

## PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA.

### Introducción

La psicología sostiene que la personalidad de un individuo se crea a partir de los siguientes pilares: extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neocriticismo. Y también existe un estudio en el que se cree haber encontrado las facetas para que exista una persona saludable. considera 30 facetas de la personalidad. De acuerdo con Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento. También, definen si la actitud de un paciente es saludable, que crea felicidad y éxito.

### Personalidad saludable

los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos; esto es muy importante ya que como habíamos visto en las unidades pasadas es muy importante poder expresar y al mismo tiempo regular nuestras emociones ya que de otra manera esto provocara padecimientos psicológicos que ponen en riesgo nuestra personalidad saludable, es muy importante poder expresar y tener una buena inteligencia emocional. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo, esto es uno de los puntos más importantes ya que de otra manera todo sería negativo y no podríamos crear una buena relación con los demás. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable, desde luego una actitud negativa o traumas emocionales debido a un acontecimiento en nuestra vida fuerte daña esa parte de no poder ser feliz a largo tiempo, es por eso que es necesario poder expresar nuestros sentimientos en el tiempo adecuado con una buena regulación de ellos. Estas características parecen ser preferidas universalmente. Creo que estas son las más fáciles de poder identificar si una persona tiene una personalidad saludable.

### El amor

El amor es uno de los temas que provoca muchas controversias y que a pesar que todo hemos llegado a sentir este fuerte sentimiento es difícil de explicar que se puede definir como una motivación más que como un sentimiento, pero sin embargo puede existir una autodestrucción sino se sabe manejar adecuadamente, ya que existe una fuerte dependencia

hacia otra persona, por lo que resulta difícil de acostumbrarse después de una ruptura amorosa.

La psicología del amor y su relación con las drogas

Otro estudio descubrió que el amor es una motivación y un impulso puesto que en el amor se activan dos áreas del cerebro que se relacionan con las conductas de motivación, en la investigación también se encontró que se activan más áreas que trabajan para la liberación de hormonas como la serotonina, la oxitócica, etc. Es por eso que también se racionan con la excitación y el placer.

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.

#### GENITALIDAD

Este concepto puede confundirse con la sexualidad, pero son dos cosas muy diferentes por lo que es importante diferenciarlos, la sexualidad es 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. Mientras que la genitalidad es la forma anatómica y función fisiología de los órganos reproductivos del hombre y la mujer.

(Sureste)

#### Conclusión

Con respecto a los temas de la personalidad saludable es muy importante tener en cuenta las fases para poder llevarla a cabo y liminar todo aquello que limita este proceso, es muy necesario una actitud positiva en todo momento y saber regular aquellas emociones que pueden hacernos daño como la tristeza y el enojo. En el tema del amor es muy importante conocer los límites y regular el desamor ya que nos puede autodestruir y llevarnos a un mal

estado sentimental. Es importante reconocer que existen muchas hormonas que se liberan en este sentimiento y lo podemos relacionar con otros estados sentimentales o emocionales.

## Bibliografía

Sureste, U. d. (s.f.). Antología de desarrollo humano. En L. M. Moreno. Comitán de Domínguez.