



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
UNIVERSIDAD UDS**

**PLANTEL VILLAHERMOSA**

---

**Licenciatura en Enfermería**

**DESARROLLO HUMANO**

**Presenta:**

**FLOR ADRIANA CRUZ RODRIGUEZ**

**Asesor:**

**ALBERTO DE JESUS LOPEZ**

**PALENQUE, CHIAPAS**

**JUNIO DE 2020**

## Introducción

El presente ensayo sobre la personalidad saludable, trata de relacionar diversos temas que tiene van encaminados hacia la personalidad, por ejemplo las emociones, la conducta y diversos factores que se incluyen para poder llevarla a cabo. Sabemos que la personalidad se define de cómo nos ven los demás, de cómo me veo a mí mismo.

Esta tiene que ver mucho con la salud positiva al igual que si hay una personalidad negativa entonces se relaciona con enfermedades crónicas o a morbilidad, las personas que son emocional mente sanas, viven una vida plena por así decirlo, ya que tiene el control sobre los sentimientos, su comportamiento y el sentirse bien consigo mismo.

La personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característico.

La salud se ve reflejada en tres aspectos:

- Autorrealización: es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido alguna meta.
- Sentido de dominio: sobre él mismo y su ambiente.
- Autonomía: la capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

Para una mejor comprensión del tema hablaremos un poco de ello, en el siguiente párrafo, esperando sea de su agrado.

## Personalidad saludable

Esta unidad se refiere a la personalidad saludable, esta se enfoca en diversos temas que van de la mano con la personalidad, el actuar del individuo, las necesidades que tenemos como personas, la capacidad de amarse. Gordon willard Allport (psicólogo) expresa “personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característico”.

En si la personalidad saludable comprende parte de la salud mental estable, del equilibrio del individuo consigo mismo y con su medio. La salud mental debe incluir estabilidad emocional, responsabilidad de acciones, vivir con valores éticos, entre otros. Una personalidad saludable lo formaría:

Apertura a los sentimientos, un claro ejemplo, el amor es un sentimiento fuerte hacia una persona u objeto, por el cual nos brinda momentos de felicidad, risa, satisfacción, implica formas de sentirse aceptado, las relaciones amorosas son relevantes en la vida cotidiana, una de las primeras cosas que ocurre cuando nos enamoramos es que experimentamos un cambio brusco en nuestra conciencia.

pero también debemos saber que el cerebro es el órgano donde se lleva a cabo todas las reacciones químicas que acontecen en el amor, de acuerdo a las teorías del amor **Jonh Alan Lee** (sociólogo) propuso una tipología de los estilos del amor que conforman un círculo cerrado, donde identificó tres tipos de estilos del amor. Primarios Eros (amor, romántico y pasional) ludus (amor lúdico), Storge o amistad (amor-amistad), Secundarios (amor posesivo y dependientes), pragma (amor lógico y profético) y agape (amor altruista).

**Robert Sternberg** propuso la teoría del triángulo, denomina tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso. Por otro lado hablaremos también de genitalidad, esta hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales, (masculino y femenino).

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud se define como un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, en donde abarca al sexo, los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, etc. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, conductas etc.

De acuerdo a lo mencionado hacemos referencia como siguiente tema al erotismo, esta es una característica humana que se refiere a las conductas y actitudes que incitan a la interacción y a la actividad sexual, tales como las caricias, besos, abrazos, que conducen a la sensación de placer sexual, la respuesta ante un estímulo erótico depende de los deseos y fantasías de cada persona. En este contexto planteado tiene relación con el desarrollo humano y personalidad saludable, ya que nos aprendemos a conocer, nuestro cuerpo, nuestros gustos, a identificar y percibir estímulos que nos resulten placenteros o alguna acción que pueda llegar a ser hasta dolorosa.

En el desarrollo humano consideramos las siguientes etapas:

- Asimilación y aprendizaje (0-21 años), en esta etapa se debe educar al hombre en donde consolida si hay una buena educación.
- Expansión-afinación (21-42 años), cuando el hombre alcanza la estabilidad económica, social, laboral y conyugal, quiere decir que el ser humano se auto educa.
- Etapa social (35-42 años), en esta etapa se procura que las acciones propias se orienten a beneficios en la comunidad o demás personas.
- Etapa social altruista (42-63 años) se muestra la capacidad para darse a los demás, volverse altruista y sabio.

Estas etapas mencionadas muestran en si un nuestro desarrollo como persona, como es nuestro comportamiento , como vamos aprendiendo, el hombre debe ser un ser humano libre, responsable, inteligente y con capacidades que lo hacen una persona única, si una persona no utiliza su inteligencia, pierde su originalidad, ya que es incapaz de lograr sus metas.

Dentro del marco de la psicología positiva existe una línea de investigación centrada en las fortalezas y virtudes que favorecen el crecimiento humano. Las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana y proporcionan la explicación para esta estabilidad de la vida, las virtudes son los aspectos que definen las fortalezas.

Haremos mención de algunas virtudes que comprenden diversas fortalezas:

- Sabiduría y conocimiento, donde se incluyen creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva.
- Humanidad, en las que figuran amabilidad, inteligencia social y amor.
- Justicia, a la que pertenecen la capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo.

## **Conclusión**

En conclusión la personalidad saludable tiene que ver mucho con nuestra salud mental y como nos daríamos cuenta de que estamos bien, pues muy simple las claves para saberlo son:

- El estado emocional en el que nos encontramos, que tan francos y sinceros somos, la capacidad que tenemos para lidiar con los problemas que se nos presentan a diario, los vínculos afectivos que podemos crear con otras personas entre otros factores.

**Bibliografía:** antología desarrollo humano.