

**Nombre de alumnos: Sergio Ramon
Rodriguez Mandujano.**

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

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6°

Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia

Personalidad saludable.

En primer lugar, debe conocer el concepto extremadamente importante a partir del cual se desarrollará el tema. ¿Qué es una personalidad saludable? Una personalidad sana “es cómo una persona, guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, actúa de tal manera que satisface las necesidades personales y aumenta la conciencia, la satisfacción y la capacidad de amarse a sí misma, a usted mismo, al medio ambiente y a otras personas.

El hombre siempre ha querido o luchado por la perfección personal o la trascendencia, la trascendencia es la armonía entre la vida interna y la externa, es la fe en la vida humana que cada uno de nosotros proviene de algún lugar y está destinado a un lugar específico, también es la capacidad humana para la perfección, es la capacidad del hombre para decidir sobre sus acciones, eligiendo la calidad de vida deseada y esforzándose por alcanzar sus metas. La trascendencia tiene que ver con confrontar esta realidad interior, con decidir si dejarse influenciar por nuestro pasado. Porque si no dejamos de lado el mal, no podremos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora. Solo perseguimos lo que creemos que es posible.

Hay conciencia en una personalidad sana, que es un don recibido de las personas y que hemos desarrollado a lo largo de los años, es la capacidad de experimentar nuestro mundo, la conciencia de que estamos aquí.

La conciencia no es sólo la capacidad de pensar, soñar, recordar, etc. Si no, también es tiempo de reflexión. Y así es como percibimos el mundo, como nos percibimos a nosotros mismos ya los demás, para una buena personalidad nuestra conciencia debe ser tomada del todo, no de las partes.

Nosotros o la mayoría de las personas no percibimos nuestro mundo tal como es, pero siempre percibimos lo que queremos ver o lo que nos conviene. La percepción también nos ayuda a conocer y comprender el comportamiento de otras personas ya que nos ayuda a mantener relaciones y conocer a más personas. Creo que todos tenemos una percepción distorsionada de nosotros mismos, más bien tratamos al yo imaginario como una máscara, sin mostrarnos como realmente somos.

Todas las personas tenemos emociones, de la misma forma que la percepción nos ayuda a conocer el comportamiento de los demás, las emociones son una forma de expresar nuestro comportamiento junto con los estados emocionales, por ejemplo: enfado, alegría, cariño, buen humor, ira, aburrimiento, etc. ., pero tal vez. no los mostramos por miedo o vergüenza y eso nos hace suprimirlos o reprimirlos, aunque la mejor opción es suprimirlos porque ya sabes que están ahí pero solo quieres dejárselo a otra persona. Momentos, pero aun así son malos para nuestro cuerpo y no nos lleva a desarrollarnos adecuadamente y además caer en una personalidad enfermiza en vez de reírnos en determinadas situaciones, buenas o malas, y saber cómo vamos a llorar, porque la verdad es que a muchos les cuesta mucho llorar porque la cultura se lo impide o porque les queda mal, entre otras cosas son rasgos de una personalidad sana. Una buena manera de deshacernos de estos sentimientos y no reprimirlos porque pueden tener consecuencias para nosotros es a través de relaciones afectivas con los demás.

Los seres humanos somos conscientes de que nosotros y todo lo que nos rodea está en constante cambio, cambiamos con el paso del tiempo como la tecnología, la música, los teléfonos móviles, los ordenadores, etc. y por eso tenemos la capacidad de adaptarnos en nuestro cerebro, ya que el propio hombre ha cambiado en estos años.

Encontraron la manera de adaptarse a su nuevo entorno, pero hoy en día hay personas que le temen a este cambio porque es una experiencia nueva que aún no conocen, tienen miedo de saber qué va a pasar y de activar ciertos mecanismos de defensa para sentir seguro. Estos mecanismos son métodos para evitar el desarrollo y ocurren cuando tu ego es demasiado débil frente a las amenazas a la estructura de tu ego. Dentro de estos mecanismos se encuentran la represión, la racionalización, la formación reactiva, la proyección y la negación. Cuando hay una incapacidad o una negativa a comunicarse con los demás, esto se conoce como "fuera de contacto".

Los expertos en psicología afirman que la personalidad consta de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, escrupulosidad y neuroticismo. Se considera que una personalidad viable es un alto nivel de apertura a los sentimientos, también un bajo nivel de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo. La autoestima, el bienestar físico, el rendimiento escolar, las relaciones personales nos ayudan a trabajar nuestra personalidad.

Hasta hace unos años, el amor era tratado como una emoción, pero a pesar de que en determinados momentos puede aparecer como tal, tiene muchas características que lo diferencian de otras emociones, la comunidad científica ha abrazado la idea de que el amor da más peso como un impulso y una motivación, ya que los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos áreas importantes relacionadas con el comportamiento motivacional.

