



NOMBRE: BERTHA ALICIA FLORES PANTOJA

NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ MARIA

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD: ENSAYO

FECHA: 24/ JULIO/2020

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud desde 1952 define a la Salud Mental como;

“La capacidad de tener relaciones armoniosas con otros, la participación constructiva en las modificaciones de su ambiente físico y social y también la capacidad de obtener una satisfacción armoniosa y equilibrada de sus propios impulsos instintivos” esta definición es más amplia que considerar a la salud mental como a la ausencia de enfermedad y muestra tres dominios: 1.

AUTORREALIZACIÓN. Lo que permite al individuo explotar su potencial. 2.

SENTIDO DE DOMINIO. Sobre él mismo y su ambiente. 3. AUTONOMIA. La

capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas. Por eso en este ensayo hablaremos un poco de lo que vendría siendo una personalidad sana y

que tipos de trastornos existen, también tomaremos un tema muy importante que

es el amor, cuáles son sus características, como se manifiesta en una persona

etc.

## PERSONALIDAD SALUDABLE

Cada individuo tiene una personalidad y cuando nos referimos a personalidad nos referimos un conjunto de pensamientos, sentimientos y comportamientos profundamente incorporados, que persisten en el tiempo y nos hacen únicos e irrepetibles. Las personas tendemos a responder de un modo similar al enfrentarnos a ciertas situaciones. También existen distintos trastornos de personalidad estos pueden aparecer en la infancia y adolescencia, los trastornos de la personalidad son probablemente el resultado de la interacción de múltiples factores ambientales y genéticos.

Cuando hablamos de amor nos referimos a un sentimiento que cualquier persona puede experimentar y no, no solo se basa en una relación amorosa ese sentimiento se puede experimentar en muchas formas ya sea con nuestros amigos, hermanos, padres, mascotas y con tu pajera. Existen diferentes formas de expresarse desde emociones y sentimientos los cuales nos llenan como personas, nos dan alegría, felicidad, paz y pasión. ¿Sabías que cuando nos enamoramos experimentamos un cambio de conducta y conciencia? Cuando amas a alguien te convierte en algo nuevo, algo único y sobretodo algo especial.

Existen cambios físicos que se dan cuando estamos enamorados los cuales son: Las pupilas se dilatan, el corazón incrementa sus latidos de a pulsos por minuto, se eleva la presión arterial, la frecuencia respiratoria se torna más rápida, aumenta la temperatura del cuerpo, se erizan los vellos de nuestra piel, se activan las glándulas sudoríparas, se abren los poros de la epidermis y transpiramos. La

dopamina genera una reacción en cadena que consiste en la transmisión de estímulos eléctricos que viajan mediante las sinapsis a través de todo el cerebro

Anterior, el más evolucionado. (UDS, 2020)

Existen distintas teorías de varios psicólogos pero yo mencionare la que más me llamo la atención fue la teoría de Robert Sternberg creo la teoría del triángulo en el cual existen tres componentes los cuales componen las relaciones amorosas los cuales son: pasión, comprensión e intimidad.

La genitalidad es el aspecto corporal de la sexualidad, debemos de tener en cuenta que no es lo mismo que sexualidad, 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. Es por esto que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo. (UDS, 2020)

El erotismo es una característica humana los cuales son conductas y actitudes como lo serian abrazos, besos, caricias, estimulación oral y masturbación, también hablemos sobre el placer sexual. “La respuesta ante un estímulo erótico depende de los deseos y fantasías de cada persona y algo que es placentero para unos, puede llegar a ser hasta doloroso y abominable para otros”.

(UDS, 2020)

Cada persona es un mundo y debemos de saber que cada una se desarrolla de diferente manera las cuales son: asimilación de aprendizaje, expansión afinación, etapa social, etapa social altruista. La trascendencia humana es el desarrollo no solo a nivel biológico sino también anímico y espiritual o que distingue esencialmente al hombre de los vegetales y animales es su devenir espiritual, su afán de trascendencia, de mayor conciencia y de libertad: esto le permite ser creativo, aportar su impulso personal al mundo y hacer contribuciones orientadas hacia el futuro de las personas y de las organizaciones. (UDS, 2020)

## CONCLUSIÓN

La persona psicológicamente sana puede ser descrita como alguien capaz de experimentar y expresar emociones, como alguien franco, cálido, amable, auténtico, seguro de sus propias capacidades, emocionalmente estable y resistente al estrés. Es importante acudir con el psicólogo para poder mantener una vida sana porque tanto nuestra salud física como mental son importantes. Al tener una personalidad sana podemos hacer muchísimas cosas pues la personalidad saludable es una forma de actuar de cualquier persona esta es 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.

## Bibliografía

UDS. (2020). *"Antología Desarrollo Humano"*.