



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.

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.

Unidad IV

Personalidad saludable

Una personalidad saludable en psicología, es aquella que cuenta con la capacidad de cuidar de sí misma, es decir, que es maduro, mismo que le permite tener constantes procesos mentales que le generen facilidad para sostener relaciones, ya sea consigo mismo o con la sociedad y su entorno.

Según estudios una personalidad saludable tiene sus cimientos en cinco aspectos muy importantes como lo son, la extroversión¹, la apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo², mismas que en conjunto logran una armonía que le permite al individuo satisfacer necesidades de autorrealización y sentirse particularmente incluido.

No obstante, la personalidad es un conjunto de características que construyen la esencia de cada persona y la diferencian de otra, por lo que el Davis considera que existen alrededor de 30 facetas de la personalidad, así mismo, Bleidorn argumenta que éstas son una clara explicación de los comportamientos.

Una personalidad saludable consta de dos características muy importantes, se tiene una alta apertura de sentimientos y bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y por ende la capacidad de ser directo.

Tener una personalidad saludable nos puede generar muchos beneficios pero el más importante es que nos ayuda a tener una mejor salud mental, ya que esta condición nos da una actitud positiva, mayor asertividad emocional y menores niveles de estrés y ansiedad, que por consiguiente nos facilitará las relaciones e interacción con la sociedad y con nuestro propio ser.

“Los genios son admirados, los hombres con salud son envidiados, los hombres con poder son temidos; pero solo se confía en los hombres con carácter.” (Adler, F., s.f.).

¹ Extroversión: Rasgo de personalidad típicamente caracterizado por la sociabilidad, alta energía, y/o locuacidad.

² Neuroticismo: Rasgo de la personalidad que hace que algunas personas sean más susceptibles al estrés y a las emociones negativas como el miedo, la ira y la tristeza.

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.

Una cuestión que implica mucha lógica es el amor, un sentimiento intenso que se como resultado de la necesidad de pertenecer, de buscar un encuentro y unión con otra persona, en este sentido se procura la reciprocidad, todo lo que nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Este sentimiento dirige todos nuestros sentidos y nos da el anhelo de estar con la persona amada.

Algo muy interesante es la comparación que el amor tiene con las drogas; Helen Fisher considera que este sentimiento es un impulso y motivación, porque se activan dos áreas que se relacionan estrechamente con las conductas motivantes como lo es el núcleo caudado y el área tegmental ventral, esta misma situación se presenta con el placer que genera el sexo o las drogas.

Cuando el amor se presenta, se activan doce áreas del cerebro, todas trabajan en conjunto para liberar una serie de sustancias químicas que nos generan placer, alegría y otras emociones. El proceso empieza con el enamoramiento, mismo que se produce cuando por el olfato detectamos las feromonas, éstas generan un impulso eléctrico, que va a ser el precursor para síntesis del deseo por la otra persona mediante la testosterona y los estrógenos. La feniletilamina impulsa a la dopamina, norepinefrina y serotonina, que producirán una alteración de la visión y la concentración solo con pensar en la otra persona, todo esto como respuesta del intercambio químico.

El amor es el responsable de la modificación de nuestro cerebro, genera cambios en nuestro sistema nervioso central, con el inicio del proceso bioquímico se activa el córtex y se producen respuestas intensas y sensación de euforia.

Gottman explica que el amor romántico tiene tres fases, la limerencia o enamoramiento, amor romántico o construcción de lazos afectivos y el amor maduro.

“Ten en cuenta que el gran amor y los grandes logros demandan asumir grandes riesgos.” (Lama, D., (s.f.).

Hablar de relaciones y sentimientos, también implica tocar temas más personales y con un perímetro lleno de tabúes. La sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas,

fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo y que lo marcan durante todas las etapas de su desarrollo. Ésta se expresa a través de pensamientos, deseos, creencias, actitudes, valores, relaciones, etc.

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.

La genitalidad es el aspecto más corporal de la sexualidad, que se centra en los genitales tanto masculinos como femeninos, está marcada por una parcialidad del sexo del individuo y su conducta sexual, reduciéndose en la anatomía de los genitales. Mientras que el erotismo es la capacidad que tenemos los seres humanos de sentir y de provocar deseo y placer sexual, por medio de deseos, fantasías, sentimientos y conductas que aligeran y facilitan la respuesta. Es importante mencionar que la manera en la que nos expresamos eróticamente se vuelve parte de nuestro estilo de vida, mismo que se da en un momento y en contexto determinado para la situación.

Del mismo modo, la adopción de estos rasgos y otros más simples, nos dan la ligereza de poder avanzar y de encontrar un sentido para todos nuestros comportamientos, mismos que nos ayudarán tener el estilo de vida esperado.

La trascendencia es la afinación de la vida interna con la externa, es dejar una huella y un fin para con nuestra persona y la sociedad, es la capacidad que tenemos de elegir nuestro futuro, la finalidad de nuestro paso por la vida y el afrontamiento a la realidad del ahora, de ver nuestras debilidades y fortalezas, para tomarlas con asertividad y sacar un provecho justo de cada situación.

La trascendencia humana es ponernos en el lugar de otros, ser empáticos, buscando un sentido a la realidad global y a la vida misma, para que todos veamos nuestro propósito para con la presencia. Es ir más allá de lo estipulado, sin límites e historias marcadas.

Las personas trascendentes son aquellas que tienen la habilidad de hacer realidad sus sueños y perseguir sus metas. Estos individuos son capaces de alcanzar lo que se proponen y lo que parece imposible, son soñadores que se adaptan a la realidad y viajan como parte de ella. Existen dos tipos de personas trascendentales, los formados y los natos.

“La perfección deja atrás la concepción, desborda el concepto, designa la distancia: la idealización que la hace posible es un pasar sobre el límite, es decir, una trascendencia, pasar a lo otro, absolutamente otro. La idea de lo perfecto es una idea de lo infinito.”
(Lévinas, E., 1961.).

Todos los rasgos de la personalidad, incluyendo los más sensibles, como los últimos, nos dan una pauta para el desarrollo personal y la validación de experiencias nuevas, que nos generen adaptación, placer e ímpetu de decidir y elegir la calidad de vida que se desea y alcanzar metas, nos brinda la capacidad de autorrelizarnos y de tener una homeostasis en todos los aspectos humanos personales y sociales, es decir, nos ayuda a trascender.

Referencias bibliográficas

- Universidad del Sureste. UDS. (s.f.). Desarrollo humano. Recuperado de: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a37464999581e6f63be2d6ce4b3a558a.pdf>
- Suarez, J. D. (2018, febrero 14). 25 Frases inteligentes sobre el amor. Jennifer Delgado Suárez. <https://rinconpsicologia.com/frases-inteligentes-sobre-el-amor/>
- Robles, S. (2017, enero 27). 60 frases de Psicología, con explicación. Cuerpamente. https://www.cuerpamente.com/frases/frases-psicologia_1022