



Mi Universidad

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: PERSONALIDAD SALUDABLE

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: LUISA BETHEL LÓPEZ SÁNCHEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 6

PERSONALIDAD SALUDABLE

La personalidad saludable en los seres humanos y para el desarrollo de cada persona es sumamente importante para nuestras vidas, la personalidad no solo hablamos de nuestro carácter personal, como mentales, sociales o económicos, sino que también como interactuamos con cada persona. Es sumamente muy importante la personal saludable como persona, ya que nos permite conocer y hacer las cosas con los demás como: amar, amabilidad, conciencia y tener neuroticismo. A veces como seres humanos demostramos lo contrario como: egoísmo, rencor, enojos, envidias, rechazar a las personas por su forma de ser, y demostramos bajos niveles de nuestra autoestima, por eso es muy importante la personalidad saludable en nuestra persona ya que tenemos esa valentía de afrontar nuestros miedos. Ser buenas personas nos trae cosas buenas en la vida y ser apreciados por las personas que nos rodean, por eso es muy importante tener buena autoestima en nuestra vida.

El amor contribuye el estado emocional de la persona y es una fuente importante de apoyo social. Existen estudios científicos que incluso apoyan el efecto beneficio de tener amor, a su vez las emociones influyen en nuestra salud física y mental, también tiene que ver con el amor. Al estudiar el amor y las relaciones hemos descubierto que detrás de muchos casos de relaciones como entre parejas violentas y no saludables se esconden los mitos de amor romántico.

También dentro de muchas cosas de la personalidad humana encontramos la genitalidad que 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, que no es solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del efecto, la comunicación y la duración.

El erotismo es la capacidad que tenemos los seres humanos de sentir y provocar deseo y placer sexual. El erotismo hace sentir y provocar deseo y placer. Hace referencia a la expresión de lo que en lo sexual es: fantasía, deseos, sentimientos y conductas. Pero el erotismo es también una forma de comunicación especial, la comunicación relacionada con

todo lo que es sexual. (*La personalidad es el mejor accesorio que puedes llevar “Roberto cavalli”*)

El desarrollo humano y la trascendencia entre la vida interna y a la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada ser humano vino a este mundo con un gran propósito. La trascendencia humana es algo para cada ser humano de como deseamos sobre salir en nuestra vida, la trascendencia nos dice como queremos hacer las cosas, como realizarlas, o como sobre salir. La trascendencia es movimiento, flexibilidad y apertura psicológica, es también elevarse más allá de lo ordinario para conectar con un conocimiento mas amplio, libre de convencionalismos, miedos e inseguridad personales.

(La trascendencia implica alcanzar un estado más inclusivo y holístico de la conciencia humana para relacionarnos de un modo más elevado con nosotros mismos, con los demás, la propia naturaleza y el cosmos “Abraham maslow”)

La característica de una persona trascendente es la forma mas simple de definir lo que una persona trascendental es, una persona con la habilidad de hacer sus sueños. Una persona trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece posible, son personas soñadoras que se adoptan a la realidad, pero sin llegar a acertarse por completo como parte de ella.

Como conclusión de este tema la personalidad saludable del ser humano es algo importante en nuestras vidas, también aprendemos como afrontar los problemas, como estar emocionalmente, físicamente, como interactuar con las personas. La personalidad saludable nos enseña como amar, como respetar, como trascender como seres humanos, que características encontramos en la trascendencia. La personalidad como persona saludable se refleja a través de varias actitudes y comportamientos como una buena estima, inteligencia emocional, resiliencia, asertividad, tolerancia a la frustración, paciencia con autocontrol, empatía y habilidades sociales. La madurez en la personalidad se puede observar a través de las capacidades del estado emocional, autoevaluación y la toma de nuestras decisiones y responsabilidades y algo muy importante la voluntad y el esfuerzo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. https://www.huffingtonpost.es/entry/las-personas-con-una-personalidad-sana-tienen-estas-tres-cualidades_es_5c8a560be4b0dd65d8ea7519.html
2. <https://theconversation.com/si-es-amor-no-hace-dano-asi-se-investigan-en-psicologia-las-parejas-saludables-173117#:~:text=Una%20relaci%C3%B3n%20de%20pareja%20saludable,el%20alivio%20de%20procesos%20dolorosos.>
3. <https://lamenteesmaravillosa.com/trascendencia/>
4. <https://definicion.de/trascendencia/>