

UJDS

PASIÓN POR EDUCAR

Alumno: Yarenis Marilin Rodriguez Diaz

Profesor: LIC. Laura Jacqueline López

Nombre del trabajo: Persona saludable

Licenciatura: LIC. Enfermería

Materia: Desarrollo humano

Cuatrimestre: 6

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas a 31 de julio del 2022.

Personalidad saludable

PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neocriticismo. 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 '.

¿Cómo es una personalidad saludable '?

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente.

AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

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).

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos.

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.

Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor

Algunos investigadores han intentado averiguar qué ocurre exactamente en nuestro cerebro, que neurotransmisor 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.

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.

A lo largo de la historia de la sexualidad, encontramos momentos en los que el sexo se expresaba y se enmarcaba estrictamente en la genitalidad, es decir, en lo físico. Sin embargo, actualmente el concepto de sexualidad engloba el de genitalidad, ya que contempla otros aspectos definitorios de la vida sexual como son elementos culturales, emocionales, sociales, hormonales, etc.

La sexualidad influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos, pero ante todo es la expresión de una necesidad de comunicación física que excede ampliamente el aspecto genital de la sexualidad. Confundir sexualidad y genitalidad es dejar de lado el componente afectivo, factor que determina la calidad de la relación con el otro.

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.

El amor sexual implicaría una relación entre dos personas — heterosexuales—; la cultura, por el contrario, relaciones entre un mayor número de personas.

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

En este contexto, cuanto más difícil sea obedecer el precepto, tanto más mérito tendrá su acatamiento. No obstante, Freud afirma que quien se ajuste a semejantes reglas se colocará en una situación desventajosa frente a todos aquellos que las violen, pues esa obediencia nos hace infelices.

Asimismo, el propio amor genital heterosexual es menoscabado por las restricciones de la legitimidad y la monogamia: La cultura actual nos da claramente a entender que sólo está dispuesta a tolerar las relaciones sexuales basadas en la unión única e indisoluble entre un hombre y una mujer, sin admitir la sexualidad como fuente de placer en sí, aceptándola tan sólo como instrumento de reproducción humana que hasta ahora no ha podido ser sustituido

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.

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.

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.

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.

Los hombres no viven sus propias vidas, sino que realizan funciones preestablecidas... La libido es desviada para que actúe de una manera socialmente útil, dentro de la cual el individuo trabaja para sí mismo sólo en tanto que trabaja para el aparato, y está comprometido en actividades que por lo general no coinciden con sus propias facultades y deseos

Si en Eros y Civilización consideraba que el progreso material de la civilización creaba las condiciones históricas para un nuevo orden no represivo, en El hombre unidimensional observaba que el propio sistema represivo deglutía la oposición: la automatización en la sociedad industrial avanzada, lejos de aparecer como el cimiento de la liberación erótica por dejar tiempo para el placer y el ocio y represiva.

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.

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.

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

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.

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.

Al conocernos, el experimentar y vivir desde este punto de vista, logramos tener la capacidad de poder percibir nuestras limitaciones que impiden nuestro crecimiento. Y al ver nuestras cualidades internas, nuestras fuerzas, entonces podremos solucionar nuestras debilidades y llegar a tener la fuerza de crecimiento.

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.

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

Trascendencia Humana, está unida el hombre con la naturaleza. La relación entre éstos debe ser equilibrada de manera obligatoria. Los grupos sociales requieren un ambiente favorable para vivir y para trascender y ese ambiente nos ofrece la naturaleza.

El espíritu humano evolucionando hacia la trascendencia, podrá estar en mejores condiciones de conocer y entender a la naturaleza y aproximarse de mejor manera al origen del universo. Podemos ver la trascendencia como algo espiritual, tenemos tradiciones espirituales con un contexto determinado y representan la eternidad como un ciclo eterno. En este contexto el ser viaja por distintos niveles de conciencia y expresa todas las capacidades y cualidades que tiene en sí.

Esta trascendencia no sería solamente un proceso individual, sino que el ser es parte de un contexto general donde la humanidad pasa por una fase de trascendencia, entre las mentes, las conciencias, van afectando al otro. 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.

En todo caso es nuestra personalidad es nuestra seguridad que puede trascender ya que es una de las mayores influencias que es para ver tu contexto y tu universo. Tenemos que afrontar nuestro pasado, dejar lo que realmente es bueno para nosotros, pero también engrandecer lo bueno, para poder tener un equilibrio emocional, y entorno social. Desde mi punto de vista cada persona trasciende no necesariamente afrontarnos a la muerte, en la vida podemos ser trascendentes con personas que están a nuestro alrededor y nunca darnos cuenta.

Porque estamos pensando en cosas tangibles. Hay personas que se dedican a ayudar a personas encontrando su equilibrio, su yo interno, como por ejemplo es la meditación, y cosas espirituales, en donde la base es conocerse, pero no forma física, si no mental o sensorialmente

TRASCENDENCIA HUMANA

Creo que 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.

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida, y en la profundidad de su personalidad está toda la suma de sus experiencias, de sus impresiones y de sus interacciones. La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado.

La trascendencia tiene que ver con el entendimiento que tengo del centro de mi ser, y también de las superficialidades de mi personalidad. La conciencia humana no logra ver lo que no tiene la fuerza de ver. Y dar fuerza a mi ser es conocer la parte extremadamente valiosa del mismo. Al conocer, experimentar y vivir desde este punto de vista, logro tener la capacidad de poder percibir mis limitaciones que impiden mi trascendencia o crecimiento.

De la misma manera el tiempo sería el contexto donde se van realizando las distintas etapas de la humanidad con las variadas capacidades, cualidades y necesidades que tiene. El mundo y el tiempo serían como un gigantesco escenario donde está aconteciendo la obra de la humanidad, la necesidad de la trascendencia es un compañero constante a través del tiempo pues nos permite descubrir nuevas necesidades, nuevos deseos.