

Personalidad Saludable

CUARTA UNIDAD



Personalidad Saludable a las Diferentes Áreas de Relación de la Persona

Para el psicólogo estadounidense Gordon Allport, la personalidad es la integración de un conjunto de rasgos únicos, que nos distinguen de los demás, organizados en un sistema de respuestas que, de manera inconsciente, intentamos usar para responder a todas las situaciones de una misma manera.

Pero como ello no funciona, lógicamente, nos adaptamos al medio, incorporando o eliminando elementos fundamentales de la personalidad, que Allport llamó “rasgos”





Hablar de una personalidad sana es complejo e interviene muchas disciplinas para identificarlo.

Es importante detectar los elementos y características de una persona saludable vista desde el contexto social, cultural y de temporalidad

La personalidad se crea a partir de cinco pilares

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

Extraversión

Condición de la persona que se distingue por su inclinación hacia el mundo exterior, por la facilidad para las relaciones sociales y por su carácter abierto

Apertura a la experiencia

Se hace alusión a ciertas características de personalidad que generan propensión a tomar decisiones relacionadas con ir fuera de su zona de confort

Amabilidad

Es una forma de tratarse a sí mismo y a los demás, con dedicación, respeto, empatía y consideración. Se trata de una virtud que en general se aprende por imitación.

Consciencia

Es el acto psíquico mediante el cual una persona se percibe a sí misma en el mundo. Por otra parte, la consciencia es una propiedad del espíritu humano que permite reconocerse en los atributos esenciales

Neuroticismo

Es un tipo de inestabilidad emocional, estipulando que aquellas personas que padecen niveles altos de ansiedad, inestabilidad, sentimientos de culpa, episodios constantes de tensión e incluso enfermedades o sintomatologías de carácter psicósomáticos

Características y Comportamientos de una persona emocionalmente sana.

- Es consciente de sus deseos y sus necesidades.
- Piensa por sí mismo.
- Es responsable de sus pensamientos, sentimientos, actitudes, conductas.
- Tiene la capacidad de compromiso.
- No teme enfrentar la realidad.
- Aprende a interactuar equilibrando sus necesidades con las del entorno.
- Acepta el cambio como parte de la vida.
- Tiene capacidad de adaptación.
- Reconoce que madurar, implica soltar.
- Sabe amar y esta dispuesto a intimar.
- Es capaz de reconocer su verdadera vocación y llevarla a cabo



Amor, Genitalidad y Erotismo



El amor

El amor es algo que nos pasa a todos alguna vez en la vida y lo vivimos de acuerdo a la cultura en la que nacemos.

