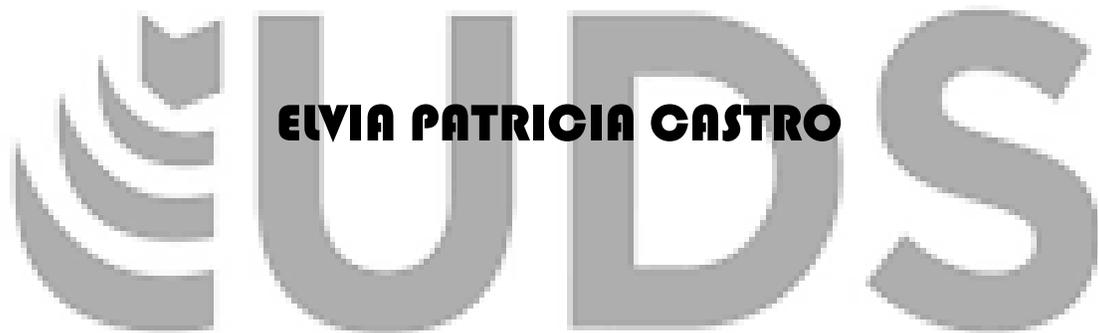


UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DESARROLLO HUMANO



ELVIA PATRICIA CASTRO

PASIÓN POR EDUCAR

ENSAYO

AUBDEMAR ALEGRIA THOMAS

PALENQUE, CHIAPAS A 08 DE AGOSTO DEL 2020

INTRODUCCIÓN

Convertirse en un ser humano pleno podría considerarse el objetivo primordial de todo ser humano, esto no solo implica la plenitud y estabilidad económica o social, en este caso hablaremos de la PERSONALIDAD SALUDABLE, sabremos qué es y conoceremos sus características. También conoceremos los fundamentos del amor trascendencia y temas relacionados con la sexualidad.

PERSONALIDAD SALUDABLE.

Para iniciar es importante conocer que es el termino PERSONALIDAD SALUDABLE, el significado más acertado podría ser *“es la forma de actuar de una persona, guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, de tal modo que las necesidades personales serán satisfechas y la persona crecerá en conciencia y suficiencia, y en la capacidad para amarse a si mismas, el ambiente natural y a otras personas”*.

Como seres humanos siempre hemos buscado la perfección y en el caso de la personalidad saludable no es diferente, podría decirse que las personas que buscan mejorar en este aspecto buscan un estado de serenidad o paz emocional muy cercana a lo que muchas doctrinas o filosofías conocen como la iluminación.

Lamentablemente las personas no podemos no percibimos el mundo como realmente es, más bien lo percibimos de forma que más nos conviene, este es uno de los principales problemas para poder conseguir esta anhelada personalidad.

Nuestra percepción es un gran limitante, ya que si nuestra percepción es errónea no podremos conocer ni entender las intenciones o a las demás personas haciendo complicadas las relaciones, lo que a su vez dificulta que podamos tener plenitud como personas, tal como lo propone la pirámide motivacional de Maslow. Lo que claramente es un problema para lograr obtener una personalidad sana.

La Organización Mundial de la Salud desde 1952 define a la Salud Mental como; “La capacidad de tener relaciones armoniosas con otros, la participación constructiva en las modificaciones de su ambiente físico y social y también la capacidad de obtener una satisfacción armoniosa y equilibrada de sus propios impulsos instintivos” esta definición es más amplia que considerar a la salud mental como a la ausencia de enfermedad y muestra tres dominios:

1. AUTORREALIZACIÓN. Lo que permite al individuo explotar su potencial.
2. SENTIDO DE DOMINIO. Sobre él mismo y su ambiente.
3. AUTONOMÍA. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

La ausencia de las anteriores no solo evitaran tener personalidad saludable sino todo lo contrario, lamentablemente es mucho más fácil adoptar las actitudes negativas por medio de simples actos o desequilibrios que terminaran mermando nuestra salud emocional y espiritual.