El amor transforma nuestro cerebro y provoca cambios en nuestro sistema nervioso central, ya que activa un proceso bioquímico que se inicia en la corteza, generando intensas respuestas fisiológicas y una gran sensación de euforia, aunque también afecta a las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar nuestros pensamientos de alguna manera, podemos decir que estamos "colocados".

Algunos investigadores han tratado de averiguar qué sucede exactamente en nuestro cerebro, qué neurotransmisores y hormonas están involucradas en este fenómeno y por qué nuestros pensamientos y comportamiento cambian cuando alguien nos conquista. No todos pueden darnos esa sensación mágica, pero cuando se trata de enamorarnos, entonces y solo entonces estalla la cascada neuroquímica del enamoramiento para transformar nuestra percepción del mundo y permitirnos disfrutar de nuestras relaciones de una manera saludable.

La sexualidad es la totalidad de las condiciones anatómicas, fisiológicas y psíquico-afectivas que caracterizan a cada género, es decir, la totalidad de los fenómenos emocionales y comportamentales asociados a la sexualidad, que configuran decisivamente a las personas en todas las fases de su desarrollo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad humana se define como: Un aspecto central del ser humano que está presente durante toda la vida. Incluye sexo, identidades y roles de género, erotismo, placer, intimidad, reproducción y orientación sexual. Se vive y expresa a

través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.

Cuando hablamos de sexualidad, nos referimos a la unión de dos personas que conectan sus genitales. Y si los genitales son sexualidad, entonces podríamos tener sexo sin que nuestros genitales entren en juego.

A lo largo de la historia de la sexualidad encontramos momentos en que el sexo se expresaba y enmarcaba severamente en los genitales, es decir, en lo físico. Actualmente, sin embargo, el concepto de sexualidad incluye el de genitalidad ya que incluye otros aspectos definitorios de la vida sexual como elementos culturales, afectivos, sociales, hormonales, etc. Las relaciones sexuales solían estar restringidas casi exclusivamente al coito, pero hoy en día este concepto ha evolucionado hasta que una mirada, un gesto, una caricia, un susurro pueden ser vistos como componentes sexuales que cumplen con el objetivo principal del sexo, que es el placer.

La sexualidad influye en los procesos fisiológicos y psicológicos, pero sobre todo es expresión de una necesidad de comunicación física que va mucho más allá del aspecto genital de la sexualidad. Confundir sexualidad y genitalidad significa dejar de lado el componente afectivo, factor que determina la calidad de la relación con el otro.

El mismo amor genital heterosexual se ve socavado por las limitaciones de la legitimidad y la monogamia. La cultura actual deja claro que solo está dispuesta a tolerar las relaciones sexuales basadas en el vínculo único e indisoluble entre el hombre y la mujer, sin aceptar la sexualidad como fuente de placer en sí misma, sino solo como instrumento del placer sexual para aceptar al ser humano. . reproducción ., que aún no ha sido reemplazada.

Creo que hay personas que a veces nos sentimos fuera de lugar, no sabemos lo que queremos, no por nuestro contexto sino por nosotros mismos. somos diferentes, que los pensamientos que tenemos son lo que somos, cuando a veces los pensamientos nos engañan porque nos hacen sentir diferentes puede evocar lo que realmente sentimos. Solo tenemos que eliminar todas esas cosas negativas y comenzar a aceptarnos tal como somos, de lo contrario, podemos terminar fallando y no poder ver la belleza dentro de nosotros.

A veces podemos sentirnos con la cabeza vacía por accidentes, cosas que pasan que no te hacen pensar con claridad en algo que nos puede pasar cuando estamos molestos por una circunstancia, lo mejor que podemos hacer es mirar hacia adentro y saber cómo controlar positivamente todo esa energía.

Esto nos lleva a que debe haber un conocimiento de uno mismo, de sus características individuales, de lo que se puede destacar de cada uno, de su lugar en el mundo, como parte de su entorno, con su vitalidad. roles, conocimiento de la realidad actual y del mundo como tal, no querer aferrarnos a una realidad que no existe es todo lo que somos y tenemos.

En la vida cotidiana tenemos un sinnúmero de tareas que debemos realizar, las cuales son medios que nos permiten alcanzar nuestras metas. Todos tenemos la capacidad en nuestra conciencia para crear, equilibrar, cambiar y comprender nuestro estado interior. Esta habilidad única nos permite ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o de

nuestras fronteras y de nuestra historia personal. Estamos formados por todo lo que asimilamos de nuestra vida, y en la base de nuestra personalidad están nuestras experiencias, buenas y malas. Siento que necesitamos la satisfacción física para alimentarnos, la seguridad de nuestro futuro, pero también la necesidad de satisfacernos personalmente en todos los campos, con nuestra familia, amigos, pareja, trabajo y hasta la necesidad espiritual.

