

# UNIDAD IV

## PERSONALIDAD SALUDABLE

4.1.- Personalidad saludable en las diferentes áreas de relación de la persona.

4.2.2.- Amor, genitalidad y erotismo.

4.2.3.- Amor.

4.2.4.- Genitalidad.

4.3.5.- Erotismo.

4.4.- Desarrollo Humano y trascendencia.

4.4.1.- Trascendencia Humana.

4.4.2.- Características de la persona trascendente.



# PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA.

- ¿Cómo es una personalidad ‘saludable’?
- Alta apertura a sentimientos
- Bajos niveles de hostilidad agresiva
- Mucha calidez
- Emociones positivas
- Capacidad de ser directo



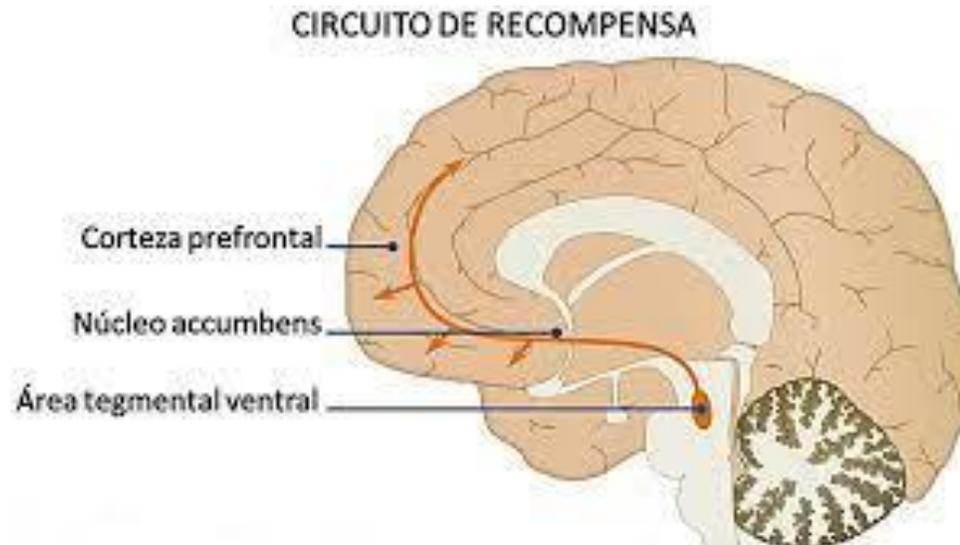
# AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

- **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

- El amor es un impulso y una motivación, puesto que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV)

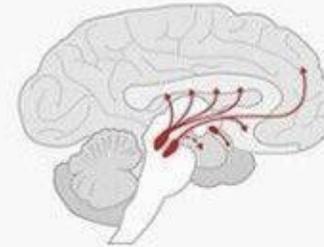


Ambas regiones muy inervadas por neuronas dopaminérgicas y relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el sexo o las drogas.

- 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.

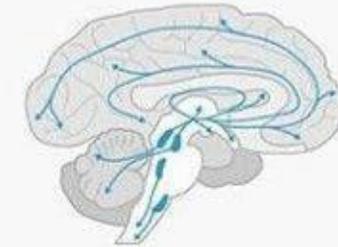
## Por qué el placer no es lo mismo que la felicidad

### Dopamina Placer



- Adictiva
- Corto plazo (disfrutar de un helado)
- Visceral: se siente en el cuerpo
- Incita a tomar (cobrar tus fichas en el casino)
- Normalmente se experimenta solo (comer, comprar, beber)
- Hace que el cerebro diga "Me siento bien, quiero más"
- Mucho desencadena en adicción

### Serotonina Felicidad



- No adictiva
- Largo plazo
- Etéreo: se siente por encima del cuello
- Incita a dar (ofrecerse voluntario en un comedor social)
- Normalmente se comparte (pasar el tiempo con los amigos, familia)
- Hace que el cerebro diga "Me siento bien y es suficiente"
- Poco desencadena en depresión

# Cuando no enamoramos... ¡estamos drogados!

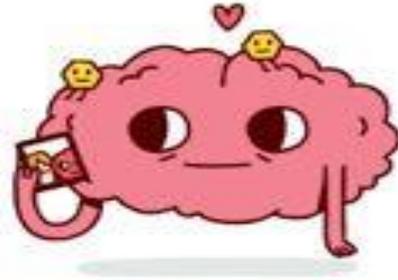
- El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central.
- Activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína).
- También tiene un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



