



**Mi Universidad**

**Ensayo.**

*Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.*

*Nombre del tema: Personalidad saludable.*

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6to.*

## PERSONALIDAD SALUDABLE.

El presente trabajo se abordara acerca de la personalidad saludable a diferentes areas de relación en la persona. Se analizara ciertos aspectos importantes de como llegar a ser una persona saludable que trata sobre aquello de tener una gama de sentimientos y emociones que pueden llegar hacer positivas o negativas, que se desarrollan en nuestro crecimiento humano y la capacidad de ser directos. Se basara en temas interesantes como el amor que es un impulso y una motivación pero a la vez puede ser dañino, la genitalidad y erotismo que estan conectados con la sexualidad, la trascendencia humana sobre el avance y hasta donde quiere llegar uno mismo a cumplir sus metas, más adelante se describiran para entender mejor de que tratan.

En la psicología se mantiene cinco pilares que forman parte y define la personalidad de cada persona las cuales son extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, conciencia y neuroticismo. Una persona saludable se refiere a comportamientos que le permite a una persona interactuar de manera afectiva y positiva con uno mismo y a su entorno, para lograr entender su fortaleza y habilidades. Uno de sus beneficios importantes es la *salud mental*, quien lo disfruta tiene una mejor autoestima y las más sana a nivel mental, presenta una conducta positiva de gran apoyo emocional, a la vez fomenta la confianza y autonomia. Esto da como resultados a dar niveles menores de ansiedad y de estrés, a lo que ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, aumenta la concentración y la productividad y reduce el riesgo de ciertas enfermedades.

El amor es un sentimiento intenso que se puede experimentar hacia alguien o cosa, también un proceso de crecimiento y aprendizaje donde se aprende a conocerse asi mismo y a los demás. Puede verse de distintas maneras, desde el amor romantico hasta el amor propio. Nos impulsa a conectar con los demás, a cuidarlos y ser cuidados, de tal forma que puede llevarnos a la autodestrucción si no se aprende valorar todo aquello que tenemos. El amor modifica e induce cambios en el sistema nervioso central, se activa un proceso bioquímico que inicia en el córtex, que da como respuestas fisiológicas fuertes y la producción de la sensación de euforia. Existen cuatro hormonas que se distribuyen en el cerebro cuando uno se enamora, esto hace que nuestros pensamientos y comportamiento cambien. La primera sustancia que se distribuye en el cerebro de la persona es la feniletilamina que impulsa a las demás sustancias la dopamina, norepinetrina y serotonina.

Las últimas tres sustancias son dañinas y culpables que la persona sufra alteraciones en la visión.

La genitalidad se refiere a experimentar placer y satisfacción sexual a través de los genitales masculino y femenino. Por otra parte, la sexualidad es parte fundamental en el desarrollo humano, se vive y se expresa de forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, papeles y relaciones interpersonales que abarcan aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales. La sexualidad es más grande que la genitalidad, ya que esta tiene experiencias placenteras lo que implica una conexión profunda en la unión de dos personas. El erotismo viene de la mano con sexualidad permitiendo que las personas se relacionen con uno mismo y con los demás. De sentir, provocar deseo y placer sexual, también es una forma de comunicación lo que se refiere a lo sexual, acerca de la identidad y expresión de género, la forma de expresar los efectos sexuales como la atracción, el enamoramiento y el amor.

Al momento de trascender como personas se va evolucionando, dejando huellas y dejando nuestro pasado, que permita crecer y desarrollar como individuo. Tomar nuestras propias decisiones y comenzarnos aceptar tal y como somos, desaparecer todos los pensamientos negativos para no fracasar. Ir más allá de las limitaciones, superar miedos, así como elegir la capacidad de vida que uno desea para cumplir las metas deseadas. La trascendencia se ve con el enfrentamiento a la realidad interior, a elegir estar en nuestro pasado o seguir adelante, si no se deja lo malo no se podrá disfrutar y vivir del presente. Una persona trascendente tiene habilidades de cumplir sus sueños, teniendo en mente ciertas características que es una persona capaz de alcanzar lo que es imposible, persona soñadora que se adapta a la realidad pero sin llegar a adaptarse por completo como parte de ella, se dividen en dos caminos trascendente formado persona que crece sin reconocer la realidad estando en un mundo de fantasías y el trascendente nato no importa la forma de crianza manetiendo su trascendentalidad.

En resumen, una persona saludable es fundamental para vivir una vida plena, satisfactoria y feliz. Teniendo en cuenta de mejorar, de alcanzar el bienestar mental y emocional. Dando como resultado a adaptarse a diferentes situaciones, mantener relaciones interpersonales positivas que llevan a grandes cosas, de saber manejar y tener un equilibrio de las propias emociones y sentimientos, no dejar que nos venza los pensamientos negativos para lograr nuestras metas.

Es de gran importancia de trabajar con cada uno de los aspectos mencionados para mejorar la calidad de vida, que nos permita tomar nuestras propias decisiones ante los desafíos. Lograr de avanzar y tener un cambio efectivo, para estar bien con uno mismo y el medio que nos rodea.

Referencias bibliograficas:

Antología de UDS desarrollo humano.