

1. La naturaleza humana

Llamamos naturaleza humana al conjunto de características y capacidades comunes que poseemos todos los seres humanos desde que nacemos y que podremos desarrollar a lo largo de nuestra vida. Estas características naturales son justamente las que nos diferencian de los animales y nos convierten en un tipo de ser único y singular.

De entre todas las características y capacidades que constituyen la naturaleza humana, destacamos las siguientes:

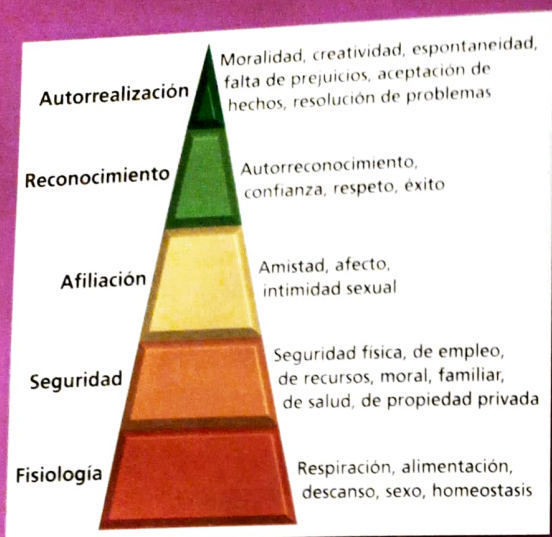
- **Racionalidad.** Los seres humanos tenemos uso de razón. La razón es una facultad que nos permite conocer la realidad y organizar nuestra conducta para que se ajuste mejor al mundo en el que vivimos.
- **Sociabilidad.** Los seres humanos vivimos en sociedad. Si viviésemos aislados los unos de los otros estaríamos más expuestos a los peligros y no podríamos desarrollar todas nuestras capacidades. Por eso, nos juntamos y creamos sociedades que nos protejan y faciliten nuestro desarrollo personal.
- **Libertad.** Los seres humanos, a diferencia de los animales, no estamos obligados por nuestros instintos a obrar de un modo determinado. Podemos elegir actuar de un modo u otro.
- **Moralidad.** La convivencia con nuestros semejantes en sociedad y el tener que decidir constantemente qué hacer nos complica la vida. Por ese motivo, los seres humanos nos hemos dotado de una moral, es decir, un conjunto de costumbres, normas y reglas que hemos elegido. La moral nos sirve de modelo de conducta, nos indica lo que está bien y lo que está mal en cada circunstancia y nos ayuda a vivir en sociedad y a ejercer nuestra libertad.

Los cambios en la adolescencia

La adolescencia es una etapa crucial en el proceso de maduración y desarrollo de las capacidades naturales de los seres humanos. Comienza entre los 12 y los 14 años y culmina entre los 18 y los 20 años. El adolescente deja atrás la infancia y se prepara para la vida adulta. Esta transición le obliga a dar pasos decididos hacia su plena autonomía y a tomar decisiones que serán cruciales en su vida. Todo ello mientras continúa viviendo en el mismo entorno familiar en el que transcurrió su infancia y bajo la tutela de sus mayores.

La importancia de los cambios que se están produciendo en la vida del adolescente y la dificultad para gestionarlos adecuadamente le generan altas dosis de inseguridad e incertidumbre, provocándole sensaciones de angustia y temor. Es comprensible que en estas circunstancias su comportamiento individual y social se vea afectado de modo que quienes lo rodean detecten cambios que, en ocasiones, no entienden.





La pirámide de Maslow

Los criterios según los que ordenamos y satisfacemos nuestras necesidades personales influyen de forma decisiva en la construcción de nuestra identidad.

Conocer mejor las motivaciones personales de los seres humanos llevó al psicólogo Abraham Maslow, en 1934, a establecer una pirámide que situara, de forma jerárquica, las necesidades humanas.

Según este esquema, solo al tener cubiertas las necesidades del nivel inferior (empezando por las meramente físicas) la persona puede ocuparse de su desarrollo pleno, la autorrealización.

Sin embargo, como cualquier otro intento de establecer un orden de prioridades supuestamente válido para todos los casos, la realidad de cada individuo puede no coincidir con este esquema.

PUNTOS CLAVE

- La diferencia entre identidad personal e identidad social.
- La conquista de la autonomía como capacidad para elegir las normas que se deben cumplir.
- La necesidad de autoestima para lograr la autorrealización personal concebida como la tarea principal de nuestra vida.

2. Yo, identidad y autonomía

La primera tarea que tenemos en nuestra vida como seres humanos es la de descubrirnos a nosotros mismos: averiguar quiénes somos y quiénes queremos ser.

Identidad personal e identidad social

La identidad es la conciencia que tiene una persona de ser ella misma y, a su vez, distinta de los demás. Los seres humanos tenemos conciencia de nuestra identidad porque somos capaces de formularnos preguntas como «¿quién soy?» o «¿qué sentido tiene mi existencia?». Las respuestas que damos a esas preguntas constituyen, precisamente, nuestra **identidad personal**.