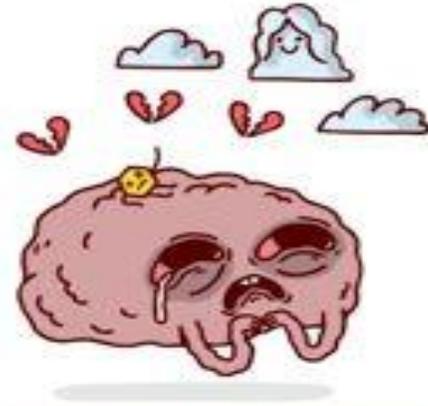
# QUÉ LE PASA A TU CEREBRO DURANTE UN ROMPIMIENTO AMOROSO SEGÚN LA NEUROCIENCIA



CUANDO ESTÁS ENAMORADO SE ELEVAN TUS NIVELES DE DOPAMINA, UNA ~~SUSTANCIA~~ DROGA QUE TE HACE SENTIR BIEN



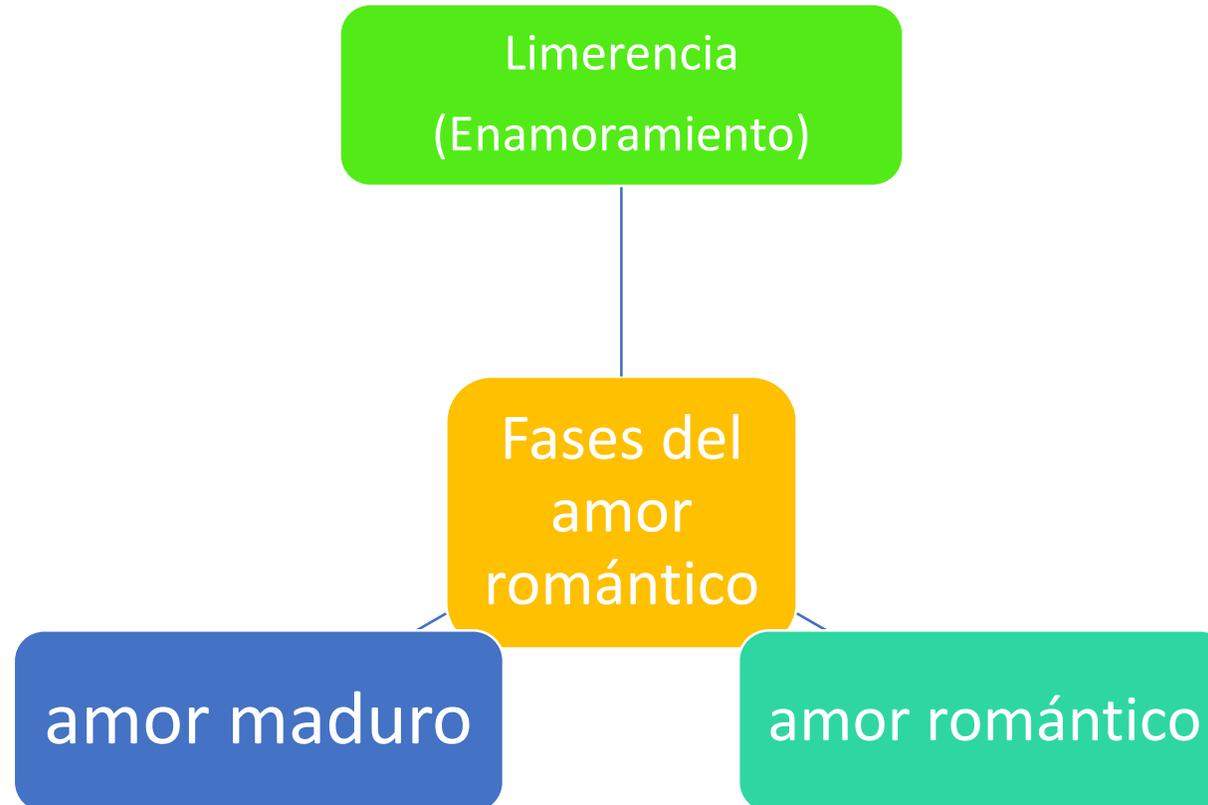
CON EL TIEMPO TE ACOSTUMBRAS Y LA OBSESIÓN SE DESVANECE.

