

- 
- **Materia: Desarrollo humano.**
 - **Cuatrimestre: 6to**
 - **Alumno: Airy del Rosario
Bautista Guillén.**

Personalidad saludable.

Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.

Introducción

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neocriticismo. La personalidad saludable hace un énfasis en personas que son capaces de tener inteligencia emocional, es decir autocontrol de si mismo y que no se inclinan hacer tan vulnerables o presentar emociones negativas todo el tiempo.

Desarrollo.

¿Cómo es una personalidad saludable?

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, esta una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente. (Antología desarrollo humano)

La mayoría de las personas siempre tendemos a inclinarnos a las emociones negativas y no solemos controlar nuestras emociones en el instante que se presentan, pero alguna vez te has preguntado por qué no podemos trabajar en una personalidad saludable, a veces nuestro círculo social influye mucho en cómo nos desenvolvemos y uno de los factores principales son nuestra familia o las personas con las que más convivimos por eso es que es importante saber de qué personas te rodeas y tener dominio de si mismo.

Amor genitalidad y erotismo.

Amor.

Las investigaciones recientes concluyen que 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 auto destrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor. (Antología desarrollo humano)

La psicología del amor y su relación con las drogas.

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 a algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos. Dicho de otro modo cuando nos enamoramos, estamos drogados. (Antología desarrollo humano)

La manera en la que el cerebro percibe el amor es muy similar a la que percibe las drogas quizás por eso vemos las cosas más positivas y pensamos menos.

De la locura a la racionalidad.

Fases del amor

Limerencia (enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

No todo el mundo supera estas fases, pues del proceso de la intensa cascada química del enamoramiento hay que dar paso a un amor más consolidado que se caracteriza por una confianza más profunda. (Antología desarrollo humano)

Para que una pareja llegue a una confianza profunda esta tiene que pasar por una serie de situaciones donde siempre el uno crea en el otro y de esa manera llenar los pilares.

Hormonas y neurotransmisores.

Cuando una persona está enamorada es capaz de cambiar su percepción del mundo.

Genitalidad.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales. Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales reproductores. (Antología desarrollo humano)

El amor va de lo mas físico a lo mas espiritual entrelazándose de esta manera y desde una satisfacción humana a algo menos superficial.

Erotismo.

Es la exacerbación del deseo sexual por medio de la imaginación, la fantasía y/o la estimulación sensorial. (Salud sexual)

