Nombre de alumno: Angel Rubisel Hernández Gómez

Nombre del profesor: Mtro. Luis Miguel Sánchez Hernández

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: Medicina veterinaria y zootecnia

Ocosingo, Chiapas 23 de septiembre de 2023

UNIDAD 4 PERSONALIDAD SALUDABLE

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

De acuerdo a:

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

De modo que:

Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente 'saludable'.

Por lo que:

La investigación fue publicada por el Journal of Personality and Social Psychology. Liderada por la Universidad de California, Davis, considera 30 facetas de la personalidad. De acuerdo con Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento.

También, definen si la actitud de un paciente es 'saludable'. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.

De este modo:

Los resultados tienen implicaciones prácticas. Tanto para la investigación como para la evaluación de una personalidad funcional. También creemos que tendrán repercusiones en las teorías sobre funcionamiento y adaptación psicológica.

Rasgos básicos de un individuo psicológicamente saludable.

Trata de:

¿Cómo es una personalidad 'saludable'?

De acuerdo a:

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

Como conclusión:

Los investigadores dividieron su estudio en dos etapas. En la primera, pidieron a expertos y estudiantes qué características tenía una personalidad 'sana'. Posteriormente, analizaron el perfil de tres mil participantes. Cada uno se comparó con el consenso académico de una actitud positiva ante la vida. Se observó que los pacientes cuya personalidad coincidía con el consenso, destacaban en varias áreas.

En especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, etcétera. Sin embargo, encontraron que algunos rasgos 'negativos' son más comunes en este grupo de personas. Por ejemplo, resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

4.2 AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO 4.2.1 AMOR

Trata de:

El amor romántico como uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas

Por lo que:

Su complejidad ocasione una gran dificultad a la hora de estudiarlo, todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada.

De hecho:

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

En especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, etcétera. Sin embargo, encontraron que algunos rasgos 'negativos' son más comunes en este grupo de personas. Por ejemplo, resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

La psicología del amor y su relación con las drogas

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

Por lo que:

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

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

De hecho:

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

Por lo que:

Esta misma investigación comprobó que, dependiendo de los diferentes tipos de amor, se activan diferentes zonas relacionadas con el sistema de recompensa (en la que se encuentra el área tegmental ventral) y algunas funciones cognitivas superiores.

De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor

Trata de:

El amor ha despertado mucho interés en la comunidad científica. Algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque muchas veces se han generado discrepancias entre los expertos.

De acuerdo a:

Para John Gottman, autor del libro Principa Amoris: The New Science of Love, el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

De hecho:

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

Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y amor

De acuerdo a:

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

De acuerdo a:

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

4.2.2 GENITALIDAD

Trata de:

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.

Por lo que:

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.

De acuerdo a esto:

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.

De acuerdo a:

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".

Por lo que:

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.

De acuerdo a:

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.

Por lo que:

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

4.3 EROTISMO

Trata de:

El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura El eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse, proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo.

Por lo que:

Su pensamiento puede ubicarse dentro de las reflexiones acerca de la sociedad, la cultura y la política que caracterizaron las preocupaciones de la "Teoría Crítica". Asimismo, el autor ha sido enmarcado dentro de la llamada "Izquierda Freudiana", surgida en los años veinte del siglo pasado y cuyos principales exponentes fueron Wilhem Reich, Max Horkheimer, Erich Fromm y el propio Marcuse, quienes estudiaron el problema de la dominación política relacionándolo con la teoría del inconsciente y de la represión sexual.

Marcuse retoma:

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

Por lo que:

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

En este proceso:

Los papeles de los varones y de las mujeres, para Freud, se distinguen. Las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia. Los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres, para destinarla a las exigencias de la cultura: "sublimación para la que las mujeres están escasamente dotadas."

Las mujeres, entonces, viéndose relegadas "a segundo término", adoptan una actitud hostil frente a la cultura y "no tardan en oponerse a la corriente cultural, ejerciendo su influencia dilatoria y conservadora".

