



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta*

*Nombre del tema: Personalidad Saludable: Amor, Genitalidad y Erotismo.*

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*

## Introducción

En este trabajo hablaremos sobre como tener una personalidad saludable esto implica tener muchos factores en cuenta como el amor, genitalidad y erotismo. Los expertos dicen que para formar una personalidad saludable se crea apartir de cinco pilares muy importantes .

Al igual trataremos sobre el desarrollo humano y su trascendencia y sus características esto se basa sobre la creencia de donde venimos o que todos estamos destinados para algo , al igual abarcaremos sobre las características de la persona trascendente y por que se creé que son personas trascendentes

## Personalidad saludable

Para tener una personalidad saludable es necesario tener en cuenta 5 pilares muy importantes para poder crear esta personalidad, esta son : extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo, cada uno de estos rasgos tienen características que definen la forma de ser. Incluso hay una investigación que dice que se considera 30 facetas de personalidad, en estos rasgos se explican los diferentes tipos de comportamiento, también en esta investigación definen si la actitud de un paciente es saludable esto quiere decir que si fomenta la felicidad y el éxito, esta investigación fue publicada por el journal of personality and social psychology. Liderada por la universidad de California, Davis, y su autor fue Wiebke Bleidorn.

Entre los rasgos que se identificaron que tiene 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.

### EL AMOR

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. También este sentimiento del amor es algo que a todos los seres humanos nos inspira y nos motiva.

La psicología del amor y su relación con las drogas: 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. Dicho de otro modo, cuando no enamoramos... ¡estamos drogados!

Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor: En nuestro cerebro hay neurotransmisores y hormonas intervienen en este fenómeno y por qué cambian nuestros pensamientos y nuestra conducta cuando alguien nos conquista.

### LA 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. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

### Erotismo

El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura El eje problemático del erotismo, 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.

## EL DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

Se dice que 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. Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él. La 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.

## CARACTERISTICAS 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, una persona trascendental es capaz de alcanzar lo

que parece imposible. No es tarea fácil reconocer a un trascendental, aunque los trascendentales tienen la tendencia a "atraerse" mutuamente. En lo general, los Trascendentales son personas soñadoras, que se adaptan a la Realidad pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella.

- Busca su equilibrio y estabilidad siempre.
- Se adapta mejor a las situaciones de la vida.
- Tiende a las relaciones interpersonales sanas.
- Se comunica de manera funcional y asertiva.
- Confía en sí misma.

## Conclusión

Como conclusión vimos que el amor es una gran parte fundamental para crear una personalidad saludable por todo lo que genera en nuestro cerebro, por los neurotransmisores y hormonas que este sentimiento genera, al igual comprendimos que las personas trascendentales son las que siempre logran sus metas y pueden con todo lo que se proponen y son las personas que tienen una personalidad muy saludable porque no se detienen por nada y siempre logran lo que quieren.