



Nombre de alumno: Fabiola Elizabeth Pérez Morales

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre del trabajo: ensayo de la unidad 4

Materia: desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: LPS19SDC0118-H

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de junio del 2020.

PERSONALIDAD SALUDABLE.

A lo largo de la historia, la personalidad, ha sido un tema de suma importancia y se han desarrollado múltiples investigaciones en torno a este tema en donde el enigma más frecuente es ¿qué es la personalidad? Motivo por el cual hoy en día podemos encontrar una infinidad de definiciones o conceptos, claro está, que dichas definiciones son tomadas desde diferentes perspectivas e influenciados por el contexto social o cultural del momento. Una de las definiciones más sobresalientes es la que nos brinda el psicólogo Gordon Willard Allport, quien nos dice que la “Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos” cabe mencionar que la personalidad está estructurada por dos elementos esenciales, que son el temperamento y el carácter, el primero (temperamento) se dice que es algo biológico, que la persona ya trae consigo desde el momento de su nacimiento y que este es transmitido de padres a hijos, mientras que el carácter es algo que vamos adquiriendo a lo largo de los primeros años de vida y que están determinados, en su mayoría, por nuestras experiencias.

Mucho se ha hablado de la importancia del desarrollo de la personalidad, de forma saludable o buena, así como sus múltiples beneficios que esta conlleva para la vida del ser humano, sin embargo, para tener una personalidad saludable es necesario satisfacer o cubrir ciertas áreas de la vida humana, tal y como lo menciona el autor Myers, Sweeny y Witmer, existen 5 áreas vitales que generaran bienestar a la persona, si es que son satisfechas de forma adecuada, estas áreas son la esencia o espiritualidad, trabajo y ocio, amistad, amor y el autodomínio. Para tener un equilibrio psicológico y una personalidad saludable es necesario satisfacer ciertas necesidades ya que su insatisfacción puede causar aislamiento, depresión, ansiedad, frustraciones, etc. mientras que su satisfacción brindará un equilibrio y estabilidad emocional que se verá reflejado en otros aspectos como la autorrealización, sentido de dominio y la autonomía, aspectos que contribuirán en gran manera al desarrollo de la personalidad saludable.

Queda claro que, para poder llegar a tener una personalidad saludable, primero tenemos que trabajar en nuestra salud mental para tener estabilidad y equilibrio, esto a su vez conlleva un arduo trabajo personal, el cual está influenciado por diferentes elementos tanto internos como externos. Dentro de estos elementos encontramos al amor, el cual es un área vital en la vida del ser humano, puesto que es un sentimiento universal y que todas las personas, sin excepción alguna, experimentamos en determinado momento de nuestra vida, independientemente de la cultura, sexo, región, creencias, etc. pero ¿Qué es el amor? Muchas

personas lo definen como un sentimiento indescriptible y mágico, que te hace sentir único y especial, que provoca en nosotros diferentes sensaciones como “sentir maripositas, que revolotean en el estómago” y si, hasta cierto punto el amor es una respuesta emocional que causa sentimientos de bienestar a la persona ya que lo hace sentir aceptado, amado, perteneciente a algo o a alguien, así también genera alegría, felicidad, euforia, etc. el amor es un sentimiento que inspira y motiva a la humanidad entera, a asido motivo para hacer las pinturas más hermosas, canciones y poemas en honor a este sentimiento.

E incluso se han desarrollado teorías acerca del amor, por ejemplo, la teoría de John Alan Lee, la cual plantea que existen diferentes tipos de amor, existen 3 tipos de amor primario y 3 tipos de amor secundario, en los primarios encontramos al tipo Eros, el cual involucra el romanticismo y la pasión, mientras que el amor tipo Ludus se define como un amor lúdico y Storge, que se refiere a la relación entre amor-amistad. Por otra parte, los estilos o tipos de amor secundario surgen como una unión o mezcla de los estilos de amor primario, aquí tenemos al estilo: Manía (amor posesivo y dependiente), Pragma (amor lógico y práctico) y Ágape (amor altruista). Otra teoría muy conocida, es la teoría triangular sobre el amor, desarrollada por el psicólogo Roberst Sternberg, la cual nos dice que las relaciones amorosas están compuestas por tres elementos básicos, que son la intimidad, la pasión y el compromiso.

El autor también hace mención que de la combinación de estos 3 elementos surgen diferentes formas de amar, entre las cuales se encuentra el Cariño o afecto, Encaprichamiento o Flechazo, Amor vacío, Amor romántico o enamoramiento, Amor fatuo, Amor compañero, Amor consumado o amor perfecto o amor completo, Falta de amor. Es importante resaltar que cuando hablamos de intimidad y pasión puede estar o no relacionado con el deseo sexual y es aquí donde entran otros 2 aspectos importantes en la salud mental del ser humano, la genitalidad y el erotismo, refiriéndonos a genitalidad, desde el sentido anatómico de las personas, a los genitales, mientras que el erotismo va más allá de ello, el erotismo está involucrado con nuestra personalidad y con la satisfacción de nuestros deseos carnales, los cuales nos darán placer sexual a través de diferentes actividades o conductas que la persona tiene durante la práctica sexual, por ejemplo los besos, caricias, masturbación, etc.

