



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Leydi Laura Cruz Hernández.

Nombre del tema: Personalidad Saludable.

Parcial:4

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Luisa Bethel

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre

PERSONALIDAD SALUDABLE.

En esta unidad 4 abordaremos el tema de la personalidad saludable; con referencia a las diferentes áreas de relación de la persona. La personalidad saludable es una característica de la capacidad y la disposición de cuidarnos así mismo para tener una experiencia satisfactoria en la vida. Reflejándose a través de diversas actitudes y comportamientos como: la buena autoestima, la inteligencia emocional, y la empatía.

La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura de la experiencia, amabilidad, conciencia y neuroticismo. (“Davis, considera 30 facetas de la personalidad. De acuerdo con Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento.”) También, definen si la actitud de un paciente es „saludable“.) Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito. Una persona saludable tiene rasgos de una alta apertura a sentimientos, también bajos niveles de hospitalidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directos. Una personalidad sana es capaz de experimentar y expresar emociones francas, cálidas, amables, auténticas, seguras de sus propias capacidades y resiliente al estrés.

Desarrollar una personalidad saludable trae consigo muchos beneficios como: gozar de una buena autoestima, son más sanos a nivel mental, ya que tienen una actitud más positiva, mayor actividad emocional y menores niveles de estrés y ansiedad.

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. En esta fase hablaré sobre la química del amor y la importancia que tienen y las expectativas a la hora de enamorarnos.

Se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina. El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia

en el cortex y da lugar a respuestas fisiologicas, intensas y produce una gran censacion de euforia.

El amor romantico tiene tres fases diferentes que van apareciendo de forma secuencial; estas fases son la limerancia o el enamoramiento, el amor romantico que es la construccion de lazos afectivos y el amor maduro. No todo el mundo supera estas fases pueston que hay que dar un paso a un amor mas consolidado que se caracteriza por una confianza mas profunda, donde se deben tomar desiciones mas racionales y donde la negacion se convierte en una de las claves para la construccion de un compromiso real y leal. Ahora la genitalidad hace referencia al aspecto mas corporal de la sexualidad centrandose en los genitales masculinos y femeninos. Puesto que la sexualidad es elconjunto de condiciones anatomicas, fisiologicas. Psicologicas y afectivas que caracterizan cada sexo, es decir el conjunto de fenomenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo. Se vive y se expresa a traves de pensamientos, fantasias, deseos, creencias actitudes, valores, conductas, etc. La sexualidad esta influida por la interaccion de factores biologicos, psicologicos, sociales, economicos, politicos, culturales,eticos, legales, historicos, religiosos y espirituales. Ahora el erotismo es la capacidad que tenemos los seres humanos de sentir y provocar deseos y placer sexual; tambien es una forma de comunicaci3n especial la comunicaci3n relacionada con todo lo que es sexual, la identidad y expresion de genero y la forma de expresar los afectos sexuales como: el deseo, la atraccion, el enamoramiento y el amor.

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, 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. Se trata de eliminar todo lo malo que está adentro de nuestra cabeza. La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la

influencia de nuestro pasado. Ya que si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

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. Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales.

La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños, un Trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.

Concluyo que la personalidad saludable se caracteriza por la capacidad y disposición de cuidar de sí misma para tener una experiencia satisfactoria en la vida. Se refleja a través de diversas actitudes y comportamientos, se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura de la experiencia, amabilidad, conciencia y neuroticismo, se consideran 30 facetas de la personalidad que fomenta la felicidad y el éxito. Teniendo rasgos de una alta apertura a sentimientos saludables, desarrollando consigo mismo muchos beneficios. Siendo el amor un impulso y una motivación más que una emoción que nos lleva a la destrucción si no sabemos gestionarlo correctamente; activando hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas; modificando nuestro cerebro y sistema nervioso central, que está conformado por tres fases diferentes. Siendo la trascendencia entre la vida interna y la vida externa; la capacidad humana por la excelencia y alcanzar todo el éxito de la vida.

<https://Antologia.UDS.desarrollo/humano>.

