**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**PLANTEL VILLA HERMOSA, TABASCO.**

**Licenciatura en Enfermería.**

**MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO.

**TEMA:**

PERSONALIDAD SALUDABLE.

**ALUMNA:**

KENIA GUADALUPE MONTEJO MENDEZ.

**DOCENTE:**

 LIC. ALBERTO DE JESÚS LÓPEZ MUÑOZ.

 **VILLA HERMOSA, TABASCO. FECHA:** 20 DE JUNIO DEL 2020.

**PERSONALIDAD SALUDABLE.**

Según el psicólogo estadounidense Gordon Willart Allport, la personalidad es la organización dinámica en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos. Consta de dos componentes: el temperamento (biológico hereditario) y el carácter (adquirido).

La personalidad saludable consiste en tres aspectos, la autorrealización, sentido de dominio y la autonomía. Por diversos factores estas se ven alterados o se desequilibran provocando anormalidades en la persona, por lo que es muy importante una salud mental estable.

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 es el sentimiento supremo que una [persona](https://concepto.de/persona-2/) puede experimentar hacia alguien. Amar no se trata solo de afinidad o de química entre dos [personas](https://concepto.de/persona-2/), el amor es sentir [respeto](https://concepto.de/respeto/), conexión y [libertad](https://concepto.de/libertad/) al estar junto con otra persona. El amor es una unión no material, espiritual. No se trata solo de demostraciones físicas, sino afectivas, emocionales. El amor implica tener hacia el prójimo [actitudes](https://concepto.de/actitud/) de comprensión, respeto, ternura y [compromiso](https://concepto.de/compromiso/). Hay quienes afirman que **se necesita el amor y el afecto para vivir**, ya que las personas son seres sociales y está comprobado que sin afecto es difícil vivir y desarrollarse.
**Vivimos en un contexto sociocultural hipersexualizado, en el que se ha perdido de vista que el ser humano tiene sexualidad, es decir, placeres, afectos, emociones, pensamientos y un género que delimita su comportamiento. Hoy la sexualidad se ha reducido a la genitalidad.** La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). 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. 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 vida humana tiene su razón de ser en una creación que debe continuarse en todo momento y en todos los seres humanos desde su concepción y más allá de la vida material, y que responde al primigenio impulso creador de su espíritu. Y consta de cuatro etapas cruciales: asimilación y aprendizaje (0-21 años), expansión y afinación (21 a 42 años)**,** etapa social (35-42 años) y etapa social altruista (42 a 63 años).

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.

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 virtudes son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. El análisis de éstas en distintas sociedades, culturas y épocas históricas ha dado lugar a un consenso, que considera fundamentales las de sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.

Para ser un humano o persona trascendente, es fundamental contar con las fortalezas que nos ayuden a seguir adelante, pero sobre todo a cumplir las metas propuestas por nosotros mismos. Como seres humanos sabemos la importancia de las buenas emociones positivas que nos ayuden a tener buenos sentimiento que nos beneficien a lo largo del futuro.