

PERSONALIDAD SALUDABLE

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

Se define como

Persona- etimología griega: "Máscara"

Personalidad: organización dinámica, en el interior del individuo, sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento.

La estabilidad o salud se ve reflejada en

Tres aspectos

Autorrealización: el individuo explota su potencial.

Sentido de dominio: El y su ambiente.

Autonomía: identificar, confrontar y resolver problemas.

Se define como

Una personalidad saludable parte de una salud mental, equilibrio individual y adaptación estable.

Se comprende que

1. Autodominio y autoconocimiento.
2. Responsabilidad de acciones
3. Adaptación a la realidad
4. Madurez afectiva
5. Estabilidad emocional
6. Cultivo intelectual
7. Educación de la voluntad
8. Valores éticos
9. Proyecto existencial
10. Vida espiritual

Para la obtención

- Áreas vitales
1. Esencia o espiritualidad
 2. Trabajo y Ocio
 3. Amistad
 4. Amor
 5. Autodominio

Proponen

Percepción individual de la persona sobre la posición en la vida.

4.2 AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

AMOR

Se define como

Inclinación emocional hacia una persona o grupo de personas

Implica

Felicidad
Euforia
Excitación
Risa
Satisfacción

Proviene de

Sistemas nerviosos:
Cerebro
Ojos
Corazón

Generando

Carácter adictivo (dopamina)

Tipos

Cariño :
Intimidad

Amor vacío:
compromiso

Encaprichamiento:
Pasión

Amor sociable:
Intimidad +
compromiso

Amor Fatuo:
Pasión + compromiso

Amor Romántico:
Pasión + Intimidad

GENITALIDAD

Se define como

Aspecto corporal de la sexualidad

Sexualidad: Conjunto de condiciones fisiológicas, anatómicas y psicológico-afectivas

Se entiende como

La unión entre dos personas sin afectividad

EROTISMO

Se define como

Estimulación genital y orgasmo en búsqueda del placer sexual

Su manifestación depende de

Personalidad, gustos, preferencias y factores económicos, culturales y sociales

Es importante

Bienestar psicológico y desarrollar una identidad erótica