De modo que:

En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer. Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena. Lo importante aquí es remarcar que este deseo se enfrenta a la Ley, a los "preceptos del tabú", a la conciencia moral que define lo que está bien y lo que está mal, lo que debe ser y lo que no debe ser. Para Freud, en el tabú luchan deseos inconscientes y prohibiciones sociales, y por ello se encuentra cargado de una ambivalencia afectiva: es muy deseado y muy prohibido a la vez. Ahora bien, con la intención de dominar las inclinaciones que desafían el tabú, interviene el sentimiento de culpabilidad que actúa debilitándolas y vigilándolas.

En este sentido:

En la idea del "pecado" para los creyentes se halla el miedo al castigo si han cometido un acto que se considera "malo", y a la vez implica una actitud de vigilancia frente a la mera intención de realizarlo. Este sentimiento de culpa trasciende la psicología individual. Freud nos habla de un "super-yo cultural", con sus normas, que "a entera semejanza del individual establece rígidos ideales cuya violación es castigada con la 'angustia de conciencia'." . En este contexto, cuanto más difícil sea obedecer el precepto, tanto más mérito tendrá su acatamiento. No obstante, Freud afirma que quien se ajuste a semejantes reglas se colocará en una situación desventajosa frente a todos aquellos que las violen, pues esa obediencia nos hace infelices.

El imaginario marcusiano de emancipación

De acuerdo a:

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

Por lo que:

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

De este modo:

El placer entraba en este universo a través de un tipo específico de satisfacción que suponía una identificación erótica con un mundo reificado. El sexo se transformaba en negocio y en propaganda.

El sistema de administración prestablecía los deseos, metas y aspiraciones requeridos socialmente. Si bien el grado de satisfacción socialmente permisible y deseable se ampliaba, en una sociedad en la cual el confort era uno de los principales valores, tal liberación de la sexualidad cumplía una función conformista al librar a los individuos de buena parte de la infelicidad y descontento que denunciarían al orden represivo.

Para Marcuse:

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

La revolución sexual había sido traicionada. Los individuos se hallaban ahora satisfechos bajo las libertades permitidas en una sociedad sin libertad: "En sus relaciones eróticas, ellos 'cumplen sus compromisos' —con encanto, con romanticismo, con sus anuncios comerciales favoritos." (Marcuse, 2010,).

Estas últimas y más sublimes encarnaciones del padre en la administración no podían ser superadas simbólicamente mediante la emancipación: no existía una liberación de la administración y sus leyes porque ellas aparecían como las propias garantías de la libertad. Desencantado pero no resignado, Marcuse apostaba aún a una verdadera posibilidad de liberación.

Por lo que:

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

Para el autor era posible una civilización sobre una represión mínima de Eros —sin represión excedente—, un mundo sustancialmente libre de culpa, en el que la sublimación y represión de la sexualidad dejaran paso a una acentuación del placer, apostando a la fuerza revolucionaria del erotismo.

De modo que:

Esta liberación supondría la transformación de la sexualidad en Eros como un fin en sí mismo y no confinado a lo corporal. Marcuse erigía a Eros como fuerza política, revolucionaria y creadora que se manifestaría en la cooperación y la solidaridad que había sido quebrada por el capitalismo y por "el poder absoluto de su máquina de propaganda, de publicidad y de administración".

La transformación suponía, desde un punto de vista marxista, la exigencia de una modificación real de las relaciones materiales de existencia y la ruptura con el continuum histórico de la dominación.

Por lo que:

Desde un enfoque psicoanalítico, necesitaba una nueva organización del placer8 , una resexualización del cuerpo y la génesis de una nueva moral que actuara Foucault: la puesta en discurso del sexo En Historia de la Sexualidad (2008a) Michel Foucault se suma a las críticas a la sexualidad confiscada por la familia conyugal y absorbida por la función reproductora.

Si sostenemos esta hipótesis freudiana que erige a la represión como el modo fundamental de relación entre poder, saber y sexualidad, la posibilidad de liberación se encuentra transgrediendo las leyes, anulando las prohibiciones, restituyendo el placer a lo real y gestando toda una nueva economía en los mecanismos del poder. Al enlazar la emancipación sexual a una causa política, va a decir Foucault, la izquierda freudiana inscribía el sexo en el porvenir.

Esto suponía una "gran prédica sexual": "Algo de la revuelta, de la libertad prometida y de la próxima época de otra ley se filtran fácilmente en ese discurso sobre la opresión del sexo. En él se encuentran reactivadas viejas funciones tradicionales de la profecía. El buen sexo queda para mañana" (Foucault, 2008a, p. 12).