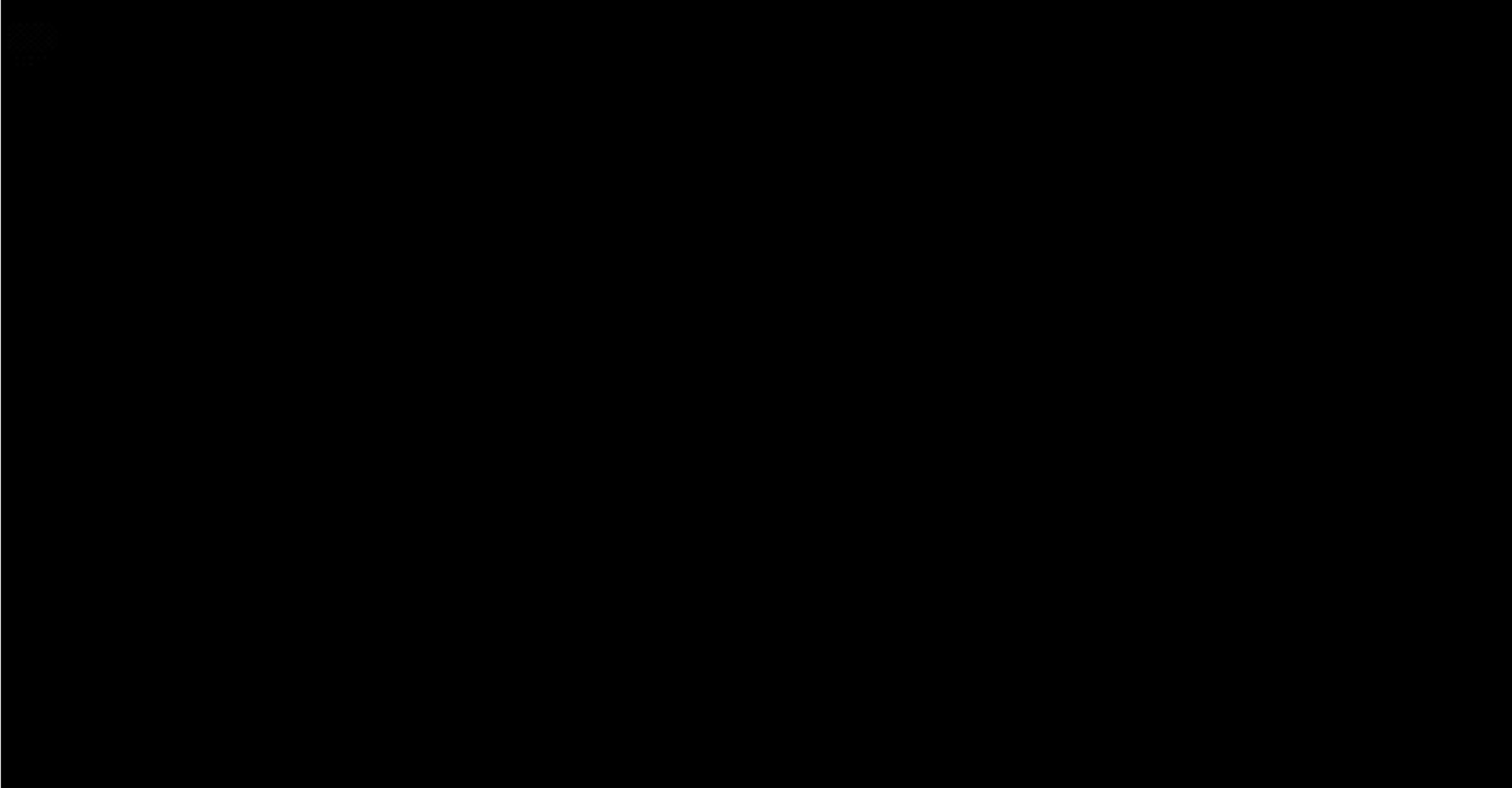


AL TERMINAR TU RELACIÓN, CORTAS LA FUENTE DE DOPAMINA Y TE DA SÍNDROME DE ABSTINENCIA



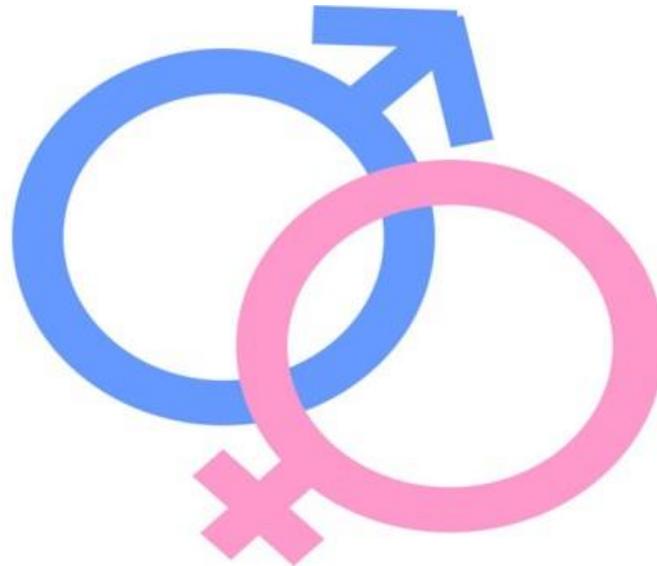
# De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor





# 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.



# Sexualidad humana

- “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”



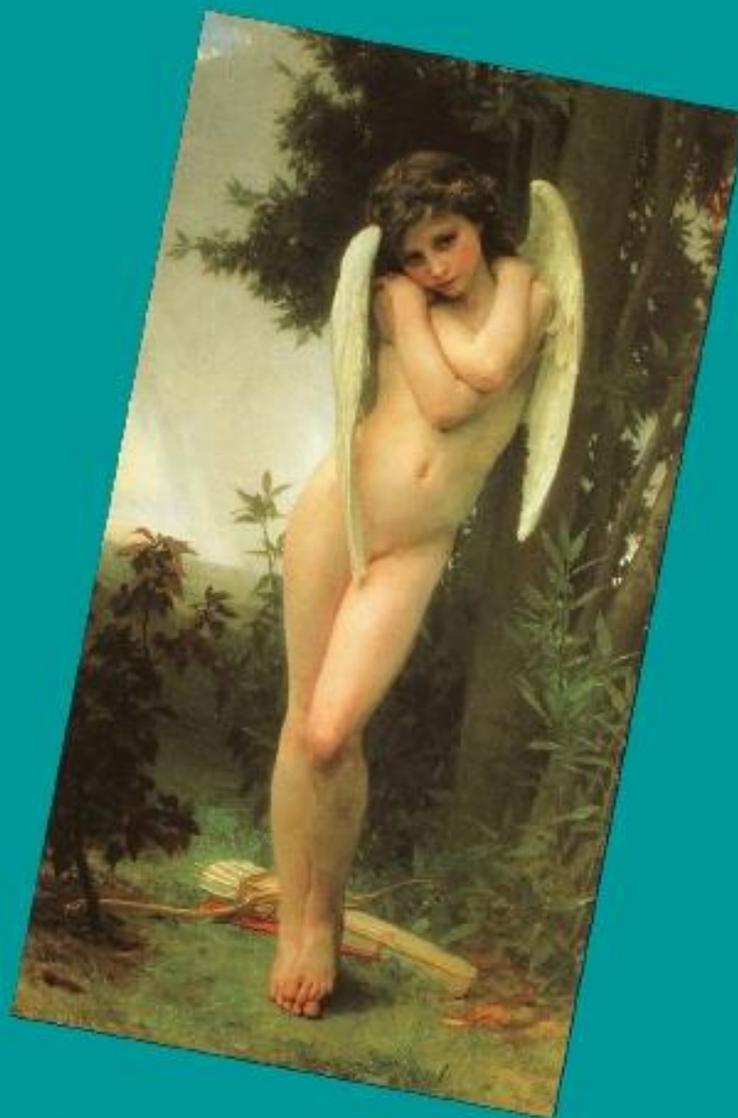
# EROTISMO

- Eros
- La gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos.
- Erotismo: Pasión de amor



# Eros

- Eros (en griego "Έρως, 'amor') era el dios responsable de la lujuria, y el sexo, también un dios de la fertilidad.
- Su nombre es la raíz de palabras tales como *erotismo*. Su equivalente romano era Cupido ('deseo'), conocido como Amor.
- Se le asocia frecuentemente con Afrodita.
- A veces era llamado, al igual que Dionisos, *Eleuterio* (Ελευθερεύς), 'el libertador'.

