

## UNIDAD 4



- Materia: Desarrollo Humano.
- Catedrático: Godínes Hernández Javier Iván.
- Carrera: Enfermería.
- Semestre / Cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre.
- Alumno: Gutiérrez Santizo Edwin Orlando.

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

## ¿QUÉ ES LA 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. **AUTONOMIA.** La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

## ¿QUÉ ES LA CALIDAD DE VIDA?

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 estándares y preocupaciones.



## CINCO ÁREAS VITALES PARA EL BIENESTAR:

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

## 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



## AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

### ¿QUÉ ES EL AMOR?

Es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos. Se ha 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.



### TEORIAS DEL AMOR



- **John Alan Lee:** Propuso una tipología a de los estilos del amor que conforma un círculo cerrado Este autor identificó tres tipos primarios de estilo de amor Eros (amor romántico y pasional), Ludus (amor lúdico) , Storge o Amistad (amor – amistad) y tres estilos secundarios Manía (amor posesivo y dependiente) , Pragma (amor lógico y práctico) y Agape (amor altruista).

- **Robert Sternberg:** Propuso la teoría triangular (o "teoría del triángulo de Sternberg"). Según la teoría triangular, como el propio autor la denomina, hay tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso.

## ¿QUÉ ES 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.



## ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

Es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

## ¿QUÉ ES 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.



## MANIFESTACION DEL EROTISMO

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.

## UNA FORMA DE REDESCUBRIRNOS A TRAVES DEL PLACER

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

Podemos considerar que 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, sino que están enfocadas más que nada en comprender los sucesos más relevantes en la relación dinámica entre el desarrollo-contexto-trascendencia.

## Dichas etapas son:

**1.- Asimilación – Aprendizaje (De 0 a 21 años aproximadamente):** Caracterizada por una dependencia del mundo del adulto y un crecimiento paulatino de la conciencia partiendo de un nivel bajo de conciencia. Es una etapa en la que la sociedad educa al hombre y éste aprovecha al máximo lo que ella en forma complaciente le brinda

**2.- Expansión – Afinación: (De 21 a 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 (De 35 a 42 años):** En ésta 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 social altruista (De 42 a 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. La sabiduría aquí conquistada se fundamenta en el cúmulo de experiencias vividas y en todas aquellas que han sido superadas, el apasionamiento, el egoísmo y el individualismo.

## TRASCENDENCIA HUMANA



El ser humano es un ser apto para el desarrollo no sólo a nivel biológico sino también anímico y espiritual. Tiene un 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. Podemos entonces concebir que en cada ser humano late la necesidad básica de llegar a ser adulto biológico, anímico psicológico y trascendente y que el desarrollo apunta a esos tres niveles.

# CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

## ¿QUÉ SON LAS VIRTUDES?

son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. El análisis de éstas en distintas sociedades, culturas y épocas históricas ha dado lugar a un consenso, que considera fundamentales las de sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.



## ENCONTRAMOS 6 VIRTUDES QUE COMPRENDEMOS 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 fortalezas trascendentales y sus efectos positivos sobre el bienestar

**GRATITUD:** Es el sentimiento de agradecimiento y alegría al recibir lo que uno percibe como un obsequio, ya sea un obsequio material proporcionado por otra persona o algo inmaterial, como un momento de paz provocado por la naturaleza.

**ESPERANZA (OPTIMISMO, PENSAMIENTO SOBRE EL FUTURO, ORIENTACIÓN HACIA EL FUTURO):** Se refieren a posturas cognitivas, emocionales y motivacionales hacia el futuro.

**HUMOR:** Es la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente, para ver la adversidad de una manera benigna y para provocar la risa en los demás o experimentarla uno mismo.

**ESPIRITUALIDAD:** Se refieren a las creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendental (no material) de la vida. Psicológicamente, estas creencias son importantes porque influyen en las atribuciones que las personas hacen, en el significado que construyen y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo.

## FUENTE DE INFORMACION

- Godines, J. (2020). DESARROLLO HUMANO. 08/08/2020, de UDS Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/ce1f98a4d49b4925ab51e9f64256060a>.