



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Fabiola Lopez Lopez*

*Nombre del tema: Personalidad saludable*

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Luisa bethel Lopez Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*

## PERSONALIDAD SALUDABLE

El presente ensayo trata sobre la Personalidad saludable, el autor trata de explicar ciertos aspectos de lo que es, una persona psicológicamente sana es, ante todo, una persona madura. Tal persona tiene procesos mentales y relaciones consigo mismo y con el mundo que le permiten alcanzar la autorrealización. La personalidad, entendida como el conjunto de rasgos, comportamientos y patrones de pensamiento que definen a un individuo, desempeña un papel crucial en nuestra vida diaria, influyendo en cómo interactuamos con el mundo y cómo nos enfrentamos a los desafíos. Una personalidad saludable no solo facilita relaciones interpersonales satisfactorias, sino que también contribuye a una vida equilibrada y plena.

Se hablo de que es un amor, nos dice que es cuando una persona se enamora de la otra, nos sentimos alegres, motivados. Muchas personas han experimentado este sentimiento alguna vez que es el que nos dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona que amamos. El amor nos impulsa y nos motiva mas que una emoción. Hace que nos sintamos que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a una completa autodestrucción, si no sabemos gestionar correctamente el desamor. El amor es como las drogas, nos enviamos en ella.

Una personalidad saludable se manifiesta en diversos aspectos del comportamiento y la psicología. Las personas con una personalidad saludable poseen un buen grado de autoconciencia, lo que les permite reconocer sus emociones, fortalezas y debilidades. Esta comprensión profunda de uno mismo facilita la toma de decisiones alineadas con sus valores y metas personales. La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extroversión (cómo es una persona de social y comunicativa); apertura a la experiencia (cómo de curiosa y aventurera intelectualmente hablando es una persona), responsabilidad (lo centrada que está una persona en sus objetivos), amabilidad (el grado en que una persona es respetuosa, tolerante y tranquila) y neuroticismo (lo proclive que es una persona a sentir ansiedad, depresión o enfado). Cada una de estas categorías se puede dividir en un rango de rasgos que describen comportamientos más específicos. Una personalidad saludable es una combinación de autoconciencia, resiliencia, empatía, autonomía y flexibilidad. Este conjunto de características permite a los individuos enfrentar la vida con mayor eficacia y establecer relaciones interpersonales positivas. A través de la comprensión de los factores que influyen en el desarrollo de una personalidad saludable y la práctica de hábitos que fomenten el bienestar emocional, es posible alcanzar una vida más equilibrada y satisfactoria.

El amor romántico es una fuerza poderosa que puede catalizar un profundo crecimiento personal. A través de las relaciones amorosas, los individuos se enfrentan a nuevas experiencias que desafían sus perspectivas y les permiten explorar aspectos desconocidos de sí mismos. Pues el amor romántico hace que nos motive y que lleguemos a sentir un impulso de emociones. También hablamos sobre las hormonas del cerebro ellas se activan y así nosotros experimentamos que el amor nos da emociones de felicidad cuando estamos con la persona que amamos. El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, por eso cuando nos enamoramos hacemos referencia a personas drogadas, y dicho de otro modo, cuando nos enamoramos estamos drogados.

La genitalidad desempeña un papel crucial en la formación de la identidad sexual, la salud mental y las relaciones interpersonales. La forma en que una persona percibe y se relaciona con sus genitales influye en su identidad sexual. La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, 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 sexualidad es un aspecto más amplio y complejo que la genitalidad. Abarca el deseo sexual, la identidad sexual, el comportamiento sexual y la orientación sexual. La sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo. Nos mencionaba que cuando hablamos de sexualidad entendemos la unión de dos personas que unen sus genitales. Entonces si la genitalidad es sexualidad, podríamos tener sexo sin que entren en juego nuestros genitales.

El erotismo es una dimensión compleja y multifacética de la experiencia humana que va más allá de sexualidad física. Se manifiesta en la intersección entre el deseo, la intimidad, la imaginación y el arte, y juega un papel fundamental en cómo los individuos experimentan y expresan su sensualidad. También nos dice que el erotismo es una forma de comunicación y esta relacionada con todo lo que es sexual. Es una cuestión individual y esta influenciada por el entorno en el que vive la persona.

La trascendencia no es una característica exclusiva de una etapa de la vida, sino una dimensión del desarrollo humano que puede manifestarse en diferentes formas y momentos. A medida que los individuos avanzan en su desarrollo, buscan y experimentan aspectos de la trascendencia que les permiten conectar con algo más grande que ellos mismos. A lo largo de la vida, las personas tienden a buscar un propósito que les dé sentido a sus experiencias. La trascendencia ofrece una respuesta a esta búsqueda, permitiendo a los individuos encontrar un propósito más allá de sus necesidades y deseos personales. 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. 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. La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad original. Es como la historia de un ser humano que pasa por el estado de la niñez, disfruta de los juegos, y luego se despiertan en él otras necesidades, deseos y capacidades que desea expresar. Se despiertan en él naturalmente de acuerdo con la etapa de su vida.

Como hemos visto en todo este desarrollo acerca de la personalidad saludable, comprendemos y entendemos que la personalidad es un componente esencial del bienestar integral, abarcando la autoaceptación, la autorregulación emocional y las habilidades interpersonales. El desarrollo de una personalidad equilibrada está influenciado por factores

biológicos, psicológicos y sociales, y tiene un impacto significativo en la salud mental, el bienestar físico y las relaciones interpersonales. Comprendimos que es un amor romántico, que es cuando nos enviamos con una persona a la que no queremos dejar ir, y es como alguien que está enviciado a las drogas. Entendimos sobre la genitalidad de las personas, como lo es su sexualidad. La transcendencia de una persona en ella debemos dejar ir todo lo malo para nosotros y así mejorar nuestra vida en algo que nos lleve al éxito y ser mejores personas y tener una buena salud.

## Referencias Bibliograficas

- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a37464999581e6f63be2d6ce4b3a558a.pdf