



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68

Unidad IV

Personalidad Saludable



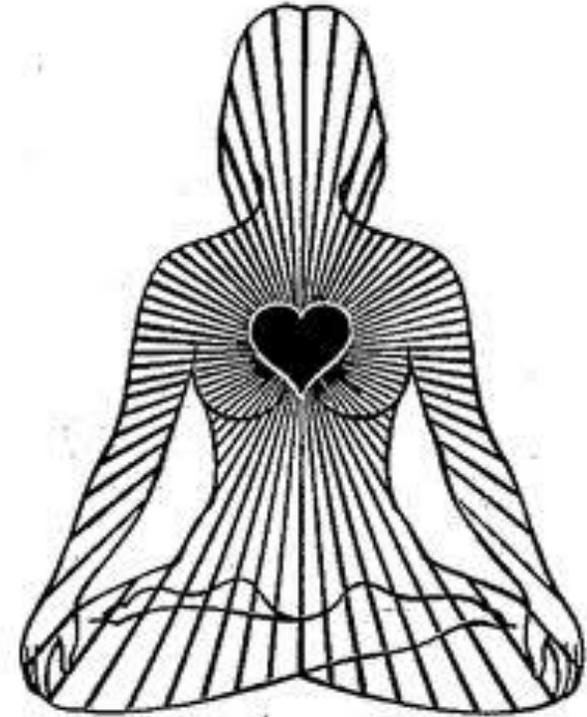
- **Personalidad Saludable A Las Diferentes Áreas De Relación De La Persona.**
- **Amor, Genitalidad Y Erotismo.**

- **La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.** Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente ‘saludable’.



Personalidad Saludable

De acuerdo con **Wiebke Bleidorn**, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento. También, definen si la actitud de un paciente es 'saludable'. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.



- **¿Cómo es una personalidad “SALUDABLE”?**
- **Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.**



- **¿Cómo es una personalidad “POCO SALUDABLE”?**
- **La tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable.** Estas características parecen ser preferidas universalmente.



- **EL AMOR ROMÁNTICO** es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas. **Todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada.**

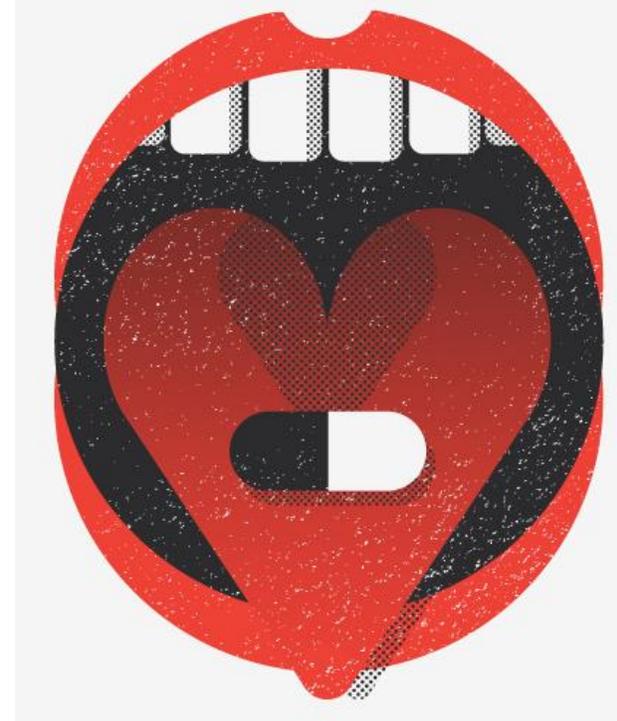


Amor, Genitalidad Y Erotismo

- El amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.



- La Psicología del amor y su relación con las drogas
- A raíz de los estudios de **Helen Fisher**, se determinó que la idea de que el amor es un impulso y una motivación, puesto que los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV),



- **EL NÚCLEO CAUDADO Y EL ÁREA TEGMENTAL VENTRAL (ATV),** ambas regiones muy inervadas por neuronas dopaminérgicas y relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el sexo o las drogas.



- La complejidad del amor no se limita a estas dos áreas del cerebro. **Se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina.**

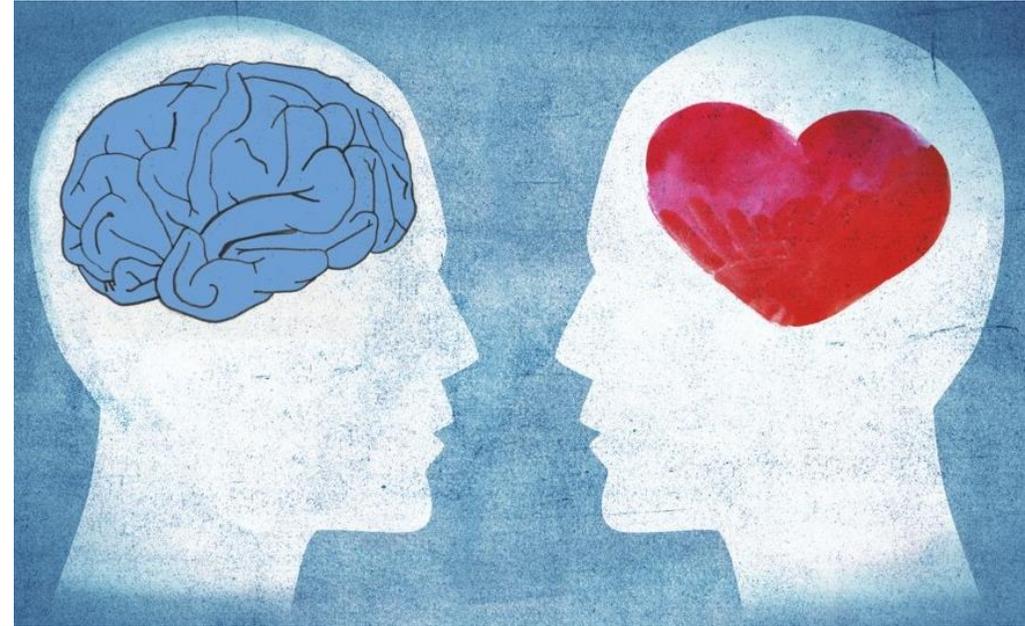


Amor, Genitalidad Y Erotismo

- El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran **sensación de euforia** (similar al de algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos.



- De La Locura Del Enamoramiento A La Racionalidad Del Amor
- El amor ha despertado mucho interés en la comunidad científica. Algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque muchas veces se han generado discrepancias entre los expertos.



- Para **John Gottman**, el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen.
- **Estas fases son:**
 - **La Limerencia** (o enamoramiento),
 - **Amor Romántico** (construcción de lazos afectivos)
 - **Amor Maduro.**



- La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.



LA GENITALIDAD hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, **centrándose en los genitales (masculinos y femeninos)**. Es un **concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.**



Es por esto que **la sexualidad** es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, **es el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.**



La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: “**Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida.**

Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.



Amor, **Genitalidad** Y Erotismo

Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.



- La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre, **porque la sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales”**.



Amor, Genitalidad Y Erotismo

- La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.



- La sexualidad 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.





UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68