



Nombre de la alumna:

Daniela Calderón Sánchez

Licenciatura:

Nutrición

Nombre del maestro:

Castillo Moreno Luz María

Materia:

Desarrollo humano

Cuatrimestre:

Sexto cuatrimestre

Actividad:

Ensayo.

Personalidad saludable.

En este pequeño ensayo abordaremos temas tales como que es el amor, la personalidad saludable en las diferentes áreas de relación de la persona, sabemos que hay muchas opiniones acerca de estos temas, sin embargo creo que no hay una total definición hasta que en persona se pueda sentir que es el amor, la palabra amor significa mucho, es el cariño o afecto hacia una persona, una mascota, un amigo, o una cosa, y dependiendo a esto supongo que tenemos diferente personalidad, entonces es por eso que comenzaremos a dar algunas definiciones y el conocimiento sea más extenso.

Ser una persona saludable requiere para algunos esfuerzo y para otros es completamente extraño ver que unos no lo sean, una persona con personalidad saludable suele ser amable, respetuoso, bondadoso, es prudente, tiene siempre emociones y opiniones positivo, es humilde y entre otras tantas virtudes que como lo mencione anteriormente para muchos parece algo muy difícil de cumplir, ser una persona con todas estas características nos ayuda especialmente a nosotros mismo pero ayuda también a tener una mejor convivencia con la familia, amigos etc, creo que es un poco difícil a veces poder ser pacientes, ser humildes y no contestar es un poco duro pero no imposible cambiar, todos debemos tomarnos el tiempo para reflexionar y poder cambiar cosas que están mal en nosotros y que hace daño también por lo consiguiente a terceras personas. Por otro lado el amor es un sentimiento universal que se tiene hacia una persona, una mascota o alguna cosa de interés, el amor también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona, y es con esta persona con la que se quiere tener una relación o convivencia más cercano, es decir en el mismo techo, Las relaciones amorosas son extremadamente relevantes en la vida cotidiana, y el amor, como un impulso humano esencial, genera respuestas emocionales específicas que motivan a la persona a buscar a una pareja y poder así vivir su amor, este sentimiento está acompañado de risa, alegrías, como también de llanto, sin embargo también el amor viene acompañado de diferentes tipos, algunas personas tiene más un encaprichamiento por dicha persona, sería también llamado amor a primera vista, otras personas sienten cariño o afecto, y resulta cuando se experimenta solo o mayoritariamente el componente de intimidad, y caracterizaría, por ejemplo, una relación de verdadera amistad, otro tipo amor es el de amor romántico o enamoramiento se da cuando predominan en la relación la intimidad y la pasión, pero no el compromiso, es decir, los amantes se atraen tanto física como emocionalmente, pero este sentimiento de unión y compenetración no va acompañado de compromiso, conocido también como el amor de verán, y hay tantos tipos de amor que se puede experimentar, algunas veces sucede sin darnos cuenta y algunas otras porque queremos es decir, que una de la pareja realmente quiere a esa persona y decide amar o permanecer de la forma que la amen y no como le gustaría que la amen.

Otro punto que debemos tener en claro y aunque para a lo mejor nuestros mayores es un poco vergonzoso o penoso hablar es la genitalidad, la sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo, se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la

función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración, la genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos), la sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) 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 es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras, es por eso que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles. Ahora bien hablaremos del erotismo, este se suele definir como la comunicación y actividad en pareja o individual, donde intervienen distintas emociones, sentimientos y actitudes que conllevan a la estimulación genital y el orgasmo en búsqueda del placer sexual, yendo al origen del término, la palabra erotismo se origina del griego eros en referencia al Dios Eros a quien se le asocia con la sensualidad, el deseo y placer sexual, así como con las conductas que se manifiestan cuando existe atracción entre dos o más seres. El erotismo es una característica humana; y en efecto, el concepto en sí se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual, tales como: caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito y/o directamente a la sensación de placer sexual de quien las practica y que no necesariamente se busca con estas conductas la reproducción.

Como mencione anteriormente para muchos les es difícil hablar o expresar este tipo de temas, sin embargo es importante tanto individual como pareja conocer este tipo de cosas, de emociones y maneras de expresar lo que sentimos, tristemente a veces sucede que hay parejas con años de casados y no disfrutan el amor, el placer, y es por esto importante conocer, leer, y expresarle a nuestra pareja este tipo de cosas, creo que sería bueno tomar la iniciativa y así mejorar totalmente la relación y la intimidad.

<https://www.significados.com/amor/>

UDS. (2020.). Personalidad Saludable. En UDS, *Desarrollo Humano*. (págs. 92-103). Comitan De Dominguez.