Por lo que:

Frente a esta postura, propone analizar la formación de un tipo de saber y de verdad sobre el sexo en términos de una concepción específica de los discursos y del poder, no de represión o de ley.

4.4 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

Se trata de:

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

Por lo que:

Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él. Realmente en la sociedad en que nos encontramos es consumista, se le da más importancia a tener algo material, algo tangible, algo como el dinero, poder tener riquezas, sin tener importancia de conocerse a sí mismo.

De acuerdo a Marín, G.:

"Mucha gente no sabe la razón fundamental de su vida. ¡Vive!... por vivir. Vive por lo que le dicen que tiene que vivir. Esa gente vive ausente de sí misma y así también mueren... Son de los muertos que no hacen ruidos"

De acuerdo a (Sócrates, El camino del guerrero, DEJ Productions):

"Se puede vivir la vida, sin nunca estar despiertos".

Por lo que:

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

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

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

De acuerdo a:

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

Por ello:

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

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

Mientras que:

El papel de la afectividad es un elemento fundamental en la formación de nuestra personalidad porque nos integra de una forma especial, en nuestra relación con nosotros, con los demás, en nuestra sexualidad, en nuestro trabajo o profesión, cultivando relaciones sociales amistosas.

Por lo que:

Podemos considerar la madurez afectiva como requisito indispensable para el óptimo funcionamiento de nuestra personalidad, en ocasiones no ponemos atención a nuestro entorno, parte de nuestra afectividad es el ver que es lo que pasa en cualquier momento.

De acuerdo a:

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

Entonces:

Trascendencia Humana, está unida el hombre con la naturaleza.

La relación entre éstos debe ser equilibrada de manera obligatoria.

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

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

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

Concluyendo que:

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

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

"En la vida cotidiana tenemos un innumerables números de tareas que tenemos que cumplir, que son los medios que nos permiten lograr los fines. Estas tareas se deben cumplir puntual y eficazmente."

4.4.1 TRASCENDENCIA HUMANA

Se trata de:

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

Por lo que:

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

De manera que:

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida, y en la profundidad de su personalidad está toda la suma de sus experiencias, de sus impresiones y de sus interacciones.

Mientras que:

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado.

Porque:

La acción es como un vector que sale desde adentro de uno y que lleva con él la intensidad y las vibraciones que uno tiene en su interior.

Por lo que:

No es tan importante el valor intrínseco de las cosas, sino lo que realmente tiene una gran importancia espiritual es la fragancia que resulta del espíritu con que se ejecutan las acciones.

Lo que la psicología llama el inconsciente o subconsciente es parte de toda la memoria ciega del ser, tal como la parte oculta del iceberg, a pesar de que no se ve, es lo que permite que las corrientes marinas definan su trayectoria, la parte oculta de nuestro ser define también nuestros destinos.

Mientras que:

La trascendencia tiene que ver con el entendimiento que tengo del centro de mi ser, y también de las superficialidades de mi personalidad. La conciencia humana no logra ver lo que no tiene la fuerza de ver.

Y dar fuerza a mi ser es conocer la parte extremadamente valiosa del mismo. Al conocer, experimentar y vivir desde este punto de vista, logro tener la capacidad de poder percibir mis limitaciones que impiden mi trascendencia o crecimiento.

Concluyendo que:

La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad original. La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.

4.4.2 CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

Se trata de:

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

Por lo que:

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

De manera que:

A través de su vida las personas van fijándose metas, y luchando por ellas. Sin embargo, conforme estas personas crecen y " maduran" las metas se van haciendo más y más simples, al punto que dejan de contar como "sueños" por ser metas más bien comunes.

Mientras que:

Los Trascendentales formados mantienen su Trascendentalidad gracias a que son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del "mundo Real", o una sobreexposición a "mundos de fantasía".

De esta forma:

Estas personas crecen sin reconocer a la Realidad como única y verdadera y mantienen los rasgos de Trascendentalidad. Los Trascendentales natos son personas que sin importar su forma de crianza mantienen siempre su Trascendentalidad.

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

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

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

Presented with xmind

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (2024). Antologia ***Desarrollo Humano .Unidad 4. PERSONALIDAD SALUDABLE Pp. 72-94. Comitán de Dominguez, Chiapas.***