

21 DE JULIO DE 2020



# DESARROLLO HUMANO

SEXTO CUATRIMESTRE DE NUTRICIÓN

ENSAYO

LUZ MARIA CASTILLO

Alondra Stephania Aguilar López

Sin tener nada que ver con la satisfacción pero teniendo algo que ver con la motivación el término autorrealización se ha utilizado en distintas teorías de la psicología con significados distintos. Lo introdujo originalmente Kurt Goldstein, teórico organísmico, para hacer alusión a la realización del potencial del propio individuo. La expresión de la propia creatividad, la búsqueda de la iluminación espiritual, la búsqueda del conocimiento y el deseo de darle a la sociedad son ejemplos de autorrealización. Desde el punto de vista de Goldstein, se trata del motivo principal del organismo, el único motivo real: "la tendencia a realizarse a sí mismo tanto como sea posible es el impulso básico... el impulso de autorrealización" es la motivación verdadera.

Dominio también hace referencia a una cierta estructura u organización de temas o conocimientos; al ambiente físico o simbólico de una disciplina; al saber exhaustivo respecto a un arte o una ciencia; y a la unidad territorial que está bajo control de un Estado: "El dominio de la poesía en el campo literario del país es innegable", "Tras la guerra, el Imperio Otomano logró extender sus dominios", "Mi dominio del inglés es casi perfecto después de diez años de estudios".

Todos necesitamos ocupaciones, actividades en las que nos liberemos de los deberes de cualquier tipo, laborales, familiares, educativos, en las cuales podamos descansar, divertirnos, desarrollarnos. Estas ocupaciones han de ser libremente escogidas, es decir, voluntarias para que en efecto sea actividades de ocio. La recreación es así la práctica de actividades que se realizan de forma individual o colectiva durante el tiempo libre que como finalidad tiene el disfrute, es decir la diversión. La diversión es usar el tiempo de forma terapéutica tanto para el cuerpo como la mente. Solemos entender el ocio como una actividad de descanso, lo cual es correcto, pero el descanso no necesariamente es pasivo, el descanso puede ser activo, ya que descansar no es hacer nada, descansar es recrearse, divertirse de forma activa a través de diferentes formas de entretenimiento. Podemos decir que el ocio es divertirse y entretenerse.

Lo anterior me lleva a pensar la manera en cómo se comprende el entretenimiento y la diversión. A veces pensamos que divertirnos es pasar de una situación de estrés

fulminante al lado opuesto y tirarse a la deriva a la perdición, que consistiría en la perdición de la conciencia, perdición de la medida, perdición de las normas, y así podría continuar enlistando todo lo que podemos perder cuando queremos huir del tedio y agobio que representa toda obligación. No se trata de ser santurriones y pensar que ese bajo mundo es nocivo (que en el fondo sí lo es porque la idea de mantener la salud sigue estando presente). Más bien así como tenemos que reflexionar sobre la vida laboral para el consumo que llevamos y repensar el ocio, también hay que repensar la diversión y el entretenimiento. La idea general de llevar a cabo estas actividades es mantener el equilibrio y no dar tumbos de un extremo a otro, del surmenage al destrampe total.

El amor es uno de los valores más importantes. Es la fuerza que nos impulsa para hacer las cosas bien, por eso es considerado un valor que tiene muy clara la diferencia entre el bien y el mal.

El amor es un sentimiento moral, pues nos induce a actuar bien en nuestra vida y con las personas que amamos. Además, nos lleva a tener una vida plena de paz, tranquilidad y alegría, y, en consecuencia, de bienestar con nosotros mismos.

El amor es un sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa.

Amor también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea tener una relación o convivencia bajo el mismo techo.

El amor es expresado a través de acciones, mensajes de amor, declaraciones de amor y poemas de amor.

El amor es representado simbólicamente a través de un corazón o la figura de Cupido con arco y flecha. Por ejemplo, un corazón atravesado por la flecha de Cupido simboliza el amor romántico; en cambio, un corazón roto representa el desamor.

El término amor puede tener, además, otros significados, depende de cómo sea empleado. Es, por ejemplo, el esmero y agrado con el que se realiza una cosa, por ejemplo: "Yo organizo tu fiesta con mucho amor".

La palabra amor es también empleada como adjetivo cuando se indica que una persona es encantadora, agradable o simpática: "Rosa es un amor de persona".