



**Nombre del alumno:**

L.E. Yajari Garcia Velázquez

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

**Materia:**

Desarrollo Humano

**Nombre del trabajo:**

Mapa Conceptual:

“PERSONALIDAD SALUDABLE”

Frontera Comalapa, Chiapas a 26 de julio del 2020.

# PERSONALIDAD SALUDABLE

## Personalidad saludable en las diferentes áreas de relación de la persona.

La estabilidad o salud se ve reflejada en tres aspectos

1. **AUTORREALIZACIÓN.** Lo que permite al individuo explotar su potencial.
2. **SENTIDO DE DOMINIO.** Sobre él mismo y su ambiente.
3. **AUTONOMIA.** La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

### Personalidad saludable

Una salud mental estable

Es parte de:

Equilibrio del individuo consigo mismo

Es el grado de adaptación interna y externa que logra la persona de acuerdo a su contexto social, cultural y familiar.

## Amor, genitalidad y erotismo.

### Amor

Inclinación emocional

Es un sentimiento humano

Concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de:

Felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción

En los ojos comienza el fenómeno

El enamorado potencial mira a la mujer u hombre que puede convertirse en la presencia amada

Se registra inmediatamente en la retina

Envía una señal al nerviosa que viaja a través de los nervios ópticos

En el córtex queda registrada la imagen de la persona que ha visto el futuro enamorado

### Erotismo

Explicaciones vagas o poco exhaustivas sobre el concepto.

Se suele definir:

Como la comunicación y actividad en pareja o individual, donde intervienen distintas emociones

Y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual. tales como:

Caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras.

La manifestación de estas conductas depende de cada uno, gustos y preferencias.

Una forma de redescubrirnos a través del placer

Es indispensable conocer nuestros límites y respetar los de la pareja para que la práctica del erotismo sea placentera, duradera y constante

## Trascendencia humana

El ser humano es un ser apto para el desarrollo

La necesidad básica de llegar a ser adulto

Meta de su vida es que al final de ella:

Haya alcanzado conciencia, autonomía y libertad.

Sin embargo:

Muchos seres humanos mueren sin haber nacido completamente

El trascender del hombre se refiere al reto de ir más allá del límite de su existencia.

Es el hombre el que tiene la capacidad de ser parte del universo

## Características de la persona trascendente

**EL hombre es un ser humano libre**

Responsable

Inteligente

Con capacidades

Limitaciones

Al reunir estas características

Pueden lograr todo lo que se proponga, en alguien siempre dispuesto al cambio para mejorar, para crecer como ser humano, pero sobre todo para trascender.

### GRATITUD

Sentimiento de agradecimiento y alegría al recibir lo que uno percibe como un obsequio

### HUMOR

Es la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente