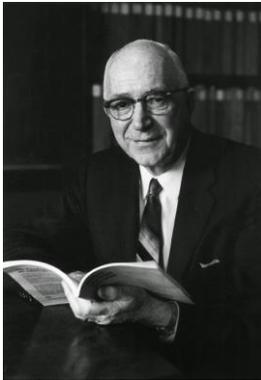


- 
- Materia: Desarrollo humano.
  - Carrera: Nutrición.
  - Semestre / cuatrimestre: 6to.  
Cuatrimestre.
  - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

En este ensayo se plasmará lo anteriormente entendido, acerca de la lectura de los temas del 4.1 al 4.2.2.

#### **4.1 PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES ÁREAS DE RELACIÓN DE LA PERSONA.**

Para comenzar es muy importante saber a qué se refiere la palabra personalidad, bueno, son un conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencian de las demás, esta proviene del griego su significado etimológico es “mascara”



Según Gordon Willard Allport estadounidense reconocido por tener una licenciatura en psicología, el relata la personalidad como la organización dinámica, en el interior del individuo.

#### **Estabilidad de salud:**

Esta se ve reflejada en tres diferentes aspectos, como son:

- Autorrealización ayuda con el potencial de cada individuo.
- Sentido de dominio, de él y de quienes lo rodean.
- Autonomía, aprenden a identificar y a controlar sus problemas.

En cuanto a calidad de vida, nos referimos a un concepto que se centra en diversos puntos, como el bienestar social, comunitario, específicos, pueden ser de carácter grupal o individual.

Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar;

- Esencia o espiritualidad.
- Trabajo y Ocio.
- Amistad.
- Amor.
- Autodominio

Wolf (1953) menciona que una persona con estabilidad emocional, normal es aquella que tiene una actitud armónica, que se provoca por la armonía de su energía psíquica, esta puede ser desequilibrada debido a una tensión psíquica, algunos ejemplos son;

- aislamiento por medio de síntomas de retiro
- inadaptación que producen conflictos en el individuo con su medio.
- pasividad como apatía

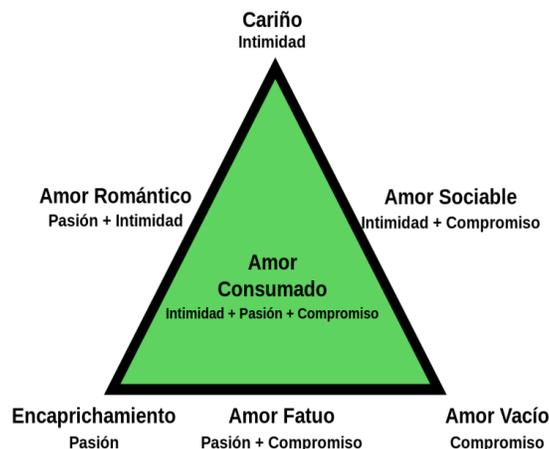
**Para una buena obtener una buena salud mental, suele ser necesario que se incluyan los siguientes puntos:**

- Autodominio y autoconocimiento
- Responsabilidad de acciones.
- Correcta percepción y adaptación a la realidad.
- Madurez afectiva
- Estabilidad emocional.
- Entre otras.

## 4.2. AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

Amor; El amor es conocido como un afecto universal, ya que se da tanto en hombres como en mujeres, puede sentirse hacia una persona, animal o alguna otra cosa, este también es referente a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se da hacia una persona, es expresado a través de acciones, mensajes de amor, declaraciones de amor y poemas de amor.

John Alan Lee, es un sociólogo y maestro de la Universidad de Toronto que habla sobre las teorías del amor, este publicó Colors of Love, un libro que expone lo que se convirtió en una muy popular teoría sobre el amor. Mientras que Robert Sternberg, psicólogo, conocido sobre todo por su trabajo en el campo de la inteligencia, formuló en 1986 la que probablemente sea la teoría más conocida sobre el amor: la teoría triangular.



### **4.2.2 GENITALIDAD.**

En cuanto a la sexualidad y la intimidad, estos no se refieren a lo mismo, pero si son relacionados con una dimensión relacional, donde la analogía tiene una función que puede llamarse o encontrarse como 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 se da de manera más corporal ya que este surge cuando hay contacto corporal de los genitales, tanto femeninos como masculinos.

La OMS define la sexualidad 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.

### **4.2.3 EROTISMO.**

Es definida como una forma de comunicación o actividad que puede darse en pareja o individualmente, en donde son relacionadas muchas emociones, sentimientos y actitudes que llevan a una estimulación genital, orgasmo, con el objetivo de encontrar satisfacción sexual.

### **FUENTES;**

UDS. (2020). Desarrollo Humano... COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS: UDS.