



**Nombre de alumno: Sánchez Moreno  
Alondra Jacqueline**

**Nombre del profesor: Galindo Arguello  
Luis Ángel**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6to cuatrimestre**

**Grupo: A**



## Introducción

En este presente trabajo se pretende estudiar la personalidad saludable de las personas, así mismo el amor, genitalidad, erotismo, la trascendencia, trascendencia humana y las características de la persona trascendente, es así que expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares, como son la extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

En la personalidad saludable se identificó una alta apertura a sentimientos, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo, las personas cuya personalidad coincidía con el consenso, destacaban en varias áreas, en especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, entre otros, sin embargo, se encontraron algunos rasgos negativos que son más comunes en este grupo de personas.

Por otra parte, el amor romántico ocasiona una gran dificultad a la hora de estudiarlo, todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada, el amor es un impulso y una motivación más que una emoción, ya que nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos manejar correctamente el desamor.

El amor se entiende como un impulso y una motivación, ya que en algunas investigaciones se confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes, como el núcleo caudado y el área tegmental ventral, es así que el amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, ya que se activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, y da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia.

La genitalidad se entiende como al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales, ya sean masculinos y femeninos, es una concepción parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, sometiendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores, la sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, porque incluye todas las experiencias placenteras, es por eso que se relaciona a la sexualidad con la relación al placer y el placer genital es uno de los placeres posibles.

De igual forma se hablara del erotismo en el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer, ya que es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo pero se concentra en una zona erógena, es importante remarcar que este deseo se enfrenta a la ley, a los preceptos del tabú, a la conciencia moral que define, lo que está bien y lo que está mal, lo que debe ser y lo que no debe ser, es así que para Freud, en el tabú luchan los deseos inconscientes y prohibiciones sociales, y por ello se encuentra cargado de una ambivalencia afectiva que es muy deseado y muy prohibido a la vez.

En el desarrollo humano y trascendencia se entiende que es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, como la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar y está destinado a algún lugar específico, también es la capacidad humana por la excelencia, la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

Todos tenemos en la conciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y de entenderlo, es por ello que esta capacidad es única y nos permite ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o nuestras limitaciones e historia personal.

Es por ello que podemos considerar la madurez afectiva como requisito indispensable para el óptimo funcionamiento de nuestra personalidad, en ocasiones no ponemos atención a nuestro entorno, parte de nuestra afectividad es el ver que es lo que pasa en cualquier momento, es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas. La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.

## **Personalidad saludable**

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente 'saludable'. (antología desarrollo empresarial, 2021: 68)

Para tener una personalidad saludable, entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos, como los bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo, así mismo la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable, estas características parecen ser preferidas universalmente.

Para llegar a sus conclusiones, los investigadores dividieron su estudio en dos etapas. En la primera, pidieron a expertos y estudiantes qué características tenía una personalidad 'sana'. Posteriormente, analizaron el perfil de tres mil participantes. Cada uno se comparó con el consenso académico de una actitud positiva ante la vida. (antología desarrollo empresarial, 2021: 69)

Así mismo se realizaron estudios en donde se observó que los pacientes cuya personalidad coincidía con el consenso, destacaban en varias áreas, como la autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, entre otros, pero por otra parte se encontraron que algunos rasgos negativos son más comunes en este grupo de personas, como por ejemplo la resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

Muchas personas como artistas, filósofos, poetas e incluso psicólogos y neurocientíficos han intentado responder qué es el amor, en la que todos han acertado porque se trata de un sentimiento tan complejo que existen muchas maneras de interpretarlo y definirlo, según convicciones y creencias particulares, cada persona puede tener una percepción distinta de lo que es amar y ser amado, el amor existe entre familiares, amigos y parejas y hasta mascotas como los perros y gatos tienen demostraciones de amor hacia sus dueños y viceversa.

Definir el amor es sumamente complicado, pues existen diferentes tipos de amor según la intensidad, dependiendo de a quién amamos, etc.). Lo cierto es que esta definición se

convierte en una ardua tarea debido a que el amor está socialmente influenciado y hay muchas opiniones y maneras de enfocarlo. (psicologiamente, 2021: 2do)

Este sentimiento toma un significado diferente en cada contexto, por ello sus implicaciones son variadas y no se puede llegar a un consenso sobre su definición, pero podemos intentar comprenderlo desde una mirada global.

Desde el siglo XIX se inició la idea de clasificar y diferenciar a los individuos según sus conductas ante distintos estímulos y en diversas ocasiones. La variedad de problemas prácticos en los que se emplean las pruebas para hacerlo y su función básica como instrumentos de medida e investigación, las colocó rápidamente como la herramienta metodológica característica de la psicología (psicología general, 2021:17)

Las investigaciones recientes concluyen que el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor. Sin duda, la psicología del amor es un tema interesante, y en este artículo os hablaré sobre la química del amor y la importancia que tienen la cultura y las expectativas a la hora de enamorarnos (antología desarrollo humano, 2021:70).

Es así que el amor ha despertado mucho interés en la comunidad científica y algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque muchas veces se han generado discrepancias entre los expertos. Para John Gottman, el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen, las cuales son la limerencia o enamoramiento, amor romántico construcción de lazos afectivos y amor maduro.

Algunos investigadores han intentado averiguar qué ocurre exactamente en nuestro cerebro, que neurotransmisores y hormonas intervienen en este fenómeno y por qué cambian nuestros pensamientos y nuestra conducta cuando alguien nos conquista. La Dra. Theresa Crenshaw, en su libro La alquimia del amor y la lujuria, explica que no cualquiera puede hacernos sentir esta mágica sensación, pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo. (antología desarrollo humano, 2021:72)

El erotismo es esa sensación física y emocional que despierta en una relación donde no necesariamente tiene que ver el amor, sino solamente la atracción y no es fijo ni privativo, la parte erótica es aquella que está también puesta en muchas representaciones de tipo artístico, en la pintura, danza, música, literatura, eso puede ser muy erótico y cotidiano, expuso la psicóloga.

