



+ Nombre del alumno: Juan José García Pasquett

+ Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

+ Nombre del trabajo: Ensayo sobre desarrollo humano

+ Materia: Desarrollo humano

+ Grado y grupo: 6to A

# Personalidad saludable

## Introducción

La personalidad es equivalente a la manera de ser de cada individuo. Una de las conclusiones generales de algunos de los autores que aparecen en el libro es que cada persona tiene su propia personalidad.

Se pueden establecer diferentes tipos, pero cada individuo tiene su propia personalidad que puede estar dentro de un grupo o tipo de personalidad por ciertos parecidos en algunas estructuras básicas, como la seguridad o inseguridad personal, la autoestima.

Para empezar, es necesario conocer un concepto muy importante por el cual se desarrollará el tema. ¿Qué es una personalidad saludable? Personalidad sana es la forma en que una persona se comporta, guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, de modo que las necesidades individuales sean satisfechas y la persona crezca cognitiva y plenamente, y en la capacidad de ser amado, de forma natural y otros.

Los seres humanos siempre desean o se esfuerzan por mejorar o superarse a sí mismos. Simplemente estamos siguiendo adelante con lo que vemos como una posibilidad para nosotros. La conciencia dentro de la personalidad sana, un regalo que damos los humanos y que hemos podido desarrollar a lo largo de los años, es nuestra capacidad de experimentar el mundo, de saber que estamos en el lugar correcto este.

La conciencia no es solo la capacidad de pensar, soñar, recordar, etc. Si no, entonces es hora de pensar. Y así es como percibimos el mundo, como nos percibimos a nosotros mismos y como percibimos a los demás, para que tenga un buen carácter nuestra conciencia debe ser vista como un todo. Y no a través de fracciones.

Nosotros o la mayoría de las personas no miramos nuestro mundo tal como es, pero siempre somos conscientes de lo que queremos ver o lo que es correcto para nosotros. La percepción también nos ayuda a conocer y comprender el comportamiento de los demás, ya que nos ayuda a mantener relaciones y conocer a más personas. Creo que todos tenemos una percepción de nuestra verdad, pero en lugar de manejar una idea como si fuera una máscara, no fuimos realmente conocidos.

## Desarrollo

### Personalidad sana

Todas las personas tienen emociones, como la percepción que nos ayuda a conocer el comportamiento de los demás, y las emociones son una forma de expresar nuestro comportamiento con estados emocionales como: ira, un sentimiento de diversión, afecto, buen humor, ira, depresión, etc. ., Pero quizás por miedo o vergüenza no los mostramos y esto nos hace suprimir o eliminar, aunque elegir la mejor opción es eliminarlo porque sabes que existe, pero solo quieres dejar un lado, pero son Siempre feo para nuestros cuerpos y esto no nos hace desarrollar la verdad con precisión para muchas personas, por lo que es difícil llorar, porque la cultura está prohibida o mala), entre otras cosas, características saludables. Una buena manera de deshacernos de estos sentimientos y no reprimirlos (ya que pueden tener consecuencias para nosotros) es tener una conexión emocional con otra persona.

Los humanos nos damos cuenta de que nosotros y todo lo que nos rodea siempre está cambiando, cambiamos con el tiempo como la tecnología, la música, los teléfonos celulares, las computadoras, etc. Y entonces tenemos la capacidad de adaptarnos en nuestro cerebro porque si no la hubiéramos perdido o desaparecido hace miles de años, así como el hombre ha cambiado con el paso de los años, habría encontrado la manera de adaptarse a su nuevo entorno, pero hoy en día existen personas que temen este cambio porque es una experiencia nueva que aún no conocen, temen no saber qué va a pasar y activan ciertos mecanismos de defensa para que se sientan seguras. Estos mecanismos son formas de evitar el crecimiento y surgen cuando tu ego es demasiado débil frente a las amenazas a la estructura de tu ego.

## Amor

Se considera como amor verdadero aquel sentimiento de afecto y compromiso el cual una persona tiene por otra. Se conoce este tipo de amor como el idealizado, el cual proviene de la antigua idea del romanticismo, en donde todas las personas estamos destinadas a otra con la cual experimentaremos un amor puro y total.

