



## **Ensayo**

**Nombre del Alumno:** Anette Brigith Álvarez Rojas

**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

En psicología, lo que constituye una personalidad saludable es esencial para promover el bienestar y el desarrollo personal. La personalidad, como un conjunto de características emocionales y conductuales, influye en cómo las personas perciben el mundo, interactúan con los demás y enfrentan los desafíos de la vida. Una personalidad saludable se asocia con una alta calidad de vida, resiliencia y relaciones interpersonales satisfactorias.

Este ensayo explora los componentes clave de una personalidad saludable, y las teorías psicológicas más influyentes en este campo y discute cómo estos conceptos pueden aplicarse en la práctica clínica y en la vida diaria.

A través de esta investigación, se pretende ofrecer una visión comprensiva de cómo fomentar y mantener una personalidad que contribuya al bienestar integral del individuo.

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, la personalidad responsable se caracteriza por una serie de rasgos y comportamientos que reflejan un alto grado de fiabilidad, compromiso y organización. Este tipo de personalidad se manifiesta en una autoaceptación, un sentido claro de identidad y propósito, y una capacidad para establecer y mantener relaciones significativas, las personas con una personalidad saludable suelen ser optimistas, conscientes de sí mismas, y tienen una mentalidad abierta que les permite aprender de sus experiencias. Además, manejan el estrés de manera efectiva, establecen límites adecuados y practican la autocompasión, lo que les ayuda a mantener un bienestar integral y una conexión positiva con su entorno.

El amor es un sentimiento complejo que se describe como una intensa afección o apego hacia una persona o incluso uno mismo, abarca diferentes formas como el amor romántico, el amor fraternal y el amor altruista. El amor puede ser entendido como una combinación de afecto profundo, apego y compromiso hacia otra persona. También 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, norepinefrina y serotonina.

El amor, la genitalidad y el erotismo, son características de la personalidad que nos permiten establecer vínculos interpersonales más sólidos, con más cercanía y estrechamiento de actitudes, empatía y elección.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es por esto por lo que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo. Ésta se expresa a través de pensamientos, deseos, creencias, actitudes, valores, relaciones, etc.

La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso por lo que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles. De manera que influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos, pero ante todo es la expresión de una necesidad de comunicación física que excede ampliamente el aspecto genital de la sexualidad. Confundir sexualidad y genitalidad es dejar de lado el componente afectivo, factor que determina la calidad de la relación con el otro.

Por lo tanto, surgen dos conceptos importantes, la genitalidad y el erotismo, mismos que tienen una relación estrecha, pero que a su vez son diferentes en cuanto a su enfoque y la capacidad que tiene de generar respuestas en el individuo.

El erotismo y la genitalidad son conceptos interrelacionados pero distintos en el contexto de la sexualidad humana. El erotismo se refiere a la capacidad de experimentar y expresar el deseo sexual a través de la imaginación, la fantasía y la sensibilidad, y va más allá de la simple actividad física. Implica una dimensión emocional y psicológica que puede incluir gestos, miradas, palabras y caricias, creando una conexión íntima y estimulante entre las personas.

Por otro lado, la genitalidad se centra en los aspectos biológicos y físicos de la sexualidad, enfocándose en los órganos sexuales y su función en el placer y la reproducción. Mientras que la genitalidad está más relacionada con el acto físico y las respuestas fisiológicas, el erotismo abarca la experiencia subjetiva del deseo y la atracción, enriqueciendo la sexualidad humana con una dimensión emocional y simbólica.

Ambos aspectos son importantes para una comprensión completa de la sexualidad, ya que juntos contribuyen a la satisfacción y el bienestar en las relaciones íntimas.

El desarrollo humano y la trascendencia son conceptos que se entrelazan en la búsqueda de significado y realización personal a lo largo de la vida. El desarrollo humano se refiere al proceso de crecimiento y cambio que una persona experimenta desde la infancia hasta la vejez, abarcando dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales.

Este proceso es influenciado por factores internos, como las capacidades y motivaciones personales, y factores externos, como las relaciones interpersonales y el entorno cultural.

La trascendencia implica ir más allá de las necesidades y deseos individuales, buscando un propósito más amplio y una conexión con algo mayor que uno mismo. Se manifiesta en la búsqueda de valores, significado y contribución al bienestar de otros y de la sociedad en general. La trascendencia puede expresarse a través de actividades creativas, espirituales, altruistas o filosóficas, y está relacionada con el sentido de propósito y satisfacción en la vida.

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, una persona trascendente suele estar motivada por valores y propósitos que trascienden lo material y lo inmediato. Tiende a buscar un sentido más profundo en sus acciones y relaciones, y a menudo se enfoca en dejar un impacto positivo duradero en el mundo. Esto puede incluir el desarrollo de una fuerte conexión espiritual, el compromiso con causas humanitarias, la búsqueda de la verdad y el conocimiento, o la creación de obras artísticas significativas.

La trascendencia puede darse hoy por hoy, a cada segundo, si sabes desechar toda la basura que llevamos dentro, todo eso que no deja disfrutar tu mundo y tu universo.

En conclusión, una persona saludable es fundamental para vivir una vida plena, satisfactoria y feliz subraya la importancia de mantener un equilibrio entre el bienestar mental y emocional.

La salud psicológica es un pilar esencial que permite a las personas enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia, establecer relaciones significativas y experimentar una sensación de propósito y satisfacción. Al centrarse en mejorar continuamente la salud mental y emocional, se facilita el desarrollo personal, se promueve la estabilidad interna y se fomenta una actitud positiva hacia la vida.

En última instancia, invertir en el bienestar psicológico no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también contribuye a crear entornos más saludables y armoniosos en la comunidad.

## Referencias bibliográficas

- Antología de UDS desarrollo humano