

## SESIÓN NÚMERO 4

### VITALIDAD Y CRECIMIENTO PERSONAL

#### 1. Conocimiento de mí mismo

Conciencia y conocimiento de mí mismo y de mis necesidades de crecimiento y trascendencia.

¿Qué tanto me conozco? ¿Qué tanto me preocupo por mi desarrollo? La definición de mis deseos, de mis impulsos, gustos, búsquedas, inquietudes, el ¿Qué quiero? El interés por mi salud corporal, emocional y mental es condición sin la cual nunca podré llegar a ser una persona realmente viva, es decir, vital-

Los valores conocidos y deseados en general son producto muchas veces de la posición cultural, de la sociedad, de los medios de comunicación que producen una alienación, los sabemos, están centrados en el dinero, el estatus, el confort y otros. Los caminos para lograrlos son: la evasión, la agresión, la depresión, la lucha y la neurosis.

Algo que ayuda a la persona para apartarse de este torbellino destructivo es un autoanálisis y auto cuestionamiento sobre quién es y que necesita para seguir siendo. Podríamos añadir a las preguntas formuladas antes estas otras:

¿Qué tanto me interesa mi crecimiento profesional? ¿Qué debo hacer para vivir tranquilo?, ¿qué tanto pienso de en mí y que tanto me quiero a mí mismo?

Este conocimiento de mí mismo como persona vital en proceso de realización, tiende a ser un conocimiento objetivo y realista en el cual me percibo a mí mismo como soy y no como quisiera ser, en donde la imagen que yo tengo de mí mismo es fruto de una percepción real y no fruto de mis sueños, fantasías, deseos y sentimientos de grandeza o inferioridad.

Es una aceptación cariñosa de mis fuerzas y limitaciones a partir de las cuales puede ir construyendo mayores posibilidades de crecimiento, de creatividad y gozo para mí mismo y para los que me rodean.

Quizá uno de los problemas fundamentales de la aceptación de mí mismo sea la conjugación dinámica entre lo que actualmente somos y tenemos y lo que queremos y podemos llegar a ser.

Carl Rogers expresa claramente este crecimiento dinámico y aceptación de la persona al hablar de la distancia entre el Yo real y el Yo ideal. (Casares & Siliceo, 1982).

Podríamos decir entonces que, de acuerdo a Rogers, el mundo es percibido a través del prisma del yo, o sea, lo que se refiere al yo tiene tendencia a ser percibido en relieve y es susceptible de ser modificado en función de los deseos del sujeto, mientras que lo que no tiene relación con el yo, tiene tendencia a ser percibido de forma más vaga o a ser

totalmente pasado por alto. De tal modo que en última instancia, es la noción que se tiene del yo la que determina la eficacia o ineficacia de la tendencia actualizarte (Rogers, 1980).

Un ejemplo de lo anterior sería el caso de un sujeto invitado a participar de un festival de canto. Si él se percibe a sí mismo como una persona "desafinada" evitará presentarse a la competición, por muy talentoso que este, de hecho, sea y por muy ventajosa que sea la oportunidad. Esto se debe a que para el sujeto la participación en el concurso en lugar de representar una ocasión de enriquecimiento, se presenta como un riesgo para la conservación de su yo, tal como él lo percibe. Supongamos luego que el mismo sujeto se percibe a sí mismo como poco resistente a los fracasos o al ridículo. En presencia de tal concepción del yo, la tendencia actualizadora en lugar de incitar al sujeto a participar del festival le lleva, más bien, a abstenerse, defendiendo la imagen que tiene de sí mismo (Rogers, 1980).

## 2. Autorrealización

Todas las acciones humanas se realizan con un fin posible este fin último es la felicidad , para Aristóteles todos los hombres están de acuerdo en perseguirla, pero en desacuerdo sobre en qué consiste.

Cada persona desempeña una función en su sociedad y para desempeñarla bien ha de adquirir virtudes que le ayuden a hacerlo. Pero si hay una función propia del ser humano como tal, la felicidad consistirá en ejercerla a lo largo de toda la vida y la virtud que ayude a ella será la más perfecta.

Los psicólogos humanistas postulan que todas las personas tienen un intenso deseo de realizar completamente su potencial para alcanzar un nivel de autorrealización y desde la perspectiva de Maslow, las personas autor-realizadas pueden vivir muchas experiencias cumbre durante el día, mientras que otras tienen esas experiencias con menor frecuencia

La auto-realización o realización de sí mismo tiene que ver con la autenticidad, con ser lo que se es, y no con lo que se ha aprendido o con lo que uno pretende ser —alejado de su verdad o realidad interior. La Autorrealización conlleva un trabajo de desarrollo personal.

El Psicólogo Abraham Maslow cree que el hombre es un ser cuyas necesidades crecen y cambian a lo largo de toda su vida. A medida que el hombre satisface sus necesidades básicas o primarias, otras más elevadas como las secundarias ocupan el predominio de su comportamiento y se vuelven imprescindibles. (Maslow, 1991).

Ahora bien, también plantea que el ser humano está constituido y compuesto por un cuerpo físico, cuerpo sociológico y cuerpo espiritual y que cualquier repercusión o problema que ocurre en cualquiera de estos cuerpos repercute automáticamente sobre el resto de los cuerpos de la estructura., por esto propone dentro de su teoría el concepto de jerarquía, para así darle orden a las necesidades a nivel del cuerpo físico, sociológico y espiritual.

Maslow decide darle un orden de pirámide a su teoría, encontrándose, las necesidades de sobrevivencia en las partes más bajas, mientras que las de desarrollo en las partes más altas. La teoría de Maslow plantea que las necesidades inferiores o primarias(fisiológicas, de seguridad, sociales y autoestima) son prioritarias y por lo tanto más influyentes e importantes que las necesidades superiores o secundarias (autorrealización; trascendencia).