Al conocernos, experimentamos y vivir desde esa perspectiva, tenemos la capacidad de reconocer nuestras limitaciones que frenan nuestro crecimiento. Y cuando vemos nuestras cualidades internas, nuestras fortalezas, podemos resolver nuestras debilidades y adquirir el poder de crecer. El aspecto más importante de la trascendencia es la personalidad de cada individuo, que lo hace absolutamente especial y distinguible de todos los seres. La personalidad es un conjunto de rasgos que funcionan consistentemente. Cumplen diversas funciones en el comportamiento y la intimidad de la autoconciencia, formando un ser en el que aparecen sensaciones, ideas y emociones, y siendo una individualidad distinta del mundo exterior y de los demás individuos.

Siento que el ser humano necesita, junto con la satisfacción corporal de su bienestar físico, alimentarse, la seguridad de un techo, satisfacer otras necesidades, unas afectivas, otras de realización personal, y también tiene necesidades que yo llamar espiritual. No necesariamente tiene que ver con la religión o el dogma, sino que más que con su ubicación interior, con su deseo de superación, con su necesidad de comprender el significado global que las cosas tienen para él y para él, también tiene que ver con la forma de cumplir los propios deseos, los más profundos y puros del propio ser. El ser está compuesto por todo lo que ha asimilado en su vida, y en el fondo de su personalidad está la suma de sus experiencias, impresiones e interacciones. La trascendencia tiene que ver con lidiar con esta realidad interior, elegir si te dejas o no influenciar por cosas de tu pasado. Porque la acción es como un vector que sale de uno mismo y que lleva consigo la intensidad y las vibraciones que uno lleva dentro.

La trascendencia sería la parte final de este viaje en el que el ser intenta volver a su realidad original. Es como la historia de un ser humano que atraviesa el estado de la infancia, disfruta jugando y entonces se despiertan en él otras necesidades, deseos y habilidades que desea expresar. Despiertan a él naturalmente según la etapa de su vida. Asimismo, el tiempo sería el contexto en el que se desarrollan las distintas fases de la humanidad con las distintas capacidades, cualidades y necesidades que posee.

La etapa de trascendencia de la humanidad puede compararse con la etapa de muerte de un ser humano: el momento en que tiene que enfrentar y aceptar una realidad totalmente nueva y diferente, así como prepararse para la etapa de despedirse de su pasado. con la mayor satisfacción posible. Además, mirando el concepto de la muerte desde la perspectiva de la eternidad, éste sería un puente a cruzar y se trataría de prepararse para vuestra nueva realidad, para la realidad original de vuestro ser.

La realidad original del ser es lo que siempre sobrevive, es lo que más soy, lo que más busco, lo que más necesito encontrar, después de perderme en los laberintos de la vida social y perderme o entregarme a los diferentes deseos y necesidades de los diferentes partes de mi ser La parte original de mí mismo es la única parte en la que puedo encontrar una verdadera satisfacción que va más allá de los desacuerdos y las

contradicciones. 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. Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no. Tener conocimiento sobre lo que podría ser su meta de trascender, porque para alcanzar una meta es muy necesario tener información, conocimiento y una táctica para llegar a ella. Creo que Dios o el Ser supremo es la única entidad que nos puede comunicar, enseñar o mostrar lo que sería un estado de este tipo. También hay que tener dominio sobre toda la variedad de nuestros pensamientos y emociones, para que no interfieran en nuestro entendimiento o comunicación. Todas estas herramientas nos ayudaran a mejorar y ser mejores personas en los diversos aspectos de nuestra vida aplicandolo hasta en nuestro campo laboral permitiéndonos aprender y evolucionar nuestros conocimientos para de cierta forma ser mejores profesionales, aunque nuestro campo sea mas enfocado a los animales las relaciones que tendremos serán mas afectivas podremos comprender mejor a ellos y completarnos profesionalmente en este caso en la medicina veterinaria.

Bibliografía.

Antología UDS Desarrollo Humano. 6° MVZ.

Moreno-Jiménez, B., Garrosa-Hernández, E., & Gálvez-Herrer, M. (2005). Personalidad positiva y salud. *Psicología de la salud. Temas actuales de investigación en Latinoamérica*, 59-76.

CLONINGER, C. R. (2009). Desarrollo de la personalidad saludable y bienestar. *REVISTA OFICIAL DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE PSIQUIATRÍA (WPA)*, 1, 103.

Ramírez, M. G. (1962). La personalidad saludable. *Revista de Educación de Puerto Rico (REduca)*, 10(2), 51-57.

Fierro Bardají, A. (2000). El cuidado de sí mismo y la personalidad sana. *Revista de la asociación Española de Neuropsiquiatría*, (76), 35-47.