



**Nombre del alumno: Vives López Sandy Azucena**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

6To CUATRIMESTRE

GRUPO LPS19SDC0118-H

**CATEDRÁTICO: Lic. Javier Iván Godines**

**MATERIA: Desarrollo humano**

**Actividad: Ensayo**

**Comitán, chis.**

El ser humano, desde el nacimiento crece con aquella idea de que la única “misión” en la vida para vivir satisfecho es trabajar y estudiar, comer y dormir, y no hay más. Funciona como un simple robot que está programado para buscar lo material que le proporcione sobrevivir; buscar un estatus económico claro que no es malo, porque también forma parte de un desarrollo sano del individuo en base al reconocimiento.

Todos alguna vez o quizá sean pocos que se hagan la pregunta ¿Qué va más allá de lo que sabemos? Y no solo quedarnos con la idea de lo que nos hacen creer desde pequeños. ¿Qué hay más que hacer? ¿Qué más hay que cumplir? ¿Qué va más allá de la rutina de día a día? El desarrollo humano se completa como un rompecabezas, cada pieza del desarrollo es importante para lograr una vida saludable y óptima.

Si se ve la vida como algo tan simple y no como un todo, sabotea las experiencias, la evolución, el encontrar una identidad sana que nos dé la oportunidad de alcanzar otros sueños, otros planes o de un encuentro consigo mismo, que ofrece conocer más allá de una vida común y corriente.

Una personalidad sana pasa por encima de todas aquellas creencias con las que nos crecen; el ser humano es biopsicosocial, por lo tanto, trascender supera todas aquellas expectativas “básicas” que todos conocemos, trascender ofrece aquella libertad de evolucionar y de conocerse a uno mismo para generar un potencial; ¿Por qué? Porque es conocer cosas nuevas, investigar, explorar, compartir, tener encuentros íntimos, conectarse con los demás y con uno mismo e infinidad de cosas que motiva al individuo a trabajar consigo mismo para poder involucrarse sanamente con todo lo que le rodea.

La personalidad es el comportamiento individual que lo caracteriza al ser humano, es el sello psicológico exclusivo de cada uno que persiste a lo largo del tiempo y que distingue a un individuo de otro. Es influida por la cultura, actitudes, el relacionarse con la sociedad, habilidades, hábitos y por sus propios procesos cognoscitivos.

- **Características:** La personalidad explica porque no todos obramos igual en situaciones parecidas.
- **Estabilidad:** Tenemos un estilo o forma peculiar de comportarnos a través del tiempo.
- **Consistencia:** Analiza las tendencias de comportamiento en diferentes situaciones.

La personalidad se divide por dos componentes; *temperamento y carácter*.

**Temperamento:** Es la disposición innata que nos induce a reaccionar de forma particular a los estímulos ambientales. Está determinado genéticamente y, por tanto, es difícil de modificar.

**Carácter:** Se forma mediante los hábitos de comportamiento adquiridos mediante el aprendizaje a lo largo de la vida, y es modificable.

## TEORIA DE GORDON ALLPORT

Gordon Allport mencionó varias características de la *personalidad sana*. La personalidad se desarrolla por experiencias durante las etapas de la vida, desde el desarrollo infantil a un desarrollo adulto donde se culmina la integración de los desarrollos anteriores y que es el centro que mueve al individuo en relación consigo mismo.

De acuerdo a Allport, la unidad primaria de la personalidad es el rasgo; los rasgos se desarrollan con la experiencia a lo largo del tiempo y es un sistema neuropsíquico generalizado y focalizado, con la capacidad para hacer muchos estímulos funcionalmente equivalentes (conductas adaptativas y expresivas).

Una personalidad saludable involucra características individuales (rasgos) y conductas, que a través de experiencias reconocemos lo que pasa en el ambiente y que permite ajustarnos, reconocer situaciones que pasan en la "realidad", involucrando emociones y sentimientos. La capacidad de evolucionar y razonar ante cualquier equilibra una adaptación y satisfacción. Para Allport existen 7 funciones que tienen que surgir en ciertos momentos de la vida para culminar una personalidad sana. (Cerdà, 2018)

1. Sensación del cuerpo
2. La identidad propia
3. Autoestima
4. Extensión de uno mismo
5. Auto imagen
6. Adaptación racional
7. Esfuerzo o lucha propia

## **AMOR**

Al escuchar o pensar en la palabra “amor” se tiene aquella idea relacionada rápidamente de un “romanticismo”, de “sentir una emoción en el corazón”; en si no hay una definición en su totalidad del amor. A lo largo de la historia ha existido teorías e investigaciones que dan perspectivas diferentes, desde la filosofía hasta investigaciones científicas.