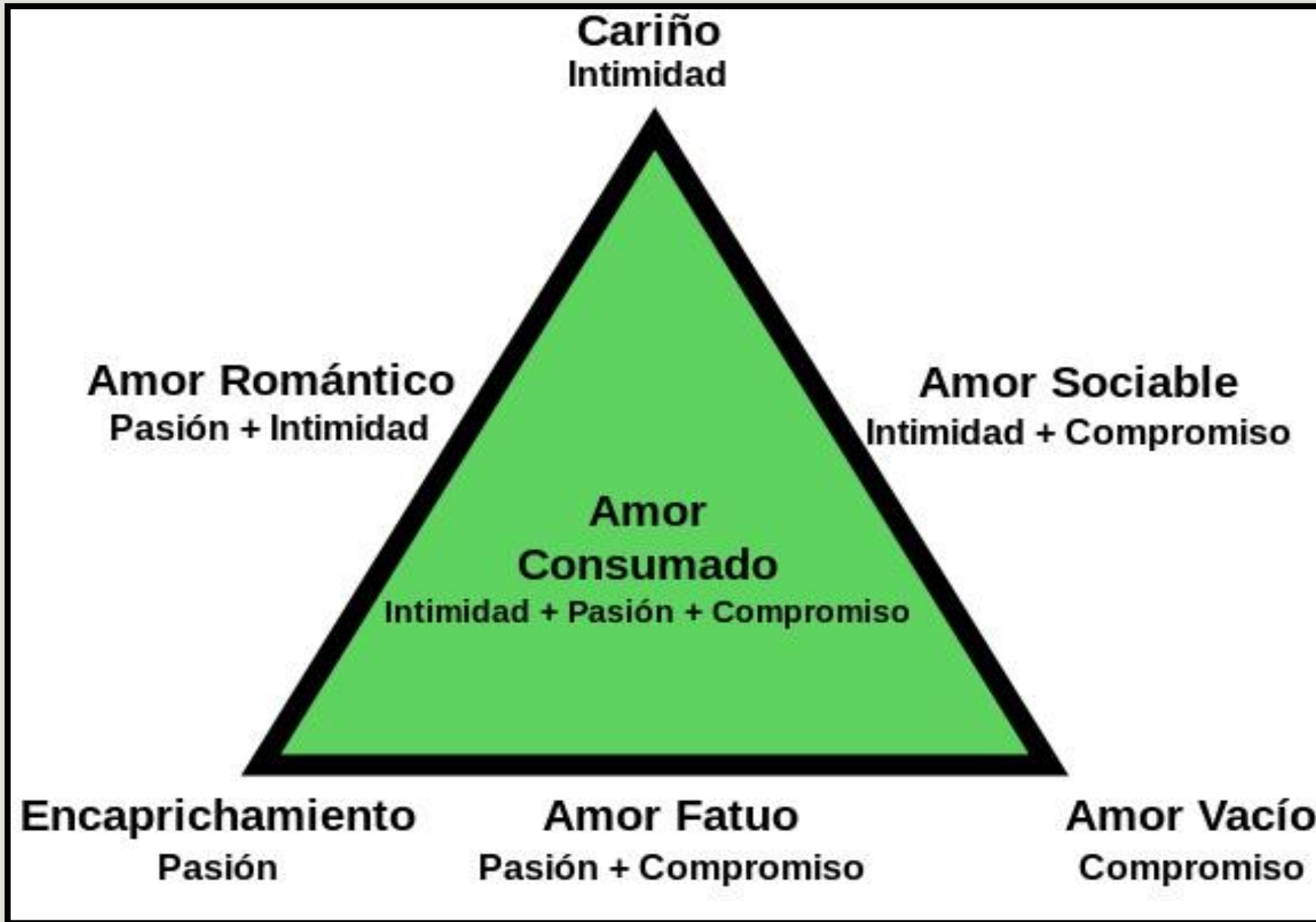
El amor es una mezcla de instintos, emociones, normas, prohibiciones y mitos bajo lo cuales subyacen las creencias y cosmovisiones que los grupos de poder político y económico nos trasladan a través de la lectura

El amor es un fenómeno universal. El amor ha permitido la supervivencia, es un motor que mueve al mundo



Es un fenómeno que ha engendrado infinidad de obras artísticas: pintura, escultura, literatura, poesía... Pero también es algo muy complejo. Tanto, que muchas veces en vez de hablar sobre el concepto del amor en sí se habla acerca de los tipos de amor diferentes que existen.



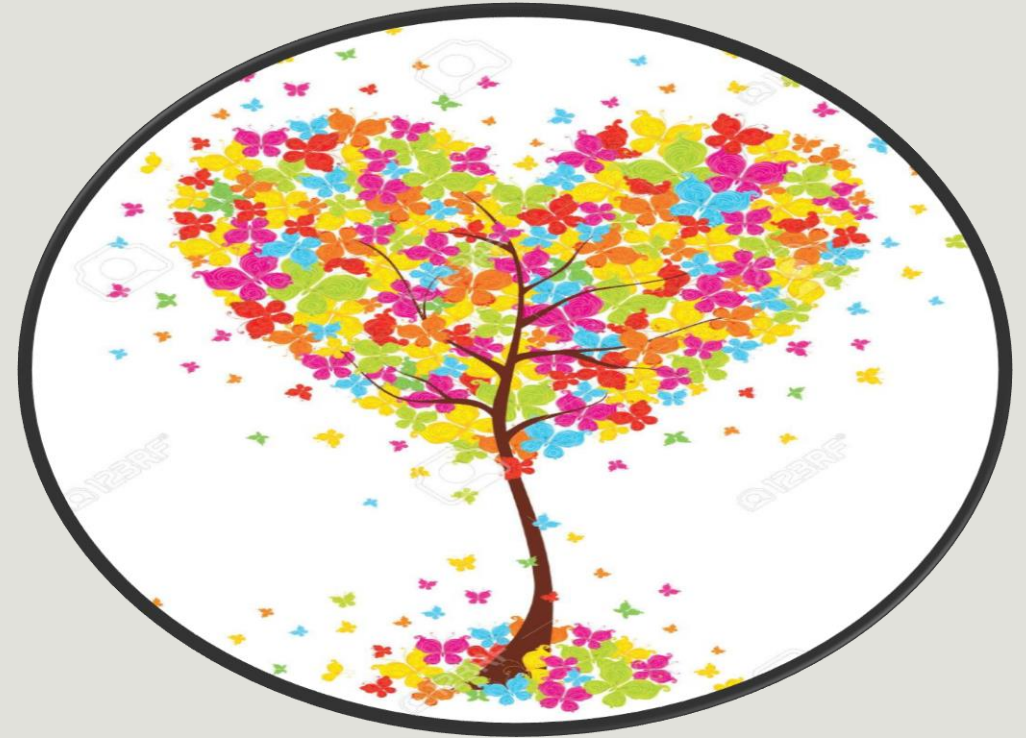


La clasificación más importante y que congrega a un mayor número de expertos acerca de cuáles son los tipos de amor es la Teoría Triangular de Sternberg

