



DESARROLLO HUMANO

Personalidad saludable



LIC. EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS
GIBRAN DE JESUS HERNANDEZ AGUILAR

PERSONALIDAD SALUDABLE:

En un nuevo estudio sus investigadores creen que han determinado los rasgos básicos que caracterizan a un individuo psicológicamente sano. La revelación se produce después de décadas de interés científico en los tipos de personalidad y en cómo las personas difieren entre sí. En el nuevo estudio, investigadores de la Universidad de California, Davis, utilizaron una perspectiva de rasgos contemporáneos para determinar que una personalidad saludable se puede describir en términos de las 30 facetas del modelo de rasgos de personalidad de los “Cinco Grandes” (Big Five). Este modelo organiza la personalidad en cinco factores principales: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y conciencia. Los científicos también han identificado facetas para cada uno de estos factores que describen tipos de comportamientos más específicos. Los investigadores descubrieron que tanto los expertos como los laicos estaban de acuerdo en que una personalidad sana consiste en un bajo neuroticismo junto con altos niveles de apertura a los sentimientos, calidez, emociones positivas y una sinceridad agradable.

AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO:

AMOR es un concepto universal relativo a la afinidad entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista (artístico, científico, filosófico, religioso). De manera habitual, y fundamentalmente en Occidente, se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, y resultante y productor de una serie de actitudes, emociones y experiencias. En el contexto filosófico, el amor es una virtud que representa todo el afecto, la bondad y la compasión del ser humano. También puede describirse como acciones dirigidas hacia otros y basadas en la compasión, o bien como acciones dirigidas hacia otros (o hacia uno mismo) y basadas en el afecto

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. 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.

EROTISMO:

Designaba originalmente al amor apasionado unido con el deseo sexual, sentimiento que fue personificado por el dios Eros. Tiene una relación evidente con la sensualidad, la sexualidad y las capacidades de atracción entre los seres humanos. En español y en otros idiomas modernos, el término «erotismo» es una palabra compleja que puede tener dos significados, ya que queda definida por dos conceptos distintos, por lo que se puede hablar de dos tipos diferentes de erotismo según el sentido que lo define: Por un lado, la picardía (entendida como acción o dicho en el que hay malicia o atrevimiento, aunque no una clara insinuación) y la propia insinuación, al cual puede designarse como erotismo poético o erotismo romántico, y se entendería como una respuesta a la búsqueda de interacción social. A sí mismo, por la pornografía, que se puede denominar erotismo sexual, ya que estaría relacionado directamente con los preludios del acto sexual (específicamente en los juegos sexuales), con los que se pretende desarrollar la excitación de la pareja y la lubricación de los órganos genitales, lo cual facilita el coito y otros tipos de comportamientos sexuales.

TRASCENDENCIA HUMANA:

Podemos considerar que hay grandes etapas en el desarrollo de las personas, cada una abarca un periodo 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. El ser humano es un ser apto para el desarrollo no solo a nivel biológico sino también anímico y espiritual o 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 permite ser creativo, aportar su impulso personal al mundo y hacer contribuciones orientadas hacia el futuro de las personas y de las organizaciones. 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 una conciencia, autónoma 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.

Características de la persona trascendente:

El hombre es un ser humano libre. Responsable e inteligente con la capacidad 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. 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 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.

Conclusión:

Nosotros concluimos que es bueno tener una vida saludable, porque nos ayuda a tener una mejor calidad de vida y que para poder tener una buena calidad de vida nos dice sobre una personalidad saludable que nos habla que debemos de tomar en cuenta varios factores como el amor la sexualidad nos habla también de tres aspectos que debemos de tomar en cuenta.

AUTORREALIZACIÓN. Lo que permite al individuo explotar su potencial.

SENTIDO DE DOMINIO. Sobre él mismo y su ambiente.

AUTONOMIA. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

Tanto como el respeto a una calidad de vida.