

**Nombre de alumnos: Diana Carolina Solís García**

**Nombre del profesor: Luis Galindo**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia**

## **Personalidad saludable**

Al hablar de personalidad saludable podemos imaginarnos a una persona con la aceptación así mismo y que logran ver la vida con otra mentalidad, una mentalidad positiva sabiendo enfrentar los problemas u obstáculos que se le presenten en sus diferentes ámbitos de la vida. Dentro de la personalidad saludable también se incluyen temas como los ya vistos como la autoestima, aceptación a uno mismo y en manejo de nuestras emociones.

El manejo de las emociones es un tema relevante en la personalidad saludable, ya que esta nos hace tener un buen control de la comunicación que tomamos con otras personas e incluso con uno mismo. Van de la mano en una persona ya que a mi criterio hacen un balance adecuado para que la persona pueda desarrollarse en el ambiente en el que ella desee.

Una persona saludable también comete errores, al referirnos a ella no solo incluye ser felices siempre, sino que aceptar que no siempre estará bien, saben manejar adecuadamente cada situación dificultosa que se le presente. Con madurez y buscando siempre su bienestar.

Las personas pueden desarrollar su capacidad para tener emociones positivas y así mejorar su salud física, emocional y social. Las fortalezas que se han investigado que nos llevan a las emociones positivas son entre otras, el optimismo, el trabajo ético, la perseverancia, las habilidades sociales, la fe, la esperanza y la honestidad.

Las personas felices tienen mayor probabilidad de ver los eventos y circunstancias de la vida de manera que refuerzan y promueven su bienestar, esperan resultados positivos en el futuro, tienen un sentido de control sobre el resultado de sus acciones y confían más en sus habilidades o destreza” (Lyubomirshy, 2001).

“Las personas pesimistas tienen ocho veces más posibilidades de deprimirse cuando se presentan contratiempos, rinden menos en los estudios, en los deportes y en la mayoría de los trabajos, tienen peor estado de salud, una vida más corta y mantienen relaciones interpersonales más inestables” (Seligman, 2005).

Las diferentes maneras de percibir la vida influyen mucho en nuestro bienestar y crecimiento personal. Y en nuestra manera de percibir la vida influyen cosas como nuestras creencias y aptitudes.

La personalidad saludable nos habrá las puertas a saber relacionarnos con las personas, con ciertas relaciones interpersonales.

## AMOR

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas. Y aunque su complejidad ocasione 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.

### ***La psicología del amor y su relación con las drogas***

Hasta hace tan solo unos años se trataba el amor como una emoción, pero a pesar de que en momentos puntuales pueda parecerlo, tiene muchas características que lo diferencian de éstas (las emociones).

A raíz de los estudios de Helen Fisher, una antropóloga, bióloga e investigadora del comportamiento humano, la comunidad científica dio más peso a la idea de que el amor es un impulso y una motivación, puesto que los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral.

### ***De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor***

El amor ha despertado mucho interés en la comunidad científica. Algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque muchas veces se han generado discrepancias entre los expertos. Para John Gottman, autor del libro Principia Amoris: The New Science of Love, 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. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

## 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). 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.

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.

Cuando hablamos de sexualidad, entendemos la unión de dos personas que unen sus genitales. Y si la genitalidad es sexualidad, entonces podríamos llegar a tener sexo sin que entren en juego nuestros genitales.

## EROTISMO

El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura El eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse, proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo. Su pensamiento puede ubicarse dentro de las reflexiones acerca de la sociedad, la cultura y la política que caracterizaron las preocupaciones de la —Teoría Crítica.

En este proceso, además, los papeles de los varones y de las mujeres, para Freud, se distinguen. Las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia. Los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres, para destinarla a las exigencias de la cultura: —sublimación para la que las mujeres están escasamente dotadas.

Las transgresiones de la ley, por tanto, para Freud, son inevitables. Freud no se mostraba muy esperanzador respecto de una posibilidad de cambio cultural. Para él, la evolución de la civilización se caracterizaba por una lucha entre Eros y Tánatos, el instinto de agresividad y el de destrucción. Estos dos tipos de pulsiones se ligan para él de modos variables, volviéndose casi indistinguibles. En años de ascenso del nazismo, mientras escribía *El malestar en la cultura*, esperaba que la fuerza del —eterno Eros— lograra vencer. Si bien el instinto agresivo nunca podría ser eliminado, sí podría debilitarse su potencial destructivo: Cabe esperar que poco a poco lograremos imponer a nuestra cultura modificaciones que satisfagan mejor nuestras necesidades y que escapen a aquellas críticas. Pero quizá convenga que nos familiaricemos también con la idea de que existen dificultades inherentes a la esencia misma de la cultura e inaccesibles a cualquier intento de reforma.

