OLDS RUTH DUSKIN FELDMAN*, Desarrollo, mc graw hill.
- Eduardo Bericat. (2012). Emociones, Universidad de Sevilla España. Recuperado de: <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>
- El líder y el liderazgo: reflexiones, Nora A. Delgado Torres, Dolores Delgado Torres, *Revista, Interamericana de Bibliotecología* 2003, 26(2)
- Fernández Rodríguez Miguel, (2013), *La inteligencia Emocional*, Revista de clases de historia.
- Fredrickson, B. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*. pp. 74-78.
- Fromm Erich, (1956, *EL ARTE DE AMAR*, Harper
- Goleman Daniel, (1996), *INTELIGENCIA EMOCIONAL*, Barcelona, KAIROS,S.A. EDITORIAL
- Güell Manuel, (2013), *¿Tengo inteligencia emocional?*, España, Paidós

- Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011.
- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fatima; Desarrollo humano; Pearson, 2013
- Ignacio DANVILA DEL VALLE, Miguel Ángel SASTRE CASTILLO. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. Recuperado de:
<https://revistas.ucm.es/index.php/CESE/article/viewFile/38963/37595>
- La holística y su articulación con la generación de teorías Jesús Briceño, Benito Cañizales, Yasmelis Rivas, Hebert Lobo, Emilia Moreno, Iván Velásquez, Ivone Ruzza
- LIEVEGOED, Bernard. *Phase: Crisis and Development in the individual*. Rudolf Steiner 1979.
- Loreto Salvador Benítez, (2008), Desarrollo, educación y pobreza en México, Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v14n55/v14n55a10.pdf>
- Luis F. López-Calva, Roberto Vélez Grajales (2003). El concepto de desarrollo humano, su importancia y aplicación en México. Recuperado de:
<https://sic.cultura.gob.mx/documentos/1007.pdf>
- Martorell, J. L. y Prieto, J. L. Fundamentos de Psicología, Ed. C. A. Ramón Areces, Madrid, (2008). Recuperado de:
https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4486/humanista1.pdf
- Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? Arbor. Recuperado de: a004. doi: <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Stamateas Bernardo, (2013), *Emociones Tóxicas*, Barcelona, Ediciones B
- Seligman, M. (2001) La auténtica felicidad. Zeta: Barcelona.
- Trianes Maria V., (2012), *Psicología del desarrollo y de la educación*, Madrid, Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2012
- Videla C., (2012). *CURSO DE FILOSOFÍA*. Recuperado de:
<https://www.ufasta.edu.ar/carteleravirtual/files/2012/10/LA-LIBERTAD.pdf>

- Zamora, B. (Marzo, 18 2011). Conceptos básicos sobre sexualidad humana. [Presentación online]. Recuperado de:
http://es.slideshare.net/janis_nerbet/conceptos-bsicos-sobre-sexualidad-humana-7302988