- Pasión
- Intimidad
- Compromiso

El enamoramiento a la racionalidad del amor

El amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro



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

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

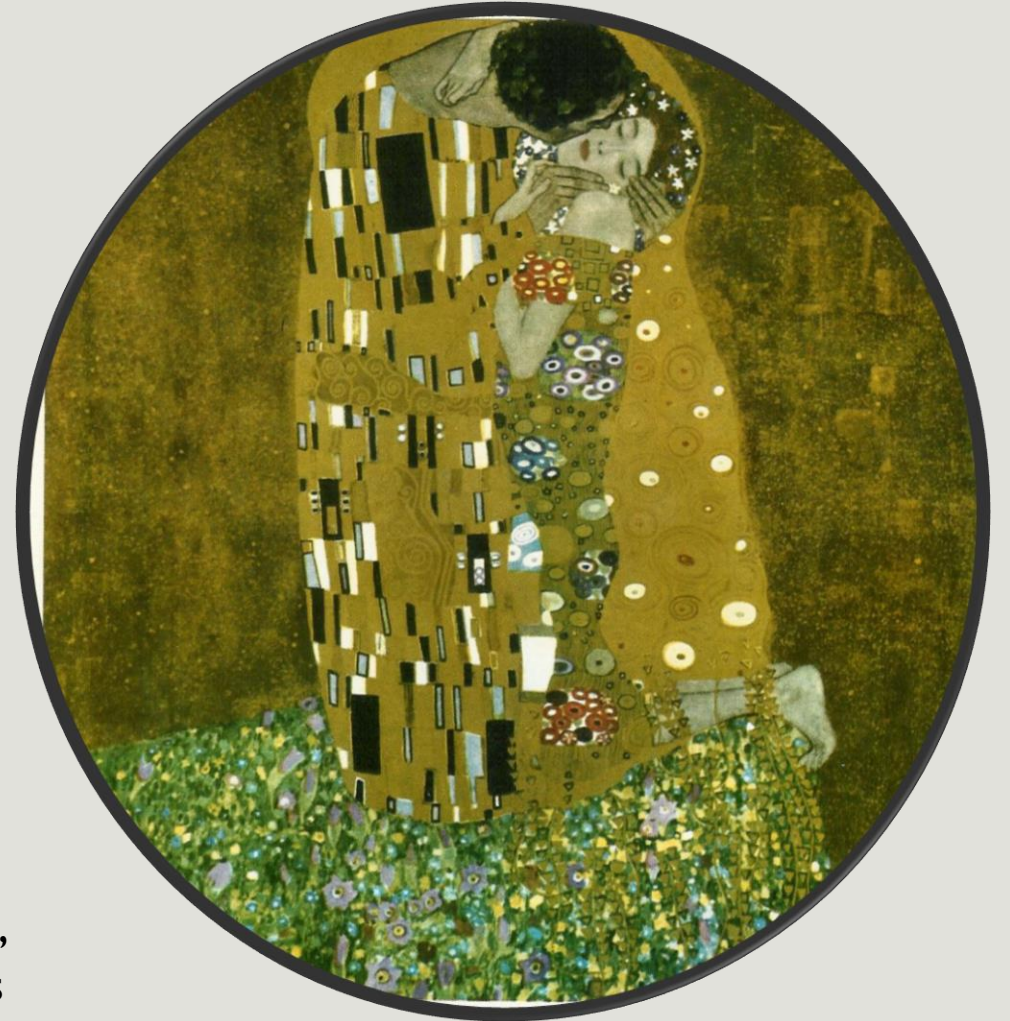
La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores



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”.



