



**MATERIA:**  
DESARROLLO HUMANO

**NOMBRE:**  
*María del Rosario Juárez Salazar*

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

6to. CUATRIMESTRE



## PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES ÁREAS DE RELACIÓN 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 neuroticismo.

¿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.

De hecho, las investigaciones recientes concluyen que el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

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.**

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).

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.

La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso por lo que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.

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.

Civilización y sexualidad se oponen en la medida en que la primera exige vínculos de comunidad mediante lazos amistosos, que ponen en juego la máxima cantidad posible de libido con fin inhibido, mientras que la segunda supone una relación entre dos personas, en las que un tercero sólo puede desempeñar un papel superfluo o perturbador. El amor sexual implicaría una relación entre dos personas heterosexuales; la cultura, por el contrario, relaciones entre un mayor número de personas.

En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer. Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo, pero se concentra en una zona erógena. Lo importante aquí es remarcar que este deseo se enfrenta a la Ley, a los preceptos del tabú, a la conciencia moral que define lo que está bien y lo que está mal, lo que debe ser y lo que no debe ser. Para Freud, en el tabú luchan deseos inconscientes y prohibiciones sociales, y por ello se encuentra cargado de una ambivalencia afectiva: es muy deseado y prohibido a la vez.

## 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 (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 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.



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. Porque la acción es como un vector que sale de adentro de uno y que lleva con él la intensidad y las vibraciones que uno tiene en su interior.

## CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE



La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños. Algunos argumentarán que "todas las personas pueden hacer realidad sus sueños, si se esfuerzan" lo cual es cierto.

¿Qué diferencia entonces hay de un trascendental a una persona común?

Quizá la respuesta más sencilla es: **el trascendental no necesita hacer un esfuerzo muy grande para alcanzar sus sueños.**

A través de su vida las personas van fijándose metas, y luchando por ellas. Sin embargo, conforme estas personas crecen y "maduran" las metas se van haciendo más y más simples, al punto que dejan de contar como "sueños" por ser metas más bien comunes. Acabar una carrera, conseguir un trabajo, ser ascendido a un puesto, comprarse un auto. Todas estas son metas que simples y, más aún, son comunes por ser.