Además, como seres sociales que somos, necesitamos convivir con otras personas para desarrollarnos plenamente. En la convivencia con los demás generamos unos vínculos sociales, respaldados por una cultura común, que nos hacen sentirnos parte de una colectividad. Este sentimiento de pertenencia a un grupo constituye nuestra **identidad social**.

Autonomía

La autonomía es la capacidad de darse a uno mismo las normas que guían la conducta. Lo contrario de la autonomía es la heteronomía, que consiste en que otros dicten las normas que se deben cumplir.

Gozar de la autonomía necesaria para tomar decisiones que afectan a nuestra vida no es tarea fácil. Por ello, resulta comprensible que en la primera fase de nuestra vida, la infancia, sean los mayores que nos rodean (nuestros padres, profesores...) quienes dicten las normas que debemos cumplir. Pero esto no debe ser así para siempre. Un día llegamos a ser adultos y, para entonces, debemos ser capaces de adoptar nuestras propias normas. La autonomía es un objetivo que lograr en el proceso de maduración que se inicia en la infancia, se desarrolla en la adolescencia y debe estar concluido al alcanzar la edad adulta.

La autorrealización personal

El fin último que persigue todo ser humano consiste en vivir una vida buena y feliz. Aun cuando, en esencia, el objetivo sea el mismo para todos, cada uno tiene que establecer en qué consiste la felicidad y cómo puede alcanzarla. Esto obliga a cada persona a desarrollar su propio proyecto vital.

Al realizar nuestro proyecto de vida nos hacemos a nosotros mismos. A esto nos referimos cuando hablamos de «autorrealización personal». Con cada decisión que tomamos hacemos algo, pero, al mismo tiempo, nos hacemos a nosotros mismos. Cuando logramos hacer de nosotros aquello que queríamos ser, nos invade la satisfacción por haber cumplido con esta tarea fundamental de nuestra vida.

Sin embargo, esta posibilidad de la que disfrutamos y la tarea que lleva consigo no está exenta de riesgos. A veces nos desesperamos, nos desmoralizamos y no nos creemos merecedores de la vida buena a la que aspiramos. Por eso, un ingrediente fundamental para lograr el éxito de nuestro proyecto de vida es la autoestima, es decir, creer en nosotros mismos, en nuestra capacidad para sacar provecho a las cualidades que poseemos.



Hablar de sexualidad es hablar de afectos

La sexualidad es, según la OMS, «una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad..., influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y, por tanto, está relacionada con nuestra salud física y mental».

Hablar de sexualidad es hablar de autoestima, de afectos, de placer, de igualdad de hombres y mujeres, de respeto a las diferentes orientaciones sexuales... y también de relaciones sexuales, de embarazo y anticoncepción, de prevención de infecciones de transmisión sexual... Nos acompaña desde el nacimiento y tiene un papel esencial en el proceso de desarrollo de las personas.

bienestaryproteccioninfantil.es

PUNTOS CLAVE

- ¿Qué son los afectos?
- Tipos y ejemplos de afectos.
- Características principales de los afectos.
- La inteligencia emocional como el instrumento clave para gestionar bien nuestros afectos.

3. Los afectos

Los afectos son estados emocionales que tienen carácter íntimo. La alegría, la tristeza, la vergüenza, la ira, la confianza o el amor son sensaciones más o menos duraderas que experimentamos y que nos afectan en nuestro yo más íntimo.

Existe una gran variedad de afectos, por lo que conviene hacer una clasificación para distinguirlos.

Tipos de afectos

Las **emociones** son alteraciones del ánimo, intensas pero pasajeras. Pueden ser positivas (por ejemplo, la alegría o la satisfacción) o negativas (por ejemplo, la angustia, la tristeza o el miedo).

Los **sentimientos** son alteraciones de nuestro ánimo más estables que las emociones (por ejemplo, el amor).

El estado de ánimo es un sentimiento que se mantiene durante un largo período de tiempo y que depende más del carácter de una persona que de los acontecimientos concretos (por ejemplo, el optimismo).

Estos distintos tipos de afectos comparten unos rasgos comunes que nos permiten englobarlos bajo una denominación común:

- **Intimidad.** La manifestación original de todos los afectos se produce en nuestro fuero interno y, aunque podamos exteriorizarlos, solo nosotros conocemos su profundidad y sus repercusiones en nuestra vida.
- **Polaridad.** Las emociones son agradables o desagradables, los sentimientos son buenos o malos y los estados de ánimo son positivos o negativos.

El carácter bipolar de nuestros afectos entraña un riesgo importante y es que, si no nos andamos con cuidado, resulta fácil pasar de un extremo a otro. La euforia excesiva por un éxito momentáneo puede pronto dar paso a la frustración y la desesperación ante el fracaso puntual. El amor profundo puede convertirse en odio igualmente profundo tras un desengaño.