Sternberg (1949) crea la teoría triangular del amor, en donde pone en interacción tres conceptos fundamentales para explicar los distintos tipos de amor. Aquí encontrarás Los siete diferentes tipos de amor según Sternberg. Los componentes del amor son la intimidad, el compromiso y la pasión. Si las personas pueden llegar a combinar de manera correcta estos tres conceptos, se desarrolla el amor consumado o verdadero. Este es la representación de la forma completa del amor.

El amor es un sentimiento que permite establecer vínculos afectivos de mucha intensidad, profundidad y compromiso. Puede ser de corta o larga duración si existe un vínculo dinámico y funcional entre una pareja o cualquier tipo de vínculo, como los poliamorosos.

## Erotismo

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 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.

El erotismo da mucho placer, tiene muchos significados y representaciones de tipo cultural, está presente en un vínculo que tiene que ver con la sensualidad, que se puede llevar al terreno sexual o no, que puede quedarse en los terrenos de lo imaginario y de los símbolos y significados.

### Trascendencia en el desarrollo humano

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. “Mucha gente no sabe la razón fundamental de su vida. ¡Vive!... por vivir. Vive por lo que le dicen que tiene que vivir.

Esa gente vive ausente de sí misma y así también mueren... Son de los muertos que no hacen ruidos” (Marín, G.). Creo que hay personas que por momentos nos encontramos desubicados, no sabemos que es lo que deseamos, no de nuestro contexto, si no de nosotros mismos. “Se puede vivir la vida, sin nunca estar despiertos”. (Sócrates, El camino del guerrero, DEJ Productions).

Creo que hemos dejado pasar momentos agradables de nuestras vidas, por estar preocupándonos por cosas tan insignificantes, como el querer ser otra persona, pensamos que somos diferentes, que los pensamientos que tenemos, son lo que somos, cuando en ocasiones, los pensamientos nos engañan, porque no pueden causar un sentimiento diferente a lo que realmente sentimos por nosotros.

Simplemente hay que quitar todas esas cosas negativas, y comenzar a aceptarnos tal cual somos, de no ser así podemos llegar al fracaso, a no poder ver lo hermoso de nuestro yo interno. Se trata de eliminar todo lo malo que está adentro de nuestra cabeza. En ocasiones podemos llegar a tener la mente en blanco, por accidentes, cosas que pasan que no dejan 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, 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, es todo aquello en que nos encontramos y lo que tenemos.

Haciendo algo con aquellas cosas; para encontrar una utilidad, vivir es por esto, trascenderse, cada uno podemos venir de algún lugar, llegar para algo especial y dejar algo bueno en otras personas o en el universo. "En la vida cotidiana tenemos un innumerable número de tareas que tenemos que cumplir, que son los medios que nos permiten lograr los fines. Estas tareas se deben cumplir puntual y

eficazmente.” (Marín, G). Todos tenemos en la conciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y de entenderlo. Esta capacidad única nos permite ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o nuestras limitaciones e historia personal.

Estamos compuestos de todo lo que hemos asimilado de nuestras vidas y en la profundidad de nuestra personalidad, están nuestras experiencias, ya sean buenas o malas. 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.



## Conclusión

El desarrollo humano es la capacidad de desarrollar habilidades físicas y psicológicas que nos permitan reconocer emociones y sentimientos a través de la inteligencia emocional, aprender a controlar los impulsos, saber distinguir adecuadamente el mal, aprender a tolerar las decepciones, etc. Estas habilidades aportan mayor valor a tu vida ya la sociedad. A través del desarrollo humano, se forma la sinergia a medida que cada lado se beneficia de las mejoras del otro.

Es posible que el término “trascendencia” tenga para muchos una connotación que navega entre lo espiritual y lo místico. Sin embargo, tiene mucho de científico. La psicología lleva décadas manejando este concepto como sustrato del propio bienestar..

Podríamos decir que la trascendencia es la hermana de la autorrealización y que esta es el punto del desarrollo humano en el que uno alcanza la plenitud consigo mismo en relación con el mundo.

Estamos ante una entidad holística que integra todas esas piezas que deberían conformar el resultado de todos nuestros avances, tanto emocionales, como intelectuales y sociales

U.D.S. (2021). *Antología desarrollo humano*. UDS.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LMV/66abc2be0b3653f53b6d57e935bb6523-LC-LMV606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>

Sarrais, F. (2012). *"una personalidad sana y madura es la que logra un baile armónico entre afectividad y voluntad"*. Clínica universidad de navarra.

<https://www.cun.es/actualidad/noticias/personalidad-sana-madura>