



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jesús Alexander Arismendi López

Nombre del tema: Personalidad Saludable

Parcial: 4to

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Personalidad Saludable

A continuación, abordaremos temas referentes a una personalidad saludable y como diversos factores como lo es el amor, la genitalidad y el erotismo influye en cada persona, ya que el cuerpo logra somatizar todas esas emociones y las convierte en sensaciones que el cuerpo humano expresa a través de acciones, o estímulos que a su vez producen diversas hormonas a causa de ese mismo efecto, lo cual puede afectar a nuestro cerebro, ya sea de manera positiva o negativa, es ahí donde la inteligencia emocional de cada persona se hace presente, por lo cual también abordaremos el tema de trascendencia en el desarrollo humano, y como una persona que tiende a trascender, tiene la capacidad de poder elegir de qué manera lo hará en la vida, ya que cuenta con las capacidades de enfrentarse a diferentes situaciones, siempre teniendo en claro el objetivo o meta que desean conseguir. De igual manera en este ensayo hablaremos cada uno de estos temas de una manera un poco mas explicita para poder comprender de una manera mejor, como una persona puede ser beneficiada o afectada ante estos factores, logrando o no tener una personalidad saludable y trascender.

Empezaré definiendo que es una persona saludable, en el cual existen diversos conceptos y puntos de vista con respecto al tema, una de ellas es del psicólogo Sigmund Freud, el describe una persona sana como alguien que sabe “amar y trabajar”, y Abraham Maslow menciona que una persona sana tenía que sentirse autorrealizada, es decir, aprovechar todos sus talentos siendo consciente de sus limitaciones. Ambos conceptos haciendo referencia al amor y la trascendencia.

El amor romántico ha sido de inspiración para muchos filósofos y un tema de gran relevancia el cual por su complejidad ha sido difícil de estudiar. John Gottman divide el amor romántico en tres fases: La limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

Para mi en estas tres fases se desglosan los diferentes temas del amor, como lo es la genitalidad y el erotismo, ya que ambas se relacionan, la limerencia como mencionaba, representa al enamoramiento, esa fase en donde las hormonas

actúan, pero como algo temporal, no es algo consolidado, donde a veces el cuerpo solo busca sentir placer y satisfacer esa necesidad, es ahí donde entra la genitalidad que hace referencia al aspecto más corporal, la sexualidad el cual es la unión de ambos genitales, y el erotismo que es el deseo sexual, buscando como objetivo esa sensación de placer, influyendo en el aspecto fisiológico y psicológico, pero no se le puede considerar un amor maduro porque aun no construyen esos lazos afectivos que los llevara a eso, por eso Helen Fisher nos dice que cuando nos enamoramos estamos drogados, porque esa sensación de placer puede convertirse en una adicción, a un punto de recurrir al consumo de la pornografía con el objetivo de que el cuerpo siga produciendo altos niveles de feniletilamina innecesarias en el cuerpo, el cual nos afecta psicológicamente con una muerte masiva de neuronas, entonces desde este punto de vista el amor puede ser algo que nos destruya poco a poco, pero si ese amor se convierte en un amor maduro, puede ser algo que nos ayudara como persona, ya que por amor podemos mejorar en muchas cosas por esa persona que amamos, cambiar actitudes o comportamientos no adecuados que se tenían anteriormente, y cambiar para bien como persona.

La trascendencia es un tema que igual se relaciona con una personalidad saludable, ya que el trascender significa tener una armonía en la vida externa e interna, y desde mi punto de vista la persona que tiende a trascender tiene en claro el objetivo que desea conseguir, esta dispuesto a dejar el pasado atrás y enfocarse a lo que desea tener, elimina lo malo y deja lo bueno, buscando siempre una estabilidad emocional que le permita trascender, siendo caracterizado por su personalidad el cual nos diferencia de todos y nos da esa esencia como persona.

En conclusión, una persona saludable se forja por muchos ámbitos, como mencione al principio, Freud menciona el tema del amor, porque es algo que nos puede ayudar o afecta en la vida si no logramos controlarlo de una manera adecuada y Maslow hace énfasis a una persona autorrealizada, haciendo referencia a una persona que tiende a trascender como individuo, siempre buscando tener lo que desea en la vida.

Referencia bibliográfica

Buscado en: UDS

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a37464999581e6f63be2d6ce4b3a558a.pdf>