Lo que sí se sabe que el amor se relaciona con el ser humano, se relaciona física, individualmente y socialmente ya que se ve involucrado sentimientos, emociones y experiencias que estructuran parte del desarrollo humano.

*El amor en un contexto filosófico* hace mención como un sentimiento que involucra una persona con otra, consiste en una búsqueda que complementa la mitad del otro, como encontrar una belleza más allá de una atracción física, donde lo espiritual, idealización, deseo o sensaciones se ven involucrados para encontrar una conexión individual o una conexión mutua.

*El amor visto desde la ciencia* no es más que procesos de reacciones químicas que influyen en la conducta humana. El “enamoramiento” viene desde el cerebro; el **hipotálamo, amígdala, corteza cerebral y área frontal**, son procesos neurológicos que definen al amor.

Los estímulos que se experimentan, aquellas sensaciones que hacen sentir mariposas en el estómago o sentir aquellos latidos en el corazón, no son más que reacciones que son estimuladas por sustancias que provocan respuestas. **La dopamina, la luliberina y la oxitócina** son neurotransmisores que producen cambios en el cuerpo humano, y relaciona esa sensación de “enamoramiento”.

## Teoría de Sternberg

La teoría triangular menciona 3 componentes básicos en relación con el amor. La intimidad, la pasión y el compromiso; estos componentes funcionan como combinación que tiene peso en las relaciones amorosas y como una de otra predominan en el sujeto. Sustenta la relación que tiene los sentimientos y las relaciones interpersonales que se involucran con el ser humano.

- **Intimidad** sentimiento de cercanía, conexión entre dos personas que forman parte de la confianza, amistad y afecto
- **Pasión:** excitación o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas.
- **Compromiso:** decisión de seguir en la relación a largo o corto plazo.

*Sternberg* afirma que existen distintas formas de amar, que son las siguientes:

1. *Cariño:* Amistad verdadera. Solo hay intimidad, pero no existe pasión ni compromiso.
2. *Encaprichamiento:* En esta forma de amar hay mucha pasión, no hay ni intimidad ni compromiso, lo que convierte este tipo de relaciones íntimas sin compromiso y confianza.
3. *Amor vacío:* Elevado compromiso, sin pasión ni intimidad. Existe un compromiso por estar juntos.
4. *Amor romántico:* Atracción, excitación, confianza y cercanía. Existe un sentimiento, pero no hay compromiso.
5. *Amor sociable:* Existe intimidad y compromiso, pero no pasión. Es el tipo de amor que puede manifestarse cuando la pareja carece de deseo y excitación hacia la otra persona, pero la convivencia, los hijos y las experiencias juntos les mantienen unidos.
6. *Amor fauto:* Predomina la pasión y el compromiso, pero no existe intimidad. los miembros de la pareja quieren estar juntos, existe el deseo y la excitación de vivir experiencias íntimas, sin embargo, no tienen muchas cosas en común.
7. *Amor consumado:* Este es el amor completo. es el amor ideal, el amor maduro.

## GENITALIDAD

Es importante hacer hincapié que genitalidad y sexualidad no es lo mismo. Genitalidad es el aspecto biológico del sexo de una persona, es el aspecto corporal de la sexualidad donde también se ve involucrada la conducta sexual y la sexualidad.

La sexualidad son aquellas características que comunica el ser humano mediante la interacción que tiene en donde se desenvuelve, por ejemplo; desde un aspecto cultural, social, religioso, espiritual, biológicos; se experimenta o se expresa pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

La sexualidad se ve relacionada con aspectos fisiológicos y psicológicos, por medio de ellos logra una conexión con lo demás, con un fin de obtener algo placentero.