El Tánatos entonces aparecía como una parte constitutiva e inexorable en la historia cultural. Marcuse: la teoría de la dominación sexual Veinte años después, Marcuse se proponía rescatar en *Eros y Civilización* (2010) una tendencia crítica que suponía presente en Freud, por debajo del aparente pesimismo y conservadorismo de su pensamiento. Frente a la contraposición freudiana de eros y civilización, postulaba que el conflicto entre ambos respondía, antes que nada, a una situación histórica que tenía lugar dentro de un desarrollo específico de la dominación.

En el psicoanálisis, la dominación estaba simbolizada, de manera mítica, por el padre original. Esta hipótesis se centraba en un ciclo recurrente de dominación-rebelión dominación, en el cual el segundo tipo de dominación no era simplemente una repetición de la primera: era el progreso en la dominación. Desde el padre original hasta el sistema de autoridad institucional característico de la civilización madura, la dominación llegaba a ser cada vez más impersonal, objetiva, universal y también cada vez más racional, efectiva y productiva.

Bajo este principio también tiene lugar la actuación sexual que se espera de él. Pero, no obstante, la eficacia del principio de actuación, este tiene que ser continuamente reestablecido puesto que su triunfo sobre el principio del placer nunca es completo. Marcuse denuncia la organización excesivamente represiva de la sexualidad desde un punto de vista psicológico, pero también político. La represión es en gran parte inconsciente

y automática, pero además existe, en la sociedad de clases, una represión excedente que es necesaria para la dominación política: Por ejemplo: las modificaciones y desviaciones de la energía instintiva necesarias para la preservación de la familia patriarcal monogámica, o para la división jerárquica del trabajo, o para el control público sobre la existencia privada del individuo son ejemplos de represión excedente que pertenecen a las instituciones de un principio de la realidad particular.

Suponía una identificación erótica con un mundo reificado. El sexo se transformaba en negocio y en propaganda. El sistema de administración prestablecía los deseos, metas y aspiraciones requeridos socialmente. Si bien el grado de satisfacción socialmente permisible y deseable se ampliaba, en una sociedad en la cual el confort era uno de los principales valores, tal liberación de la sexualidad cumplía una función conformista al librar a los individuos de buena parte de la infelicidad y descontento que denunciarían al orden represivo. Dentro del capitalismo como sistema de dominación, para Marcuse no existía una real liberación sexual. Lo que ocurría era una —de sublimación sobre represiva. Se daba un proceso de —satisfacción controlada: la sexualidad era más desinhibida al tiempo que debilitaba la rebeldía contra el principio de realidad establecido: —Lo que ocurre es sin duda salvaje y obsceno, viril y atrevido, bastante inmoral y, precisamente por eso, perfectamente inofensivo.

## DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

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.

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 nos 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 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, 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. 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.

Siento que tenemos la necesidad de la satisfacción física, de alimentarse, de la seguridad de su porvenir, pero también de la necesidad de realizarnos personalmente en todos los ámbitos, con nuestras familias, amigos, pareja, laboral y también la necesidad espiritual.

## Conclusión

Muchas veces, cuando realmente detenemos el tiempo, podemos visualizar el universo, pájaros cantando, las demostraciones de cariño y realizar cosas o actividades eficazmente. Lo mejor es que podemos saber que cada uno es un guerrero, pero debemos tener la humildad de saber, que no sabemos todo, que siempre hay algo nuevo que aprender día a día.

También podemos hablar de nuestra trascendencia subjetiva que es aquella que se vincula con el ser individual finito, que desea trascender y cuenta en sí mismo con toda la potencia para provocar su trascendencia; la misma que se realiza de manera eficiente a través de sus grupos sociales.

Un individuo no nace con una personalidad determinada, sino con cierta dotación que condicionará, en parte, el desarrollo posterior. La personalidad se conquista, se hace, se construye. Las condiciones heredadas se complementan y transforman a través de la experiencia, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la vida.

Cada persona está compuesta de la suma de las partes adquiridas de algunas otras personas con las que fuimos y estamos en una relación constante. Saber manejarlas y aceptar cuales o no esta bien nos servirá de mucho aprendizaje y nos hará conocernos mas a uno mismo.

El estar bien con uno mismo nos dará mas estabilidad frente a nuestras decisiones y acciones. Saber manejar cada situación, cumplir nuestras metas y sueños de acuerdo a nuestros objetivos.

Una personalidad saludable se fomenta tomando en cuenta cada una de las características que nos traerán beneficio a nuestra persona en diferentes ámbitos de la vida.



## Bibliografía

- <https://www.drea.co.cr/etir/habilidad-en-el-manejo-de-emociones-y-sentimientos#:~:text=La%20habilidad%20de%20manejar%20las,se%20reacciona%20ante%20el%20entorno.>
- La inteligencia emocional (1era edición) (2011) Kindle y Penguin Random House Grupo.
- Universidad Del Sureste (2022) Desarrollo Humano unidad 2 (página