



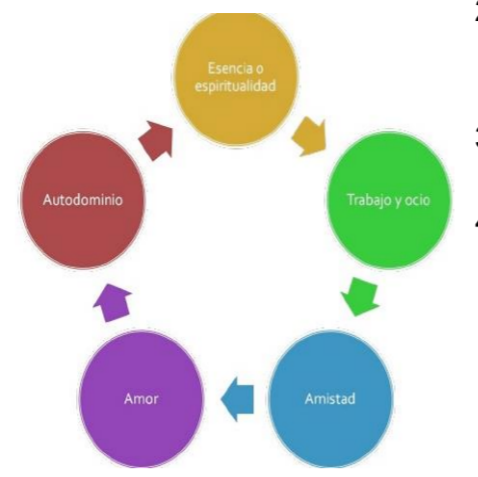
SUPER NOTA

PERSONALIDAD SALUDABLE

- Nombre de alumna: Claudia Donaji Trujillo Gallegos
- Materia: desarrollo humano.
- Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández
- Carrera: Lic. En Enfermería
- Cuatrimestre: sexto A.



- ✓ **Autorrealización:** es lo que permite al individuo explotar su potencial.
- ✓ **Sentido de dominio:** es sobre él control de sí mismo y su ambiente.
- ✓ **Autonomía.** La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.



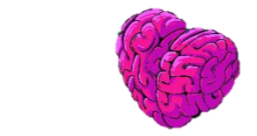
La estabilidad y salud de las personas se puede identificar con:

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

El ser humano es un ser apto para el desarrollo no solo a nivel biológico sino también anímico y espiritual o que distingue esencialmente al hombre de los vegetales y animales es su devenir espiritual, su afán de trascendencia, de mayor conciencia y de libertad: esto le permite ser creativo, aportar su impulso personal al mundo y hacer contribuciones orientadas hacia el futuro de las personas y de las organizaciones.

El proceso del enamoramiento (el proceso surge en el cerebro):

1. Comienza con los ojos, se visualiza a un hombre o mujer y la imagen de este se registra inmediatamente en la retina.
2. Esta estructura que envía una señal nerviosa que viaja a través de los nervios ópticos los axones de las neuronas transmiten, en milésimas de segundos, el estímulo eléctrico hacia el lóbulo occipital donde hacen sinapsis con las neuronas de su córtex.
3. En el córtex queda registrada la imagen de la persona que ha visto el futuro enamorado y las neuronas que elaboran la imagen envían estímulos nerviosos que hacen sinapsis en los centros neurales que constituyen el sistema límbico.
4. La respuesta de estos centros nerviosos consiste en sinapsis que sintetizan tres neurotransmisores fundamentales primero la dopamina, luego la luliberina y, un poco después, la oxitócica provoca:



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

Dado que el hombre es un ente Biopsicosocial para la obtención de la Salud Mental debe incluirse.

En el sistema límbico se inicia esta reacción en cadena y, sobre todo, en el tálamo y en el hipotálamo, donde reside, al parecer, nuestra memoria afectiva a imagen de la persona que han visto nuestros ojos se queda en estos centros nerviosos que aseguran, por la acción de la dopamina, la sensación de bienestar y gratificación.



El amor es una emoción poderosa que se transmite y se siente ante una persona en específico o un grupo de personas y a objetos. Este sentimiento es universal y es concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción; implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente.

Genitalidad



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 genitalidad y la sexualidad se complementan pero no son lo mismo. La sexualidad (según la OMS) se define 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. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LAS PERSONAS.

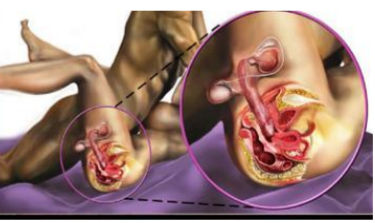
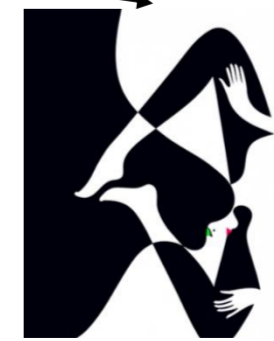


AMOR
GENITALIDAD
EROTISMO

EL erotismo es la sensualidad, el deseo y placer sexual, así como con las conductas que se manifiestan cuando existe atracción entre dos o más seres.

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 y que no necesariamente se busca con estas conductas la reproducción.

Erotismo



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. Actualmente el concepto de sexualidad engloba el de genitalidad, ya que contempla otros aspectos definitorios de la vida sexual como son elementos culturales, emocionales, sociales, hormonales, etc., cumplen el objetivo principal del sexo: es el placer.

- Etapas:
1. **Asimilación, aprendizaje:** Es una etapa en la que la sociedad educa al hombre y este aprovecha al máximo lo que ella en forma complaciente le brinda.
 2. **Expansión – afinación:** Es la etapa en la cual el ser humano, especialmente el hombre, alcanza estabilidad económica, social, laboral y conyugal, significa que el ser humano se autoeduca, es consciente de sí mismo y se proyecta a un nivel social.
 3. **Etapa social:** se empieza a procurar que las acciones propias se orienten hacia un efecto benéfico en la comunidad y en las demás personas. Puede ser que esto se observe como tendencia aunque todavía no se plasme como realidad.
 4. **Etapa altruista:** Caracterizada por una visible declinación biológica y un crecimiento de lo espiritual y trascendente.

Hay grandes etapas en el desarrollo de las personas, cada una abarca un periodo amplio y solo es un panorama general, no sustituye a la clasificación hecha por las teorías existentes del desarrollo humano, están enfocadas en comprender los sucesos más relevantes en la relación dinámica entre el desarrollo-contexto-trascendencia.

Trascendencia humana

DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

Características de la persona trascendente

EL hombre trascendente tiene estas características:

- 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.



La gratitud, con la bondad; la esperanza, con el futuro imaginado; y el humor, con los problemas y contradicciones de la vida de tal manera que suple la angustia por una forma más llevadera de afrontar las situaciones.

BIBLIOGRAFIA

Antología de desarrollo humano. Tema: 4 personalidad saludable, de la página: 93-113.
Proporcionada por el profesor Iván Godínez.