



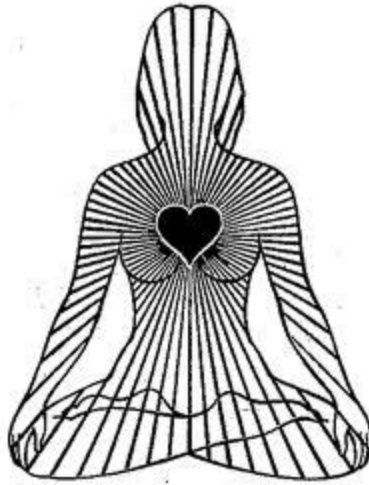
Karla Cristell Pérez Hernández

Grado: 6to

Grupo: Q

Materia: Desarrollo Humano

Maestro: Alberto de Jesús López.



Es muy importante que identifiquemos personalidad saludable en las diferentes áreas de relación de la persona ya que se refleja en varios aspectos en autor realizarse, sentir un dominio sobre el mismo y el medio donde se rodea, que tengamos una autonomía suficiente para así poder resolver los problemas que la vida nos presenta , debemos tener una percepción de nuestra calidad de vida ya que habla sobre nuestra posición en la vida, el contexto de la cultura que nos desarrollamos, los valores, metas, expectativas que deseo conseguir y mis preocupaciones pero para poder lograrlo es muy importante que tengamos esa esencia, trabajo y ocio, la amistad y el amor, y por supuesto el autodomínio, es importante equilibrar nuestra actitud armónica ya que si no, puede haber una fijación que puede desarrollar en nosotros frustraciones o detención del desarrollo mental, aislamiento, adaptación al medio, padecer apatía, sentirnos inferiores que lamentablemente pueden llegar al suicidio, sentimientos de vacío, e impulsos descontrolados, y para que este equilibrado, como mencione anteriormente debe haber autodomínio y conocimiento, ser responsable en las decisiones que tomamos, adaptarnos a nuestra realidad que se presente, tener madurez, estabilidad emocional, educación a la voluntad, tener valores, crearnos un proyecto y también en el sentido espiritual, pero hay que recordar que para tener una personalidad saludable, es el equilibrio con uno mismo, adaptarnos al contexto, sea social, cultural y en nuestra familia.

Sabemos que el amor es una inclinación emocional hacia una persona , es el sentimiento más fuerte que nos puede mover, nos brinda mucha felicidad, risa, satisfacción, excitación pasión, donde nos podemos sentir aceptados y entendidos, las relaciones amorosas son muy relevantes, encontrar a la persona que te complemente, crezcan juntos, estar en las buenas y las malas, amarse incondicionalmente, hay varios tipos de amor, puede ser amistoso, fraternal y de pareja, en lo que concierne de pareja, cuando nos enamoramos consideramos a esa persona de muchísima importancia en nuestra vida, es impresionante como los ojos son parte fundamental para este sentimiento ya que la imagen de la persona se registra automáticamente, entran los centros nerviosos ya que sintetizan tres neurotransmisores fundamentales primero la dopamina, luego la luliberina y, un poco después, la oxitocina hace que las pupilas se dilaten, el corazón incrementa sus latidos de a pulsos por minuto, se eleva la presión arterial, la frecuencia respiratoria se torna más rápida, aumenta la temperatura del cuerpo, se erizan los vellos de nuestra piel, se activan las glándulas sudoríparas, se abren los poros de la epidermis y transpiramos. Hay que tener en cuenta que hay tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso; la intimidad se refiere al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, sin que exista pasión ni compromiso a largo plazo, lo que concierne a pasión está referida a las ganas

intensas de unión con la pareja y en menor parte a la sexualidad, aunque no siempre tiene que ser necesariamente carnal, que coincide como el dichoso amor a 1ra vista que consiste en un deseo intenso de unión producido por excitación física y mental, el compromiso en el amor juegan un papel importante, la decisión y las expectativas de mantener la relación y permanecer juntos. En este sentido la lealtad, fidelidad, responsabilidad, entre otros, funcionan, por norma general, como buenos barómetros de la marcha de una relación amorosa, la decisión que implica el amar a la otra persona a largo plazo, el compromiso que se debe brindar para conservar ese amor, los planes a futuros juntos que quieran lograr de la mano.