Para evitar vernos controlados por afectos negativos, contamos con nuestra **inteligencia emocional**, que es la encargada tanto de regular nuestros afectos para que actúen siempre como **estímulos** positivos como de tratar de comprender los afectos ajenos para facilitar nuestras relaciones con los demás.

Por último, si excluimos ahora los estados de ánimo, los otros dos tipos de afectos presentan de nuevo dos características comunes que nos interesa resaltar:

- Tienen una causa externa al sujeto, algo que los provoca.
- Tienen un objeto, algo o alguien, hacia el que van dirigidos.

Podemos decir, por tanto, que nuestras emociones y nuestros sentimientos nos abren al mundo, nos obligan a ponernos en contacto con él. De ahí la importancia de convivir con otros seres humanos. Ellos serán, en muchos casos, la causa de nuestras emociones o el objeto de nuestros sentimientos. Necesitamos a los otros para poder realizar un completo despliegue de nuestra vida afectiva, condición indispensable para lograr un pleno desarrollo personal.

4. Nuestra necesidad de los otros ☺

Para ser verdaderamente humanos, tenemos que convivir con nuestros semejantes. Podríamos decir que uno no nace humano, sino que llega a serlo por medio del **contacto con otros seres humanos**.

La sociabilidad es una de las características de nuestra naturaleza, al igual que la racionalidad y la libertad. Pero estas dos últimas no lograrían desarrollarse si no viviésemos en sociedad. Nuestra capacidad racional necesita del lenguaje para expresarse y solo si vivimos en sociedad podemos aprender y usar ese lenguaje.

También hemos visto cómo la autonomía, tan ligada a la libertad, se conquista tras un largo período de maduración que requiere del contacto y la convivencia con nuestros semejantes.

Además del desarrollo de nuestras capacidades naturales, hay otros muchos motivos por los que necesitamos convivir con otros seres humanos. Algunos de ellos son: la supervivencia, la comunicación, el aprendizaje y el reconocimiento de la propia identidad.

- **La supervivencia.** Los seres humanos nacemos más desvalidos que otros seres vivos y necesitamos la protección de nuestros progenitores durante un largo período de nuestra vida.
- **La comunicación.** En nuestro interior acumulamos informaciones, conocimientos, sentimientos, deseos, que necesitamos comunicar. Disponemos del lenguaje como instrumento adecuado para exteriorizar toda esa vida interior, así que buscamos a otros como nosotros para comunicarnos con ellos.
- **El aprendizaje.** Podemos aprender más y más rápido que cualquier otro animal, pero necesitamos quien nos enseñe. Si aprendiésemos solo por descubrimiento individual, la cantidad de conocimientos acumulados sería muy pequeña y no podríamos servirnos de los descubrimientos realizados por otros.
- **El reconocimiento de la propia identidad.** Tomar conciencia de nosotros mismos como seres singulares requiere reconocernos como miembros de una comunidad y, a la vez, tomar conciencia de que somos diferentes de los demás.



5. Las relaciones interpersonales 🍷

La necesidad que sentimos de convivir con otros seres humanos nos empuja a relacionarnos con ellos. Sin embargo, la relación que mantenemos con otros seres humanos no debe estar basada en el beneficio egoísta que podamos obtener de aquellos con quienes nos relacionamos.

Debemos reconocer en el otro a alguien igual a nosotros, que puede mostrar gustos e intereses distintos, pero que tiene los mismos derechos que reclamamos para nosotros y que, por lo tanto, merece respeto a su identidad y a su dignidad personal.

Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, las comunidades religiosas, etcétera.

La complejidad de las relaciones interpersonales

Esta peculiaridad de las relaciones interpersonales las hace especialmente complejas y exige por nuestra parte altas dosis de empatía que es necesario adquirir y cultivar continuamente.

Existe una gran diversidad de relaciones interpersonales que varían dependiendo de quiénes intervengan y de en qué contexto se produzcan. Sin embargo, toda esa variedad se puede ordenar a partir de una distinción entre dos grandes categorías:

- Relaciones interpersonales en las que existe una jerarquía entre sus participantes.
- Relaciones interpersonales que se producen entre iguales.

Las relaciones jerárquicas dependen del contexto y se definen por el vínculo que exista entre los implicados. Las relaciones entre iguales están determinadas, además de por el contexto, por el número de personas implicadas.

TIPO DE RELACIONES	VARIEDADES	EJEMPLOS	PRINCIPIO RECTOR	
Jerárquicas	Ámbito laboral	Relación jefe y empleado	Jerarquía	
	Ámbito familiar	Relación padres e hijos		
	Ámbito educativo	Relación profesor y alumno		
	Ámbito ideológico	Relación líder y seguidores		
Entre iguales	Relaciones bilaterales	La pareja	Igualdad	
	Relaciones multilaterales	Contexto formal		Compañeros
		Contexto informal		Amigos
		Contexto familiar	Hermanos	