Nuestra personalidad erótica nos permite desenvolvemos libremente y nos acerca en un momento de intimidad y confianza con otra persona “especial”, nos permite comunicarnos y conocernos a nosotros mismos, saber nuestros límites, ¿Qué es lo que nos gusta y lo que no? Y es importante para la personalidad saludable, porque bien podemos satisfacer otras áreas como el trabajo, amor, amistad, etc. pero si no satisfacemos a nuestra personalidad erótica no

podremos obtener un equilibrio, ya que el erotismo también permite conocer nuestra personalidad y saca a flote aspectos que no podemos manifestar en otras circunstancias que no sea la actividad sexual. Todos los aspectos que se mencionaron anteriormente, que son importantes para nuestra salud mental y por ende para nuestra personalidad saludable, las tendremos que trabajar a lo largo de todas las etapas de nuestros desarrollos humanos, para que nuestra estabilidad emocional se mantenga a flote, entre estas etapas del desarrollo se encuentran la etapa de Asimilación-aprendizaje (0 - 21 años Aproximadamente) característica por el desarrollo de la consciencia y por la dependencia humana que se tiene durante la infancia y adolescencia, la segunda etapa es la de Expansión-afinación (21 - 42 años) durante esta etapa la dependencia llega a su final y el ser humano tiene que enfrentarse al mundo real para poder llegar a la Etapa social (35-42) donde comúnmente se lleva a cabo una retrospectiva de nuestra propia vida, analizando todo lo que se ha realizado en el pasado y finalmente esta la etapa social altruista (42 - 63 años) Caracterizada el envejecimiento y un crecimiento de lo espiritual y trascendente, lo que hace que el ser humano se vuelva más altruista y busque compartir sus conocimientos que ha adquirido a lo largo de estas etapas de la vida .

Y he aquí un factor importante para la personalidad saludable, la trascendencia, ese sentimiento de satisfacción que se obtiene a lo largo de la vida, aquel sentimiento de sentirse completo, realizado y felices de haber logrado todo lo que se propusieron años atrás. La trascendencia es de carácter esencial e indispensable para nuestra salud mental en la vejez, la trascendencia va más allá de llegar a ser una persona famosa o de realizar algún descubrimiento, lo cual no es necesario para decir que una persona ha trascendido en su vida, estas personas se caracterizan por ir más allá de los límites sociales o culturales que se nos imponen desde pequeños, va más allá de lo posible, usando su inteligencia para tomar las decisiones necesarias que lo guíen al cumplimiento de sus sueños y aspiraciones, adquiriendo así virtudes y fortalezas como por ejemplo el coraje para no darse por vencido, los conocimientos y la sabiduría que adquirimos a través de nuestras experiencias, humanidad, templanza , justicia y la trascendencia. Que permite al ser humano ser buscar constantemente la excelencia, para mejorar cada día y poder dar lo mejor a los demás y a nosotros mismos, así también como ser agradecido a la vida , a dios, al destino, dependiendo de nuestras creencias, por todo aquello bueno y malo que nos ha permitido crecer y trascender, en este sentido también se involucra la espiritualidad, aquel sentimiento de bienestar propio, la esperanza y el sentido de humor que se desarrolla tras diferentes circunstancias para tomar lo positivo y lo negativo de cada hecho y aprender, expandiendo así más nuestra sabiduría.

Desde mi punto de vista personal, la personalidad saludable involucra un sinnúmero de elementos que están en constante interacción a lo largo de todas las etapas de nuestra vida y a medida que una persona va experimentando, conociendo cosas nuevas y arriesgándose para lograr nuestras metas, también vamos trascendiendo, en el sentido, de que vamos creciendo como persona, aprendiendo a valorar, a apreciar, ser agradecido y a tomar la vida con humor pese a todas las dificultades que se nos puedan presentar para lograr nuestro sueño, aquello que a muchas personas les puede parecer imposible e incluso absurdo. Siendo la trascendencia de suma importancia para nuestra personalidad debido a que fomenta la adquisición de diferentes valores y fortalezas que nos permiten sentirnos satisfechos y, por ende, desarrollar una salud mental saludable.

También se encuentran involucrada la satisfacción de aspectos o necesidades básicas como el trabajo, amor, amistad, genitalidad, el erotismo... el cual ya dijimos anteriormente que es esencial ya que permite desenvolvernos libremente en situaciones íntimas con otra persona, haciéndonos sentir placer. Mientras que el amor también involucra todo un proceso fisiológico llevado a cabo en el cerebro que conlleva a la segregación de hormonas como la dopamina, adrenalina, etc. que generan sentimientos de bienestar, placer, alegría, euforia, felicidad, emoción, etc. Y es que todas estas sensaciones, emociones y sentimientos son los que van formando nuestra personalidad, constituida por el temperamento y el carácter, los cuales nos dan, de cierto modo, la capacidad para tomar decisiones y darle un sentido a nuestra vida.