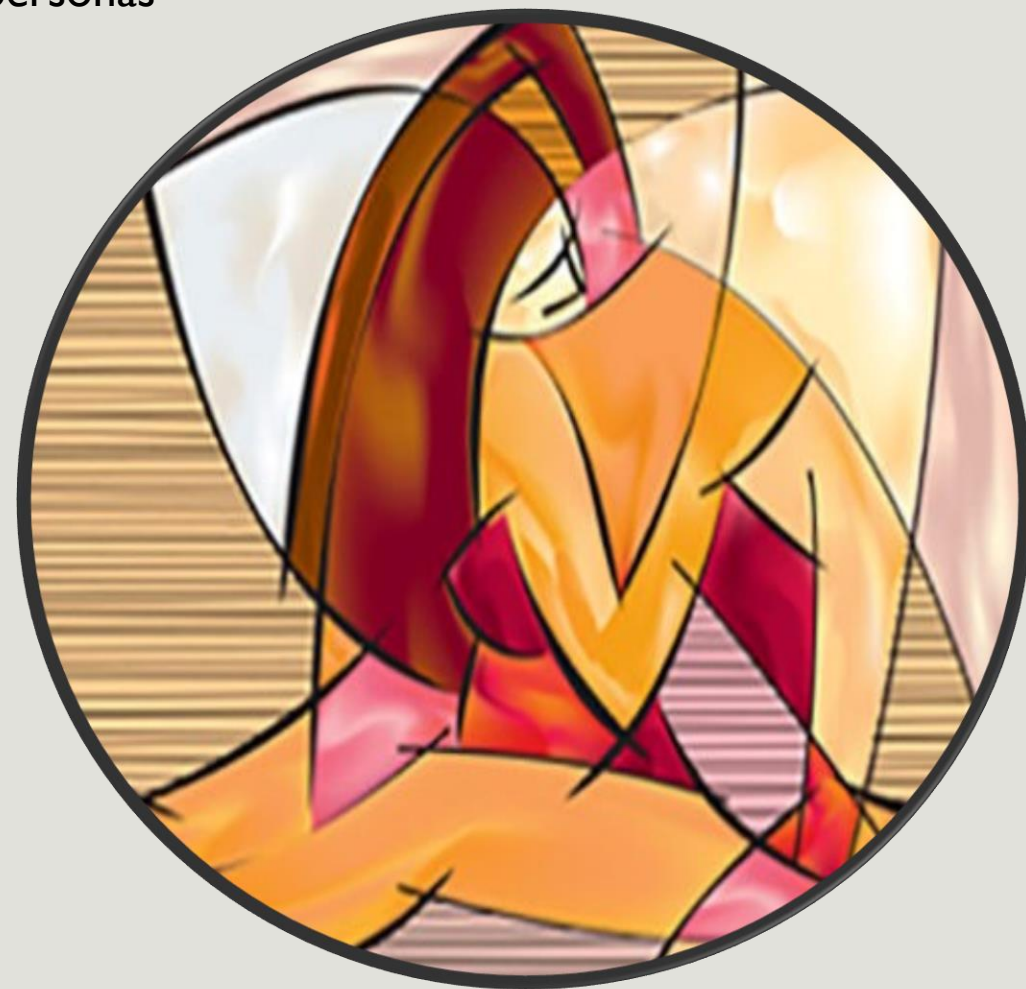
La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.

Erotismo

La forma en que se manifiesta el erotismo es mediante, besos, estimulación oral, caricias, abrazos, masturbación, palabras seductoras, entre otras. Lo cual lleva a quien las practica directamente a una sensación de placer sexual o al coito.

La información sobre el erotismo y la forma en que se manifiesta, la puedes encontrar muy bien explicada y con experiencias vividas por otras personas en los libros eróticos, que hemos seleccionado.

El erotismo está definido como una característica que todo ser humano posee, la cual se manifiesta a través de actitudes y de conductas que incitan a la actividad sexual y a la interacción entre dos personas



La manifestación del erotismo involucra a la persona de forma física y emocional, es la manera como expresa sus sentimientos, deseos y fantasías más íntimas. Aunque son muchas las formas en que esta conducta humana se manifiesta.



Los otros factores que también intervienen son los sentimientos, el amor y el deseo, los cuales se manifiestan a través de miradas, gestos y palabras que le indican al otro que se está dispuesto a desarrollar las fantasías que se tienen escondidas.

El erotismo es manifestado de diferentes formas y momentos de acuerdo con la situación que la persona esté viviendo. Los factores que intervienen en el erotismo son muchos, entre ellos están los estímulos que producen sensaciones en la piel llegando a estremecerla.

La Trascendencia

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

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.





Todos tenemos en la conciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y de entenderlo. Esta capacidad única nos permite ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o nuestras limitaciones e historia personal.

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

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