Se comprende que una personalidad saludable parte de una salud mental estable, del equilibrio del individuo consigo mismo y con su medio, es el grado de adaptación interna y externa que logra la persona de acuerdo a su contexto social, cultural y familiar.

AMOR

Es una inclinación emocional dirigido no solo a las personas también a objetos, animales, lugares y situaciones. Se considera un sentimiento universal es decir todas y todos podemos tener este sentir que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción.

Aunque el amor es un sentimiento está demostrado que genera un conjunto de reacciones químicas y fisiológicas en el cuerpo del ser humano.

Existen muchas teorías acerca del amor pero a continuación conoceremos la teoría del amor más conocida:

la teoría triangular; Según la teoría triangular, como el propio autor la denomina, hay tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso.

La intimidad se refiere al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, sin que exista pasión ni compromiso a largo plazo.

La pasión está referida a las ganas intensas de unión con la pareja y en menor parte a la sexualidad, aunque no siempre tiene que ser necesariamente carnal.

El compromiso el papel que en el amor juega es la decisión y las expectativas de mantener la relación y permanecer juntos.

De la combinación de estos tres componentes, surgen diferentes tipos o formas de amar, dependiendo de qué factores tengan más peso.

GENITALIDAD

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. Aunque en el exterior la sexualidad y la genitalidad parecerán lo mismo, no lo son, 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. La sexualidad 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.

EROTISMO

El erotismo es una característica humana en sí se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual, tales como: caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito y/o directamente a la sensación de placer sexual de quien las practica y que no necesariamente se busca con estas conductas la reproducción.

TRASCENDENCIA HUMANA

La trascendencia ocurre cuando nos movemos más allá de nuestra experiencia humana o comprensión vital. Las fortalezas que acompañan a esta virtud nos ayudan a conectar con lo que nos rodea y proveernos de un sentido más profundo de significado y propósito en la vida.

Podemos entonces concebir que en cada ser humano late la necesidad básica de llegar a ser adulto biológico, anímico, psicológico y trascendente y que el desarrollo apunta a esos tres niveles. Solo el destino y circunstancias personales y sociales definirán los alcances de ese desarrollo.

El hombre es un ser humano libre, responsable. Inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irrepetible teniendo en todo momento la capacidad y la decisión de cambiar, para ser mejor, 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 que reúna estas características se convierte en alguien dispuesto al cambio para mejorar, para crecer como ser humano, pero sobre todo para trascender.

La clasificación propone 6 virtudes

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

- Sabiduría y conocimiento, dentro de las que se incluyen creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva.
- Coraje, que comprende valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad.
- Humanidad, en las que figuran amabilidad, inteligencia social y amor.
- Justicia, a la que pertenecen la capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo.
- Templanza: Autorregulación, prudencia, perdón y modestia.
- Trascendencia: Apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

CONCLUSIÓN.

Nuestro entorno tiene influencia en distintas acciones que podemos llevar a cabo, generando distintas acciones que son definidas como Comportamiento, consistiendo en la forma en la que nos adaptamos a algún cambio surgido por un factor externo, sea de nuestro entorno como también de otras personas, cuyo conjunto es el que define a la Conducta Humana, teniendo un contexto para cada acción.

Como seres humanos estamos obligados a mejorar y buscar la estabilidad emocional, nuestra perspectiva juega un papel importante en la forma que vemos nuestro alrededor y como eso afecta nuestra interacción con las demás personas.

Las relaciones que entablemos con los demás pueden afectar de manera positiva o negativa a nuestros intereses, una relación de competencia laboral puede fomentar el desarrollo de ciertas habilidades así como una relación amorosa involucra gran parte de nuestra personalidad. Todo dependerá de la madurez con la que podamos aceptar las situaciones en todo caso estas experiencias podrían ser para mejorar o empeorar.