

Materia.

Desarrollo humano.

Trabajo.

Ensayo

Alumna.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

Lic.

Luz María Castillo Moreno.

6°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 20 de julio de 2020.

## PERSONALIDAD SALUDABLE.

### Introducción.

Para el psicólogo canadiense, Sidney Jourard: La personalidad saludable es una forma de actuar del individuo, guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, para que las necesidades personales sean satisfechas y con el fin de que la persona crezca en conciencia, competencia y capacidad de amarse a sí misma, al entorno natural y a los demás. Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo.

Ahora bien, comencemos definir qué es el amor, Erich Fromm entre otros autores han definido al amor más que como un concepto como una conducta, una conducta amorosa, es decir todas las acciones que una persona emprende para promover la felicidad y el desarrollo del ser que ama. Debemos preguntarnos acerca de las características que nos atraen por primera vez a una persona y las que dan lugar a una relación duradera y exitosa. No hay duda que el atractivo físico se encuentra en primer lugar, pero también es cierto que conforme pasa el tiempo nos inclinamos por aceptar a alguien inferior a nuestro ideal, y por lo general escogemos a quien se encuentre más o menos en el mismo nivel de atractivo físico que nosotros, que tenga intereses y antecedentes similares y que se sienta atraído por nosotros.

### Desarrollo.

Como ya se ha leído, cuando hablamos de personalidad saludable, nos referimos a cómo actúa, o como debe actuar una persona ante los demás y ante nuestro entorno. Pero, ¿cómo es una personalidad saludable? Personas con bajos niveles de hostilidad agresiva, con mucha calidez, con emociones positivas y con la capacidad de ser directo. Lo contrario a una persona poco saludable, ya que estas personas, suelen deprimirse, o sentirse vulnerables. ¿Qué rasgos entonces caracterizaran a una persona con una personalidad saludable? 1. Apertura a los sentimientos y emociones propias (lo que lleva a experimentar estados emocionales más profundos, tanto de felicidad como de infelicidad). 2. La franqueza (son personas más directas, sinceras e ingenuas). 3. Competencia, en el sentido en que uno es capaz, sensible, prudente y efectivo. Las personas más competentes se sienten bien preparados para lidiar con la vida. 4. Calor, amistad, cercanía. Este tipo de persona es capaz de formar más fácilmente vínculos estrechos con los demás. 5. Emociones positivas (son personas capaces de experimentar más emociones como alegría, felicidad, amor y emoción. Son más alegres, risueñas y optimistas. 6. Baja Ansiedad (personas más tranquilas y relajadas en su vida diaria). 7. Baja vulnerabilidad al estrés (son personas que se perciben a sí mismos como capaces de manejarse a sí mismos en situaciones difíciles y a menudo cuentan con una sana sensación de confianza en sus capacidades). 8. Baja impulsividad (se refiere a la incapacidad de controlar los antojos e impulsos). Son personas que encuentran más fácil resistirse a las tentaciones, teniendo una alta tolerancia a la frustración y la capacidad de posponer las gratificaciones.

Ahora bien, el amor. Hace referencia al sentimiento que se tiene hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Es un fenómeno que ha inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas. Investigaciones recientes concluyen que el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos. Dicho de otro modo, cuando no enamoram, ¡estamos drogados! La Dra. Theresa Crenshaw, en su libro *La alquimia del amor y la lujuria*, explica que no cualquiera puede hacernos sentir esta mágica sensación, pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo.

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. 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. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. 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.

Ahora bien, erotismo. El erotismo es la exacerbación del deseo sexual por medio de la imaginación, la fantasía y/o la estimulación sensorial. Se identifica con el placer sexual. El erotismo es un rasgo característico de los seres humanos por excelencia pues, a diferencia de otros animales, se aparean por placer y no solo con fines reproductivos. Así, el erotismo es independiente del instinto de reproducción sexual.

Emancipación. Los esfuerzos teóricos de Marcuse suponían un fin programático: facilitar la emergencia de una subjetividad revolucionaria. Especialmente en la década del sesenta, reafirmando las rebeliones estudiantiles y obreras, sostenía la posibilidad de liberación de una sociedad que caracterizaba como predominantemente represiva. La emancipación es posible dentro de la sociedad capitalista industrial avanzada gracias a las contradicciones y tensiones internas de la misma sociedad. Esto también es válido, diríamos así las formas, los modos, las circunstancias y los problemas hayan variado o mutado para el mundo de hoy. El largo proceso evolutivo del capitalismo lleva insito el mismo desenvolvimiento interno de sus contradicciones, de tal manera que la realidad dada contiene los gérmenes de la autodestrucción del sistema y es en esa realidad donde se encuentran las posibilidades de liberación del hombre.

## Conclusión.

Podemos decir que se comparte el amor, así como se comparte el conocimiento, pero sólo se puede compartir aquello que se posee. Nadie amará recta y adecuadamente a los demás si antes no se ama a sí mismo con el amor verdadero y esencial que implica autoestima. El amor auténtico por nosotros mismos impulsa a amar más y mejor a todos los que conviven en el universo del hombre. Así, amarse a sí mismo es estimarse, procurar el conocimiento de sí en la propia vida y buscar la auténtica realización personal por medio de todo lo que se hace y se vive en la vida, día tras día. Amarse uno mismo, es luchar por descubrir y mantener la individualidad, no el "individualismo"; significa, además, disciplina personal e interés y respeto genuino por uno mismo.

(Moreno, 2020)

## Bibliografía

Moreno, L. M. (2020). Desarrollo humano. Comitán de Domínguez.