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, pero se relacionan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere 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. 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 y afectivas que caracterizan cada sexo, como 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.

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas. Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él. Realmente en la sociedad en que nos encontramos es consumista, se le da más importancia a tener algo material, algo tangible, algo como el dinero, poder tener riquezas, sin tener importancia de conocerse a sí mismo. (antología desarrollo humano, 2021: 80)

En ocasiones podemos llegar a tener la mente en blanco, por accidentes, cosas que pasan que no deja que pienses en algo claramente, eso nos puede llegar a pasar cuando estamos enojados por alguna circunstancia, lo que mejor que podemos hacer es ver hacia dentro y saber controlar toda esa energía de forma positiva.

Esto nos lleva a que el conocimiento debe de ser de uno mismo como de sus características individuales, lo que puede resaltar de cada uno, de su lugar en el mundo como forma parte de su entorno, con sus roles de vida, conocer la realidad actual y del mundo como tal, no querer

aferrarse a una realidad que no existe y es todo aquello en que nos encontramos y lo que tenemos.

El papel de la afectividad es un elemento fundamental en la formación de nuestra personalidad porque nos integra de una forma especial, en nuestra relación con nosotros, con los demás, en nuestra sexualidad, en nuestro trabajo o profesión, cultivando relaciones sociales amistosas. Podemos considerar la madurez afectiva como requisito indispensable para el óptimo funcionamiento de nuestra personalidad, en ocasiones no ponemos atención a nuestro entorno, parte de nuestra afectividad es el ver que es lo que pasa en cualquier momento (antología desarrollo humano, 2021:83)

Al definir una persona trascendental se describe como una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños, pero todas las personas pueden hacer realidad sus sueños, si se esfuerzan lo cual es cierto, la diferencia de una persona trascendental a una común está en que el trascendental no necesita hacer un esfuerzo muy grande para alcanzar sus sueños, porque a través de su vida las personas van fijándose metas, y luchando por ellas, sin embargo conforme estas personas crecen y maduran las metas se van haciendo más y más simples, al punto que dejan de contar como sueños por ser metas más bien comunes, como acabar una carrera, conseguir un trabajo, ser ascendido a un puesto, comprarse un auto, todas estas son metas que simples y, más aún, son comunes por ser.

La trascendencia es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas, es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para él, el ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse.

Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales. Siento que el ser humano necesita junto con la satisfacción corporal de su bienestar físico, de alimentarse, de la seguridad de un techo, cumplir con otras necesidades, unas afectivas, otras de realización personal, y también tiene necesidades que llamo yo espirituales.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado, ya que si no dejamos lo malo a un lado no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

Los Trascendentales formados mantienen su Trascendentalidad gracias a que son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del "mundo Real", o una sobreexposición a "mundos de fantasía". De esta forma, estas personas crecen sin reconocer a la Realidad como única y verdadera y mantienen los rasgos de Trascendentalidad. Los Trascendentales natos son personas que sin importar su forma de crianza mantienen siempre su Trascendentalidad. (antología desarrollo humano, 2021: 90)

## Conclusión

Como conclusión en las diferentes fuentes que se investigaron no existe mucha diferencia ya que la información es parecida pero se muestra desde otro punto de vista, por ejemplo el amor, en la antología nos dice que modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central ya que se activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de y aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos, por otra parte se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina, y en otra fuente externa nos dice que el amor actúa una droga en nuestro cerebro, y modifica el funcionamiento de éste, en las mismas regiones que la droga, cuando conocemos a la persona amada, evidentemente, los factores culturales son importantes, y en mayor o menor medida son responsables de que ocurran una serie de reacciones químicas a nivel cerebral, pues el amor se alimenta de las expectativas y del concepto de amor que aprendemos a lo largo de nuestra vida.

Por otra parte una personalidad saludable se relaciona mucho con nuestra carrera ya que los seres humanos emprendemos un proceso de cambio que continua durante toda la vida, una célula única se convierte en una persona que vive, respira, camina y habla, el trabajo de desarrollo consigue tener un efecto importante en la vida humana, porque en los resultados de nuestros esfuerzos, se localizan en la crianza, educación, salud y políticas sociales, es por ello que la personalidad saludable se relaciona con las diferentes áreas de relación con otras personas, la cual es un proceso de toda la vida.

Es importante recordar que la personalidad se crea a partir de cinco pilares, las cuales son la extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo y cada uno de estos rasgos tiene un número de características que definen la forma de ser de cada individuo es un impulso y una motivación más que una emoción y nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos.

Así mismo el erotismo es esa sensación física y emocional que despierta en una relación donde no necesariamente tiene que ver el amor, sino solamente la atracción, no es fijo ni privativo.

La sexualidad y la genitalidad se entrelazan en una dimensión relacional donde la función básica de la sexualidad requiere no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

La afectividad es un elemento fundamental en la formación de nuestra personalidad porque nos integra de una forma especial, en nuestra relación con nosotros, con los demás, en nuestra sexualidad.

Y por último la trascendencia es la capacidad humana por excelencia y la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas, en donde se cambia de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para él, tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado. Ya que, si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

## **Bibliografía**

Antología desarrollo humano

Libro psicología general autor Eva Laura García González

<https://psicologiaymente.com/pareja/que-es-amor>