

**Alumna:**

Itzamaray Martinez Mauricio

**Cuatrimestre:** Sexto

**Grupo:** "A"

**Docente:**

Lic. Javier Ivan Godines Hernández

**Materia:**

Desarrollo humano

**Súper nota**

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



**Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos**



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. autonomía: La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.



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

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



La calidad de vida se define como una percepción individual de la persona sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los cuales ella vive y en relación con sus metas, expectativas y preocupaciones

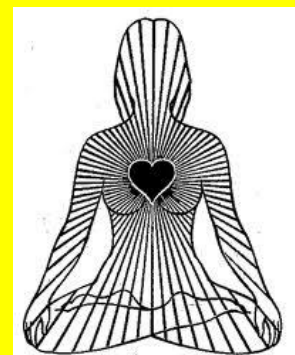


Para la obtención de la Salud Mental debe incluirse:

1. Autodominio y autoconocimiento.
2. Responsabilidad de acciones.
3. Correcta percepción y adaptación a la realidad.
4. Madurez afectiva
5. Estabilidad emocional.
6. Cultivo intelectual.
7. Educación de la voluntad.
8. Vivir con valores éticos.
9. Elaboración de un proyecto existencial.
10. Vida Espiritual



Una personalidad saludable parte de una salud mental estable, del equilibrio del individuo consigo mismo y con su medio, es el grado de adaptación interna y externa que logra la persona de acuerdo a su contexto social, cultural y familiar



# AMOR

El amor es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos.



Las pupilas se dilatan, el corazón incrementa sus latidos de 80 a 120 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.

## teoría triangular de sternberg



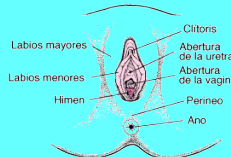
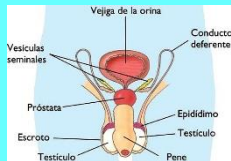
La **intimidad** se refiere al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, sin que exista pasión ni compromiso a largo plazo

La **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.

El **compromiso/decisión** No se puede olvidar uno el papel que en el amor juegan la decisión y las expectativas de mantener la relación y permanecer juntos. En este sentido la lealtad, fidelidad, responsabilidad

# GENITILIDAD

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo, se entrelazan



La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).

Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

La OMS define la sexualidad humana 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.



Cuando hablamos de sexualidad, entendemos la unión de dos personas que unen sus genitales. Y si la genitalidad es sexualidad, entonces podríamos llegar a tener sexo sin que entren en juego nuestros genitales.



La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles

# EROTISMO

El erotismo es una característica humana; y en efecto, el concepto en sí se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual, tales como: caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito y/o directamente a la sensación de placer sexual de quien las practica



La manifestación de estas conductas depende directamente de la personalidad de cada uno, gustos y preferencias, así como de otros factores como el nivel socioeconómico, el tipo de cultura, las costumbres familiares, las prácticas religiosas, ubicación geográfica, etc



Estas prácticas permiten al individuo estar en contacto con su cuerpo, identificar y percibir aquellos estímulos que le resultan placenteros y, por supuesto, le permite también conocer aquellas prácticas que no lo son, tanto para él como la persona con quien comparte estas experiencias



Las prácticas eróticas nos acercan a nosotros mismos y al otro de una forma única ya que es en la intimidad donde afloran aquellos rasgos de la personalidad que generalmente se mantienen ocultos o privados



# DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA.

Existen etapas en el desarrollo de las personas las cuales son las siguientes

## 1.-Asimilacion-Aprendizaje (0-21 años)

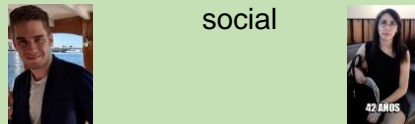
Es una etapa en la que la sociedad educa al hombre y este aprovecha al máximo lo que ella en forma complaciente le brinda.

Caracterizada por una dependencia del mundo del adulto y un crecimiento paulatino de la conciencia partiendo de un nivel bajo de conciencia.



## 2.- Expansión-afinación (21-42 años)

Caracterizada por un enfrentamiento con el mundo. Es la etapa en la cual el ser humano, especialmente el hombre, alcanza estabilidad económica, social, laboral y conyugal. Todo esto significa que el ser humano se autoeduca, es consciente de sí mismo y se proyecta a un nivel social.



## 3.- Etapa social (35-42 años)

se empieza a procurar que las acciones propias se orienten hacia un efecto benéfico en la comunidad y en las demás personas. En esta fase el individuo observa que no tiene la plenitud biológica de los primeros años y en algunos inclusive, esta empieza a declinar.



## 4.- Etapa social altruista (42-63 años)

Caracterizada por una visible declinación biológica y un crecimiento de lo espiritual y trascendente. Se muestra, en esta etapa, con más evidencia la capacidad para darse a los demás, volverse altruista y sabio.



# TRASCENDENCIA HUMANA



Lo que distingue esencialmente al hombre de los vegetales y animales es su devenir espiritual, su afán de trascendencia, de mayor conciencia y de libertad.

El ser humano es un ser apto para el desarrollo no solo a nivel biológico sino también anímico y espiritual.

Es el hombre el que tiene la capacidad de ser parte del universo, de acercarlo en sus elementos y de comprenderlo. Al trascender en su conciencia, trasciende en el mundo y en su misma sociedad.

Es su dimensión trascendental adquiere un carácter de finalidad que ha de cumplirse como lo más importante, lo esencial, por lo que se convierte en el fundamento de la acción y el sentido de todo lo que hace.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA TRASCENDENTE



EL hombre es un ser humano libre. responsable. Inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irreplicable, al reunir al menos estas características se convierte en alguien capaz de lograr todo lo que se proponga, en alguien siempre dispuesto al cambio para mejorar, para crecer como ser humano, pero sobre todo para trascender.

La clasificación propone 6 virtudes que comprenden 24 fortalezas:

- **Sabiduría y conocimiento**, dentro de las que se incluyen creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva.
- **Coraje**, que comprende valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad.
- **Humanidad**, en las que figuran amabilidad, inteligencia social y amor.
- **Justicia**, a la que pertenecen la capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo.
- **Templanza: Autorregulación**, prudencia, perdón y modestia.
- **Trascendencia**: Apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

Las virtudes trascendentales permiten al individuo establecer una conexión con el universo, proporcionando sentido a su vida.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Antología proporcionada por el docente