

- **Personalidad saludable**

Personalidad saludable en las diferentes áreas de relación de la persona: Gordon Willard Allport expresa que la personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento carácter éticos, los dos componentes de la personalidad son el temperamento (Biológico hereditario) y el carácter (Adquirido). La estabilidad o salud se ve reflejada en tres aspectos

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

Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar:

1. Esencia o espiritualidad.
2. Trabajo y Ocio.
3. Amistad.
4. Amor.
5. Autodominio.

Amor: el amor es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos. Es un sentimiento humano universal, ya que tanto hombres como mujeres de distintas épocas, sociedades y niveles socioeconómicos han sido seducidos, perturbados, desconcertados por este poder, dominados por este sentimiento que muchos denominan como mágico. El amor se ha concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción; implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente.

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.

Erotismo: es poca la información específica referente al tema, la mayoría de las investigaciones se refieren al erotismo con explicaciones vagas o poco exhaustivas sobre

el concepto. Por ejemplo, se suele definir como la comunicación y actividad en pareja o individual, donde intervienen distintas emociones, sentimientos y actitudes que conllevan a la estimulación genital y el orgasmo en búsqueda del placer sexual. Yendo al origen del término, la palabra erotismo se origina del griego eros en referencia al Dios Eros a quien se le asocia con la sensualidad, el deseo y placer sexual, así como con las conductas que se manifiestan cuando existe atracción entre dos o más seres.

Desarrollo humano y trascendencia: 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.

Las etapas son:

1. Asimilación y aprendizaje (0 a 21 años)
2. Expansión y afinación (21 a 42 años)
3. Etapa social (35 a 42 años)
4. Etapa social altruista (42 a 63 años)

Trascendencia humana: 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.

Características de la persona trascendente: el hombre es un ser humano libre.

Responsable. Inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irrepetible (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.