- a- Necesidades fisiológicas (aire, agua, alimentos, reposo, abrigos etc.)
- b- Necesidades de seguridad (protección contra el peligro o el miedo, etc.)
- c- Necesidades sociales (amistad, pertenencia a grupos, etc.)
- d- Necesidades de autoestima (reputación, reconocimiento, respeto a si mismo, etc.)
- e- Necesidades de autorrealización (desarrollo potencial de talentos, dejar huella, etc.)

(Maslow, 1991).



### **Necesidades Fisiológicas.**

A) Origen somático: el adjetivo 'fisiológicas' va al hecho de que estas necesidades tienen un origen corporal, y en este sentido se diferencian del resto de las necesidades como las de seguridad, de amor, etc. En algunos casos, como en los clásicos ejemplos del hambre, la sed y el deseo sexual, hay una base somática localizada específicamente en ciertas partes del cuerpo, cosa que no sucede en otros casos como la necesidad de descanso, de sueño o las conductas maternales.

B) Independencia relativa: las necesidades fisiológicas son relativamente independientes entre sí, así como con respecto a otras necesidades no fisiológicas y con respecto al conjunto del organismo. Con esto, es probable que Maslow haya querido decir que el hambre, la sed y el deseo sexual, por ejemplo, se satisfacen independientemente porque saciando la sed no se deja de estar hambriento ni sexualmente insatisfecho, aunque puede hacer a estas necesidades momentáneamente más soportables.

C) Potencia: Si una persona carece de alimento, seguridad, amor y estima, probablemente sentirá con mayor fuerza la ausencia del alimento antes que otra cosa, y por tanto intentará satisfacer en primer lugar la necesidad fisiológica. Las necesidades fisiológicas son, por tanto, las más potentes.

### **Necesidades de Seguridad**

Cuando se satisfacen razonablemente las necesidades fisiológicas, entonces se activan estas necesidades.

Por su naturaleza el hombre desea estar, en la medida de lo posible, protegido contra el peligro o la privación, cubierto de los problemas futuros; requiere sentir seguridad en el futuro, estar libre de peligros y vivir en un ambiente agradable, en mantenimiento del orden para él y para su familia.

También se encuentran dentro de esta categoría, las necesidades de: estabilidad, ausencia de miedo, ausencia de ansiedad, miedo a lo desconocido, miedo al caos o a la confusión, a perder el control de sus vidas de ser vulnerables o débiles a circunstancias, nuevas, actuales o por venir, entre otras. El aspecto de la seguridad es particularmente importante para los niños. Puesto que no posee una gran dosis de control sobre sus alrededores, el niño es víctima, con frecuencia, de situaciones que le producen miedo. Maslow creía que a los niños se les debería educar en un medio ambiente que sea protector, que les dé confianza y que este firmemente estructurado. Se los debería proteger contra experiencias dolorosas hasta que hayan adquirido las facultades suficientes para hacer frente a la tensión. Los sentimientos de inseguridad de la infancia podrán transportarse a la edad adulta.

### **Necesidades Sociales.**

También llamadas de amor, pertenencia o afecto, están relacionadas con las relaciones interpersonales o de interacción social, continúan luego de que se satisfacen las necesidades fisiológicas y de seguridad, las necesidades sociales se convierten en los motivadores activos de la conducta, las cuales son; tener buenas relaciones con los amigos y sus semejantes, tener una pareja, recibir y entregar afecto, pertenecer y ser aceptado dentro de un grupo social, las necesidades de tener un buen ambiente familiar,

es decir un hogar, vivir en un buen vecindario y compartir con los vecinos, participar en actividades grupales, etc.

### **Necesidades de Estima**

También conocidas como las necesidades del ego o de reconocimiento. Incluyen la preocupación de la persona por alcanzar la maestría, la competencia, y el estatus. Maslow agrupa estas necesidades en dos clases: las que se refieren al amor propio, al respeto a sí mismo, a la estimación propia y la autoevaluación; y las que se refieren a los otros, las necesidades de reputación, condición, éxito social, fama, gloria, prestigio, aprecio del resto, ser destacado dentro de un grupo social, reconocimiento por sus iguales, entre otras que hacen que el hombre se sienta más importante para la sociedad y con esto suba su propia autoestima.

### **Necesidades de Autorrealización**

También conocidas como necesidades de auto superación, auto actualización.

Las necesidades de autorrealización son más difíciles de describir porque son distintas y únicas, y varían además de un individuo a otro.

Para Maslow la autorrealización es un ideal al que todo hombre desea llegar, se satisface mediante oportunidades para desarrollar el talento y su potencial al máximo, expresar ideas y conocimientos, crecer y desarrollarse como una gran persona, obtener logros personales, para que cada ser humano se diferencie de los otros.

### **Bibliografía:**

Bucay, J. (2010). *El camino de la Autodependencia*. barcelona: Grijalbo.

Casares, A. D., & Siliceo, A. A. (1982). *Planeación de Vida y carrera*. mexico: limusa.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Simon & Schuster.

Cubas Montaña, M. (s.f.). *Departamento psicopedagógico de la Universidad Panamericana*.

Recuperado el 17 de junio de 2014, de Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP  
México: <http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>

<http://es.wikipedia.org/>. (15 de enero de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de wikipedia.

<http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>. (s.f.). *technogym.com*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de

technogym.com: <http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Rogers, C. (1980). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairos.

Yo, F. M. (2013). *clínica las brisas, cuernavaca morelos*. Recuperado el 18 de junio de 2014, de clínica las brisas, cuernavaca morelos:  
<http://www.clinicabrisas.com/CODEPENDENCIA.html>