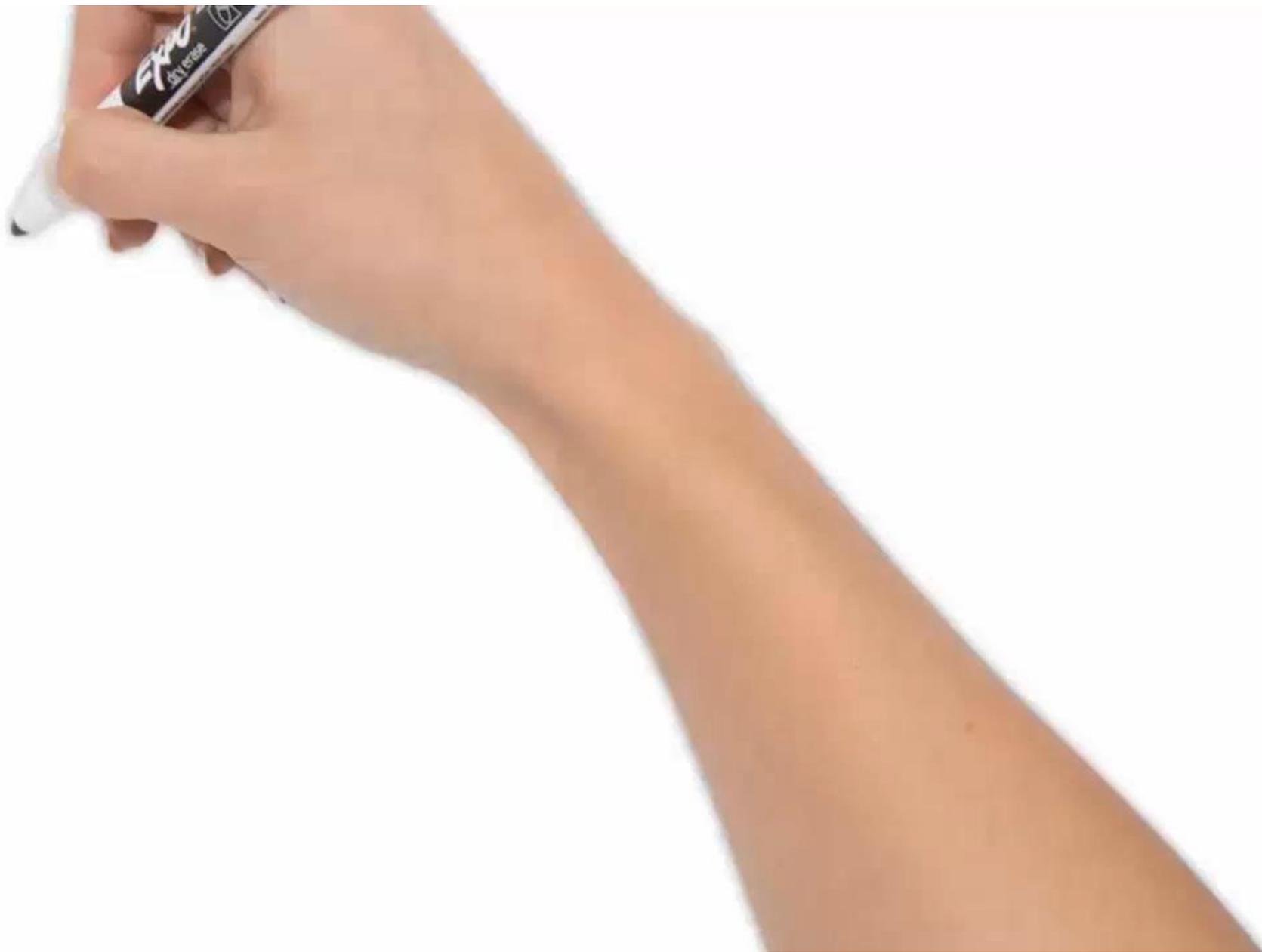


cbonilla-iestorrepalau

# Psicoanálisis

- Libido: «deseo» o el «impulso» sexual.
- «energía de las pulsiones o instintos que dirige toda conducta»





# DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

- La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico,



- Se trata de eliminar todo lo malo que está adentro de nuestra cabeza.
- Todos tenemos en la conciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y de entenderlo.
- La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado.

“Mucha gente no sabe la razón fundamental de su vida. ¡Vive!... por vivir. Vive por lo que le dicen que tiene que vivir.

- La trascendencia tiene que ver con el entendimiento del centro de mi ser, y también de mi personalidad.

Lo más importante de la trascendencia es la personalidad de cada individuo, lo que lo constituye un ser absolutamente peculiar y diferenciable de todos



# CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

- La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños

Un Trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.

Son soñadoras, que se adaptan a la Realidad pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella.

