



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Pérez

Nombre del tema: Personalidad Saludable

Parcial: 4to Parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre

Personalidad Saludable

La personalidad es algo muy importante para cada persona, tener una personalidad influye en la manera en que nos relacionamos con el mundo y con nosotros mismos. Promueve un bienestar integral para la persona así como también una buena convivencia con las demás personas. Este ensayo explora los componentes esenciales de una personalidad saludable, sus beneficios y estrategias para desarrollarla. Una de estas son la autenticidad y autoconciencia estos puntos son importantes para ser una persona saludable de conocerse a uno mismo de manera profunda y honesta e implica ser fiel a uno mismo, expresando nuestros verdaderos pensamientos y sentimientos sin pretensiones.

La resiliencia y adaptabilidad Juntas, estas cualidades permiten a los individuos manejar el estrés y las incertidumbres de la vida de manera efectiva, manteniendo su bienestar emocional. Las personas empáticas son capaces de comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos y ofrecer apoyo emocional a quienes les rodean por eso este es otro punto importante esta se relaciona con relaciones interpersonales se caracteriza por la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales positivas. También el autoestima y autoaceptación son otros dos puntos importantes, las personas con una autoestima adecuada se sienten seguras de sus habilidades y se valoran a sí mismas, lo que les permite enfrentar los desafíos con confianza y por su parte autoaceptación implica reconocer y aceptar nuestras fortalezas y debilidades sin juzgarnos duramente, por ultimo y también importante el equilibrio emocional y gestión del estrés, la práctica de hobbies y el establecimiento de límites saludables son estrategias útiles para mantener un equilibrio emocional.

Por otro lado está el amor romántico uno de los temas que vimos en clases es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas. Aunque su complejidad ocasione una gran dificultad a la hora de estudiarlo, nos hace sentir que estamos en lo más alto pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos sobrellevar correctamente el desamor.

“El amor romántico es un estado emocional típicamente asociado con un deseo por un pareamiento a largo plazo con un individuo en particular. Ocurre a través de la vida y está asociado con actividad cognitiva, emocional, conductual, social, genética, neuronal y endocrina en ambos sexos.”

(Adam Bode y Geoff Kushnick)

El concepto de "genitalidad" puede ser abordado desde diferentes perspectivas, principalmente en el contexto de la psicología y la filosofía.

“La genitalidad como la etapa final y madura del desarrollo psicosexual. Según su teoría, el desarrollo de la personalidad pasa por varias etapas: oral, anal, fálica, latente y genital. La etapa genital, que surge en la adolescencia, es crucial porque representa la integración de las experiencias previas y la capacidad de formar relaciones afectivas y sexuales saludables.”

(Freud)

Como vimos en clase hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad. Durante la etapa genital, el individuo experimenta un despertar sexual y una mayor capacidad para el amor y la relación interpersonal. La genitalidad se caracteriza por la capacidad de formar relaciones auténticas y satisfactorias, basadas en el respeto mutuo y la igualdad. El concepto de genitalidad también tiene implicaciones en el contexto social y cultural. Las normas culturales y las expectativas sociales pueden influir en la manera en que los individuos experimentan y expresan su genitalidad. Su adecuado desarrollo es esencial para la salud mental y las relaciones interpersonales. La comprensión de la genitalidad no solo ofrece una perspectiva sobre el desarrollo psicosexual, sino que también proporciona una base para abordar y tratar problemas relacionados con la sexualidad en la terapia.

El erotismo, a menudo confundido con la mera sexualidad, es un concepto más amplio y complejo que abarca una dimensión de la experiencia humana que va más allá del acto sexual. Se refiere a la capacidad de experimentar y expresar deseo, placer y atracción en formas que incluyen no solo la actividad sexual, sino también la imaginación, el arte y las relaciones emocionales. Es la capacidad que tenemos como persona de sentir deseo y placer sexual y satisfacer. Desde una perspectiva psicológica, el erotismo está vinculado a la salud mental y al bienestar emocional. La capacidad para experimentar y expresar el erotismo puede tener implicaciones significativas para la autoestima y la satisfacción en las relaciones.

Trascendencia armonía entre la vida interna y la vida exterior. Se refiere a la idea de ir más allá de los límites de la existencia cotidiana y de la comprensión inmediata, buscando un sentido más profundo o una conexión con algo superior.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado.

La trascendencia humana por excelencia, es la aptitud del ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida de esforzarse en llegar a sus metas como persona.