Es importante distinguir cuando solo se siente cariño por alguien, pero de amistad, cuando solo hay atracción o encaprichamiento, un amor vacío es decir cuando se está con alguien por conveniencia, amor romántico que puede haber intimidad, pasión pero no compromiso, amor compañero que puede haber la atracción física y otros elementos pasionales han desaparecido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro, el amor combina los tres componentes, o amor perfecto, es la forma completa del amor, representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan, y la falta de amor ya que hay relaciones de pareja en las que no existe pasión ni intimidad ni compromiso, no hay respeto, nadie merece estar ahí, lo mejor que se puede hacer es soltar y buscar a la persona que te brinde todo lo contrario. En la genitalidad es una función básica para la sexualidad, genitales femenino y masculino, en la sexualidad son los fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo, es importante saber que la sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras, no debemos confundir sexualidad y genitalidad es dejar de lado el componente afectivo, factor que determina la calidad de la relación con el otro.

El erotismo es una característica humana que se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual, como: caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito o a la sensación de placer sexual de quien las practica y que no necesariamente se busca con estas conductas la reproducción. Cabe mencionar que esta manifestación depende de los gustos de cada persona y factores que influyan como la cultura, es importante la comunicación y respetar si nuestra pareja no desea realizar lo que uno propone, la respuesta ante un estímulo erótico depende de los deseos y fantasías de cada persona y algo que es placentero para unos, puede

llegar a ser hasta doloroso y mal visto, considero que todo se debe de platicar en pareja y llegar a acuerdos que quieran los dos y no afecte su relación. Sabemos que el ser humano es trascendente ya que entran las etapas del desarrollo, como la asimilación y aprendizaje que se da desde que nacemos hasta los 21 años, aquí se educa a la persona, la persona asimila su entorno, disfruta, y se consolida, la expansión y afinación se puede dar de 21 a 42 años, aquí ya nos enfrentamos al mundo, es una etapa de autoafirmación, también donde podemos alcanzar una estabilidad económica, social, de pareja, etc. Así como pueden surgir cambios en la vida, nuevas orientaciones derivadas de un cuestionamiento sobre lo que se ha hecho, lo que se dejó de hacer, lo que queda por hacer, la etapa social se da de 35-45 años, aquí se puede llamar más social y en la que se empieza a procurar que las acciones propias se orienten hacia un efecto benéfico en la comunidad y en las demás personas, puede haber retro inspección y cuestionar sobre la calidad de vida que realizo a lo largo de los años, y en la etapa social altruista de 42-63 años, a la capacidad para darse a los demás, volverse altruista y sabio, ya que con el paso de los años, historias de vida, deja de ser individual egoísta, y piensa en ayudar.

Es importante saber que el ser humano es libre, responsable. Inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irreplicable (original) teniendo en todo momento la capacidad y la decisión de cambiar, para ser mejor es muy importante utilizar nuestra inteligencia y no dejarnos manipular por nadie, lograr nuestras metas por uno mismo, es importante conocer nuestras virtudes, podemos dejar huella pero debe de ser positivas, como ser grato, ser optimista ante cualquier circunstancia que nos ponga la vida, el sentido del humor es fundamental ya que tener buen sentido del humor favorece las relaciones sociales y proporciona un mayor apoyo social que funciona como inhibidor del estrés y estimulador de la salud, y la espiritualidad ya que y religiosidad se refieren a las creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendental (no material) de la vida y son importantes porque influyen en las atribuciones que las personas hacen, en el significado que construyen y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo.

Todo lo visto me dejo una enseñanza, las formas de cómo podemos tener una vida saludable si la equilibramos bien, el sentido del amor que aprendamos a diferenciarlos para no lastimar a los demás, lo importante que es amar y sentirse amado, descubrir más sentimientos, lo importante que es diferenciar la genitalidad con la sexualidad, el erotismo que se puede practicar de acuerdo a los gustos e cada persona y a como el ser humano puede trascender con las características adecuadas.

Bibliografía

sureste, U. d. (s.f.). Desarrollo Humano. 118.