



Nombre del Alumno: Luz Elena Oramas Estefano

Nombre del tema: Personalidad saludable

Parcial: 4 parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 6 cuatrimestre

## PERSONALIDAD SALUDABLE

En esta unidad conocí el concepto a fondo de lo que significa el Desarrollo Humano, ya que, para que el ser humano logre formar su personalidad y poder desarrollarse en su entorno en el que existe o desenvuelve es importante conocer todos los factores que hacen posible este suceso. El ser humano o persona es más que la suma de todas sus partes, es decir, no somos solo lo que vemos a simple vista en el exterior, sino que, somos todo aquello que nos conforma; nuestros pensamientos, ideas, decisiones, valores, emociones, sentimientos y todo lo que comunicamos en nuestro entorno sea bueno o malo.

La personalidad es la “organización relativamente estable de características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones”. Entonces la personalidad es lo que nos diferencia de cada persona, ya que, es algo distintivo y propio de cada uno de nosotros.

Existen muchas teorías acerca de cómo se conforma la personalidad de cada persona, pero en esta unidad abarcamos la que dice que esta se conforma por cinco pilares sostenida por expertos en psicología. Estos cinco pilares son la extroversión, la apertura a la experiencia, la amabilidad, la conciencia y el neuroticismo y a partir de cada una de estas existen subcaracterísticas las cuales permitirán crear la personalidad.

La personalidad saludable en los individuos se mide en que tanto fomentan su felicidad y éxito. Para tener una personalidad saludable es necesario tener un control de nuestros sentimientos, no tener una actitud agresiva, tener calidez, tener una actitud positiva y la capacidad de ser directos. Esto tiene beneficios como tener una mejor salud mental, tener una buena autoestima, tener menos niveles de ansiedad y estrés. Aunque, tener algunos aspectos negativos sirven para tener autosuficiencia e independencia ante diferentes situaciones de la vida.

El amor es otro tema que abordamos en esta unidad. “El amor es el vínculo de afecto que nace de la valoración del otro e inspira el deseo de su bien. Puede verse como un valor o como una propiedad de las relaciones humanas”. Se menciona que el amor es un sentimiento más que una emoción, ya que, es más que un impulso o una motivación, pero, si no sabemos sobre llevar esta emoción puede llevarnos a destruirnos.

Antes se creía que el amor era una emoción, pero se ha comprobado que hay características que demuestran que el amor es un sentimiento, por ejemplo, las emociones son intensas, transitorias y son de respuesta inmediatas mientras que los sentimientos son atenuados, estables y procesamiento consciente. Todos a lo largo de nuestra vida hemos experimentado el amor a alguien o hacia algo lo que provoca querer estar con esa persona o lo que nos hace sentir este sentimiento fuerte. Para llegar a tener un amor maduro se necesita pasar por la etapa de enamoramiento donde el contacto físico es esencia en esta, y por su puesto por el amor romántico donde se forma los vínculos y por fin llegar al amor maduro.

Estar enamorado se puede comparar como estar drogado, ya que es el cerebro trabaja liberando múltiples hormonas que desencadenan esta sanción intensa de euforia lo que cambia o altera nuestra percepción de las cosas cambiando nuestros pensamientos o nuestra conducta.

En esta unidad aprendimos la diferencia de sexualidad y genitalidad. La sexualidad no solo se basa en el acto de tener coito, si no que, abarca muchos otros conceptos que van más allá de esta sola acción, entran nuestra creencias, fantasías, gustos, valores, deseos, placeres, entre otros. La genitalidad se centra en los órganos reproductores, masculino y femenino. Aunque estos conceptos van de la mano si se marca una diferencia, ya que, se puede tener sexualidad sin que los genitales de cada individuo se involucren. Del erotismo básicamente entendí que es una forma incluso de comunicarnos de una manera especial relacionado con lo sexual, ya que, podemos expresar nuestras fantasías, deseos o sentimiento y esto se ve influenciado por nuestro entorno.

Por último, abordamos nuevamente el tema de desarrollo humano y trascendencia. Para mí trascender es dejar una huella, es decir, tener algo en lo cual los demás en nuestro entorno puedan recordarnos en los pasos de los años. Una forma de trascender del ser humanos es mediante la reproducción, ya que, con esta acción podemos transmitir múltiples cosas en generación en generación. Para que una persona realmente trascienda debe tener ciertas características, estas personas son capaces de lograr hasta lo que parece imposible, son soñadores, aunque se adapta muy bien a la realidad. Para ser una persona trascendente se puede nacer o formarse en el camino.

En un tema anterior recordé que existen dos formas de la trascendencia. El humanismo con trascendencia; este busca un espacio propio para el desarrollo de las personas, es decir, busca trascender sin dañar a nadie haciéndolo. Por otro lado, está el humanismo sin trascendencia, simplemente no es humanismo, porque existe una manipulación ideológica que tergiversa la realidad o pensamiento de algo hacia los demás buscando su bien común sin aportar algo saludable.

Por lo anterior dicho conocer estos conceptos que van de la mano para con el desarrollo humano hará que comencemos a conocernos a profundidad, esto ayudara a que reconozcamos nuestra fortalezcas y debilidades y sacrales provecho para poder sobre salir de cualquier situación en nuestras vidas y así lograr desarrollarnos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- RECUPERADO DE: ANTOLOGIA UDS "DESARROLLO HUMANO" EL 02/08/2024.
- RECUPERADO DE: [¿Qué es la Personalidad según la Psicología? \(psicologiaymente.com\)](https://psicologiaymente.com) EL 02/08/2024.
- RECUPERADO DE: [¿Qué es el amor? \(Y qué no lo es\) \(psicologiaymente.com\)](https://psicologiaymente.com) EL 02/08/2024.