## EROTISMO

La etimología proviene del griego *Eros* que significa deseo o placer. La palabra erotismo se relaciona con el Dios Eros, quien dentro de la historia representaba la atracción sexual, el amor y el sexo. El erotismo es una parte natural del ser humano que se manifiesta por conductas y actitudes que lleva una práctica para conllevar una actividad sexual.

Aquella búsqueda del placer sexual es una motivación para cubrir esas necesidades afectivas, sexuales, de comunicación, cercanía e intimidad, afecto, amor, ternura y placer. Como finalidad no necesariamente el individuo busca reproducirse si no, solo busca tener un encuentro placentero como cualquiera de otras necesidades que experimentamos todas las personas y que son necesidades tan básicas y fundamentales como lo son comer o dormir.

**El placer** es importante porque brinda una sensación de bienestar; en relación con el erotismo da la oportunidad de explorarse a sí mismo por medio de la práctica que se lleva a cabo, es en la intimidad donde suele hacerse presente esos rasgos de la personalidad que quizá en cierto momento desconocemos nosotros mismos. La propia experiencia permite forjar una identidad erótica, que al final contribuye en las relaciones sociales humanas. (Morales, 2020)

## TRASCENDENCIA

En el desarrollo humano a través del tiempo, aquel crecimiento fisiológico va cambiando también en la percepción del ser humano, esto se debe a las experiencias que vive durante la vida. Cuando nacemos no tenemos un grado de consciencia, pero al paso del crecimiento, el aprender, el ser enseñados, conocer, practicar y así consecutivamente va cambiando el panorama, tanto las capacidades físicas y también la cognición individual.

Las capacidades que se van desarrollando, construyen perspectivas diferentes de acuerdo a la edad y experiencia que tenemos. Pocos son los que conocen la importancia de trascender o quizá muchos no conocen ni siquiera la palabra; la trascendencia es importante porque refuerza lo que realmente somos, se logra una satisfacción personal que permite compartir y ser uno mismo.

Trascender va más allá que las simples capacidades que creemos tener, es encontrar la verdadera esencia, lo que nos hace únicos y diferentes a los demás, va más allá que aquella idea de la vida material con la que comúnmente crece la mayoría de las personas. Existen mucha más razones que vivir como “simples mortales” la realidad es otra, es como algo espiritual que hace conectar consigo mismo, logrando ese objetivo permite percibir la vida, desenvolverse y concretar Aquello que le da sentido a la existencia humana. (cdepangto.org)

Las virtudes son un rasgo (característica) del ser humano que va en función a las actitudes positivas. Las virtudes son importantes porque forjan e identifican aquellas fortalezas o cualidades que tiene una persona que permiten alcanzar una vida más plena.

La clasificación propone 6 virtudes que comprenden 24 fortalezas:

- Sabiduría y conocimiento
- Coraje
- Humanidad
- Justicia
- Templanza
- Trascendencia

Fortalezas trascendentales: Son importantes porque constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente que representa un importante camino hacia una vida psicológica sana y óptima.

- Gritud
- Esperanza
- Humor
- Espiritualidad
- Agradecimiento



Es importante investigar, conocer y entender lo que somos. Quedarse conformes con algo tan simple no moverá al ser humano para crecer, evolucionar y trascender.

Se desconoce la mayor parte lo que realmente el ser humano necesita para tener un desarrollo óptimo; La personalidad se ve influenciada al relacionarse con otras personas y con experiencias a lo largo de la vida, pueden influir positivamente o negativamente, por eso es importante auto explorarse desde diversas perspectivas.

Es sorprendente como todo influye en el pensamiento y en la conducta humana; sentirse satisfecho con uno mismo se logra una relación armoniosa al grado de desenvolverse correctamente. Tener una vida equilibrada da las posibilidades de regular o modificar el ambiente para tener una mejor calidad de vida y lograr una satisfacción a través del desarrollo humano.

## Referencias

cdepangto.org. (s.f.). Obtenido de <https://cdepangto.org/doctrina/el-humanismo-trascendente.pdf>

Cerdà, A. G. (27 de febrero de 2018). *CognifiT*. Obtenido de Cognifit: <https://blog.cognifit.com/es/rasgos-personalidad/>

Morales, M. C. (2020). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/sexologia/erotismo>

Psicologia12. (s.f.). *Weebly.com*. Obtenido de <http://psicologia12.weebly.com/teoria-de-los-humanista.html>