



Mi Universidad

ENSAYO.

Nombre del Alumno Karla Lucía Contreras Alegría.

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.

La personalidad saludable es el estudio del comportamiento humano, definir lo que nos constituye a una personalidad saludable no es tarea fácil, ya que depende de múltiples factores, incluyendo el contexto cultural, las diferencias individuales, sin embargo, hay ciertos rasgos y características comunes que pueden considerarse indicativos a tener una personalidad saludable, tales como la capacidad que tenemos de poder crear relaciones con distintas personas, el no dejarnos vencer con obstáculos y seguir luchando para lograr lo soñado, el poder sentir los sentimientos negativos y ser resolutivos ante ellos, dependiendo del estilo de vida que tenemos como persona tiende a tener resultados positivos o negativos en nuestra personalidad, el amor, la genitalidad y el erotismo van de la mano para tener un resultado positivo como personas, mientras que el estrés, la mala autoestima, la salud física llevan a tener un resultado negativo, el cual no nos ayuda para lograr trascender como personas, para eso debemos tomar las cosas positivas logrando superar las cosas negativas que en lugar de ayudarnos nos perjudican para poder avanzar.

Nuestra personalidad saludable se caracteriza por una autoaceptación profunda, esto implica reconocer y aceptar tanto las fortalezas como las debilidades propias sin juzgarnos severamente buscando siempre como ir mejorando como seres vivos en nuestro camino de la vida, esto nos favorece para tener un alta apertura de sentimientos, bajos niveles de formas negativas de ser y el estar a la defensiva, consiguiendo encajar con las personas de nuestro entorno, estar de forma positiva ante situaciones de la vida y estar dispuestos a hablar con la verdad y de forma sincera, ayudándonos a fomentar la felicidad y éxito, dándonos beneficio a una mejor salud mental, buen autoestima, actitudes positivas, la autoestima juega un papel crucial aquí, ya que como persona tenemos una valoración positiva y realista de nosotros mismos. La capacidad que tenemos de recuperarnos de las adversidades es una característica clave de nuestra vida personal. La resiliencia nos permite ser mejores personas logrando estar preparados para los momentos difíciles de la vida que pueden afectarnos, aprendiendo de ellas, lograr superarlas para poder seguir adelante, el lograr superarlas nos demuestra lo fuerte que somos y lo saludable que estamos como personas, pero también tenemos derecho a tener sentimientos negativos tales como el dolor o estrés, el tener las herramientas internas necesarias para sobreponernos y encontrar un sentido de propósito y aprendizaje en las dificultades.

El amor, consta de algunas fases como lo son la atracción que sentimos por otras personas, el amor romántico, el amor maduro y es el resultado de las emociones positivas que sentimos por una persona lo cual nos crea un sentimiento y deseo de estar con esa persona que tanto nos atrae, como personas tenemos la tendencia a tener relaciones interpersonales solidas y satisfactorias, siendo capaces de formar y tener vínculos significativos con otras personas, el estar enamorados liberamos hormonas como la

dopamina la cual igual se libera al momento de consumir drogas, eso hace que se cree la misma sensación en el enamoramiento y el estar drogados, pero la diferencia que tenemos al estar drogados y al estar enamorados son grandes, el amor nos crea emociones positivas que se llegan a convertir en emociones que ayudan a nuestra personalidad saludable siempre y cuando logremos manejar las situaciones ya que el amor a como tiene cosas positivas que nos hacen ser mejores personas tiene cosas negativas que nos puede destruir como personas por otro lado el estar drogados solo deja la sensación de un sentimiento placentero el cual desaparece en el momento que se termina el efecto de la droga haciendo que se necesite más de dicha sustancia nociva para la salud trayendo consigo serios problemas como lo son las adicciones dejando en nuestras vidas sentimientos negativos, el erotismo es sentir y desear sexualmente a una persona, la cual puede ser nuestra pareja o no, el sentir deseo sexual por alguien no significa que estemos involucrando sentimentalmente, ya que podemos tener actos eróticos sin querer o amar a la otra persona, solo satisfaciendo nuestro apetito sexual, la genitalidad se basa en los genitales tanto femeninos como masculinos, en la genitalidad encontramos la sexualidad que consiste en la unión los genitales masculinos y femeninos, la genitalidad es sexualidad lo cual es el coito sin responsabilidad afectiva.

Como personas somos capaces de tomar decisiones por nuestra propia cuenta y vivir de acuerdo con nuestros propios valores y principios, sin depender excesivamente de la aprobación externa, esto incluye la capacidad que tenemos de asumir responsabilidad por nuestras acciones y sus consecuencias, al momento de trascender como personas vamos dejando huella, olvidando el pasado y soltando los malos momentos que no nos permite avanzar como personas, deseando poder lograr desempeñarnos de mejor manera en la vida laboral, emocional, sentimental, buscamos constantemente el crecimiento personal y la autorrealización, esto implica nuestro deseo de aprender, desarrollarnos y alcanzar nuestro máximo potencial, no solo de logros externos, sino también de un crecimiento interno que nos lleva a una vida más plena y satisfactoria, el tener una trascendencia humana nos da la capacidad de poder tomar mejores decisiones teniendo un punto de vista, buscando cumplir nuestras metas, como personas flexibles y maduras podemos enfrentar el cambio y la incertidumbre con una mente abierta, ajustando nuestras creencias, comportamientos, sentimientos cuando es necesario logrando tener el sentimiento de empatía por las demás personas que nos rodean, tratando de entender sus situaciones, las características de la trascendencia son las que logran hacer que como persona logremos trascender en la vida, de forma que logremos alcanzar nuestros propósitos y cumplir nuestras metas sin importar lo difícil que sea, adaptándonos a la realidad pero buscando alcanzar nuestros sueños, podemos ser trascendentales formados o natos, dependiendo de la forma en que fuimos criados.

Conclusión.

En conclusión cuando tenemos una personalidad saludable logramos conseguir un resultado de un equilibrio entre el amor, el erotismo, las relaciones interpersonales positivas

y negativas, la autonomía, el crecimiento personal, el equilibrio emocional y la trascendencia, el manejo adecuado de las emociones positivas es vital, como personas con somos capaces de reconocer, comprender y regular nuestras emociones de manera efectiva, esto no significa que nunca experimentamos emociones negativas, sino que sabemos cómo manejarlas sin dejar que nos dominen la vida, logrando trascender a un futuro mejor con nuevos sueños y decididos a lograrlo, teniendo un proceso continuo de adaptación ante cualquier entorno o cambio, desarrollando nuestras habilidades como personas trascendentales, logrando vivir un estilo de vida más satisfactorio.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

Antología UDS desarrollo humano.

