

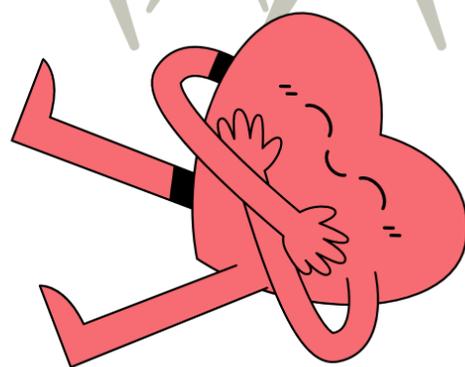
PERSONALIDAD SALUDABLE

La personalidad se forma a partir de cinco pilares: extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Un estudio de la Universidad de California, Davis, identifica 30 facetas de una personalidad saludable, que fomentan la felicidad y el éxito. Estas incluyen alta apertura a sentimientos, baja hostilidad, calidez y emociones positivas, mientras que la tendencia a la depresión se asocia con una personalidad poco saludable. Las personas con personalidades saludables tienen alta autoestima, bienestar físico y buenas relaciones, aunque también pueden mostrar resistencia al estrés y autosuficiencia.



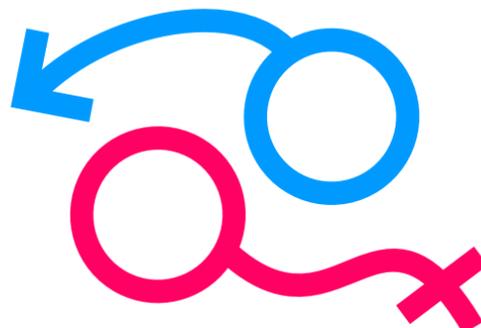
AMOR

El amor romántico es un fenómeno complejo más relacionado con el impulso y la motivación que con la emoción. Investigaciones de Helen Fisher y otros científicos muestran que el amor activa áreas del cerebro asociadas con conductas placenteras, liberando sustancias químicas como dopamina y oxitocina, que inducen euforia similar a la provocada por drogas.



GENITALIDAD

La genitalidad se refiere al aspecto físico de la sexualidad, centrado en los genitales. La sexualidad es un concepto más amplio, que incluye factores anatómicos, fisiológicos, psicológicos y afectivos. Según la OMS, la sexualidad abarca sexo, identidad de género, erotismo, placer, intimidad, reproducción y orientación sexual, y se expresa a través de pensamientos, deseos y relaciones. Históricamente, la sexualidad se enfocaba en la genitalidad, pero hoy en día incluye también aspectos emocionales y culturales. La sexualidad es una forma de comunicación física y afectiva, más allá de lo genital.



EROTISMO

El erotismo, según la teoría freudiana y reelaborada por Marcuse, es una fuerza vital que preserva la vida y vincula libidinalmente a los individuos. Freud distingue entre civilización y sexualidad: la primera requiere vínculos comunitarios y sublimación de la libido hacia fines socialmente útiles, mientras que la segunda se centra en relaciones individuales. Freud observa que la cultura impone restricciones sexuales, generando un conflicto entre el principio de realidad y el principio de placer, lo que causa malestar.



DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es la armonía entre nuestra vida interior y exterior, y la capacidad de alcanzar nuestras metas con un propósito claro. En una sociedad consumista, el autoconocimiento suele ser menospreciado frente a los bienes materiales. Para trascender, es necesario conocerse a uno mismo, aceptar nuestras fortalezas y debilidades, y encontrar un equilibrio interior. Esta comprensión nos ayuda a enfrentar nuestro pasado y vivir de manera significativa en el presente.

TRASCENDENCIA HUMANA

La trascendencia es la capacidad de decidir sobre nuestra vida, encontrar un propósito y superar limitaciones personales y culturales. Va más allá de la satisfacción física, involucrando necesidades afectivas y espirituales. Es un proceso de autoconocimiento y crecimiento que busca regresar a nuestro verdadero ser y tiene un impacto en la humanidad en su conjunto. Conectarse con un Ser supremo y experimentar esta realidad con calma es parte fundamental de la trascendencia.



CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

Una persona trascendente es capaz de hacer realidad sus sueños, que suelen ser metas ideales y difíciles de alcanzar. A diferencia de las personas comunes, que trabajan duro para lograr metas alcanzables y prácticas, los trascendentes tienen una habilidad innata para realizar lo que parece imposible sin mucho esfuerzo.