



ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: joana lizeth Jiménez Juárez

NOMBRE DEL TEMA: personalidad saludable

PARCIAL: 4TO

NOMBRE DE LA MATERIA: Desarrollo humano

NOMBRE DEL PROFESOR: Luisa betel López Sánchez

LEN: enfermería

CUATRIMESTRE: 6TO

PERSONALIDAD SALUDABLE

Hablaremos del tema “personalidad saludable a diferentes áreas de relación de la persona” donde expertos en psicología hablan que la personalidad tiene cinco pilares los cuales incluyen extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, conciencia y neuroticismo las cuales expresamos con nuestro entorno donde demostramos, que somos una persona sana tanto física como psicológica donde alcanzamos la autorrealización. Entendemos por personalidad al conjunto de rasgos comportamientos y patrones de pensamiento que define a un individuo que desempeña un papel crucial en la vida diaria, influye como interactuamos con las personas y como nos enfrentamos a los desafíos.

En la personalidad estudios identifican que es una alta apertura a sentimientos también a bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positiva y la capacidad de ser directos. Por otro lado tendemos a deprimirnos y volvernos vulnerables la cual se asocia a una “personalidad poco saludable”.

Se habla del significado del amor que es un sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y tenemos el deseo de unión donde nos completa, nos da alegría a estar cerca de la persona y nos da energía para convivir y realizar diferentes actividades. El amor nos impulsa y nos motiva más que una emoción. Hace que sintamos que estamos en lo más alto, pero también nos puede llevar a una completa autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el proceso de desamor.

La persona con una personalidad saludable posee un buen grado de autoconciencia, lo que permite reconocer sus emociones, fortaleza y debilidades lo cual es una combinación de resiliencia, empatía, autonomía y flexibilidad. Estas características permite a los individuos enfrentar la vida con mayor eficacia y establecer relaciones interpersonales positiva a través de los factores que influyen y la práctica de hábitos que fomentan el bienestar emocional y es posible alcanzar una vida equilibrada y satisfecha.

El amor romántico ha sido experimentado por todo el mundo alguna vez en la vida, este fuerte sentimiento que dirige todo nuestro sentido y nos impulsa a estar con la persona que amamos. A través de las relaciones amorosas las personas se enfrentan a nuevos desafíos y les permite explorar aspectos desconocidos de sí mismo. El amor romántico nos hace que experimentemos nuevas emociones, se habla de las hormonas del cerebro se activan cuando el amor nos da la felicidad cuando estamos con la persona que amamos (llamada dopamina) el amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, cuando nos enamoramos ponemos ejemplo de una persona drogada la cual está la frase donde expresan “cuando nos enamoramos estamos drogados”.

Helen Fisher es una antropóloga, bióloga e investigadora del comportamiento humano, da idea de que el amor es un impulso y una motivación puesto que su resultados de investigación confirma que se activa dos áreas importantes relacionadas con las conductas motivantes las cuales son el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV), relacionadas con las conductas placenteras como el sexo y las drogas.

La complejidad del amor no se limita en estas dos áreas **Stephanie Ortigue** define que se activan 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitócica, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina.

Entendemos que la genitalidad nos hace referencia al aspecto corporal de la sexualidad concentrándose en los genitales (masculino y femenino). La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo se entrelazan entre sí, donde la analogía es la función básica de la sexualidad requiere y exige no solo el deseo si no la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto la comunicación y la duración. Entendemos que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológicas afectivas que caracterizan cada sexo. Nos mencionaba que cuando hablamos de sexualidad entendemos la unión de dos personas que unen sus genitales. Si la genitalidad es sexualidad podríamos tener sexo sin que entren en juego nuestros genitales.

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos 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.

El erotismo nos habla que es la provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial. Se identifica con el placer. También es un rasgo característico de los seres humanos por excelencia, pues, a diferencia de otros, las personas se aparean por placer y no solo con fines reproductivos y está caracterizada por fenómeno humano por excelencia, Se expresa de manera diferente según la cultura y la psicología de los sujetos, Expresa la dimensión simbólica y afectiva de la sexualidad humana, No implica necesariamente la consumación del acto carnal, Se alimenta de la imaginación, la fantasía y la memoria, Usa diversos recursos para la estimulación como la palabra, el vestuario, la gestualidad, los aromas o las sensaciones, Facilita el proceso de seducción y Fortalece los vínculos con la pareja.

La trascendencia entendemos que no es una etapa, ni una edad, es un proceso constante, dinámico y personal, donde buscamos día a día dar un paso para lograr nuestra meta y donde se expresa voluntad conjunta con disciplina rumbo al encuentro de tu propia identidad y sentido de vida. 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 en ocasiones tendemos a caer en el juego de estar preocupados por cosas significativas como el querer ser otra persona cuando en ocasiones, los pensamientos nos engañan, porque nos pueden causar un sentimiento diferente a lo que realmente sentimos por nosotros. Simplemente tenemos que quitar pensamientos negativos y empezar a aceptarnos tal cual somos de lo cual podemos llegar al fracaso y no ver lo bonito de nuestro yo interno.

Se trata de eliminar todo lo malo que está dentro de nuestra cabeza y poder cambiar toda esa energía en pensamientos positivos donde el conocimiento sea de uno mismo, La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a la 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.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- ✓ <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>