

# PERSONALIDAD SALUDABLE

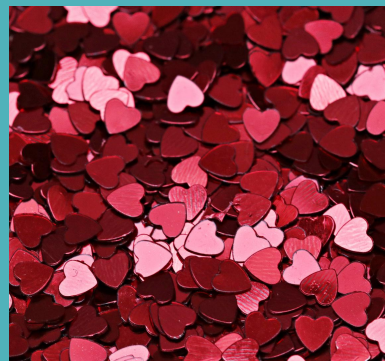
## P.S EN DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA



Los componentes de la personalidad son el temperamento que es herencia, es decir nacemos con él y el carácter, el cual vamos adquiriendo a lo largo de nuestra vida. Nuestra salud se ve reflejada mediante nuestro potencial, como manejamos nuestra vida y el ambiente en el que nos rodeamos y como actuamos frente a problemas que se nos presentan. La calidad de vida depende de cada persona, sus relaciones, el ambiente, valores que lo forjan metas y expectativa, para poder tener un bienestar adecuado y sano debe existir el amor, la amistad, la diversión, trabajo, esencia y autodominio. Debemos tener un equilibrio con nosotros mismos y nuestro entorno.

## AMOR

El amor es una inclinación hacia una o varias personas, puede ser a nuestros padres, abuelos, hijos, amigos, pareja, familia en general, mascotas o incluso cosas materiales. Todas las personas sin distinción alguna hemos sentido y experimentado el amor. Existen amores tóxicos, obsesivos, dependientes y son los más difíciles de superar, ya que una vez involucrados nos vemos cómo obligados a estar ahí, o sentimos la necesidad, cuando el amor debe ser libre, puro y respetuoso. Nuestro ser amado se convierte en nuestro todo, inicia con una mirada y guardamos la imagen en nuestra retina, el cuerpo experimenta cambios físicos internos y externos, liberamos dopamina, oxitocina y luliberina, nuestros latidos aumentan, sudamos, la respiración cambia etc.



## TEORIAS DEL AMOR



John Alan Lee identificó 3 tipos de amor, está el romántico y pasional, el lúdico y el amor-amistad, de estos desencadenan al amor posesivo y dependiente, lógico y práctico y el amor altruista.

Robert Sternberg explica la teoría triangular donde implica la intimidad, pasión y compromiso.

Existen distintas formas en las que podemos amar, puede ser cariño o afecto, encaprichamiento, amor vacío, amor romántico, amor fatuo, amor compañero, completo o perfecto y falta de amor.

## GENITALIDAD Y EROTISMO

La genitalidad se enfoca en los genitales tanto del hombre como de la mujer. La sexualidad humana acaba al sexo, papeles de género, erotismo, placer, intimidad, reproducción, orientación sexual, esto lo expresamos mediante fantasías, deseos, creencias, valores, actitudes. La sexualidad implica no sólo la penetración si no puede ser una mirada, susurro, que cumple con lo más esperado "el placer". El erotismo se entiende como la comunicación ya sea en pareja o de forma individual, incluye emociones, sentimientos, provocando la estimulación de los genitales y el orgasmo en busca del placer. El erotismo incita a caricias, besos, abrazos, masturbación, estimulación oral, que conduce al coito y sensación de placer. Todas estas conductas dependerán de la persona y el entorno en el que se rodee. Es saludable el desarrollo de la identidad erótica ya que nos ayuda al bienestar psicológico.



## DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA



Las etapas del desarrollo humano son la asimilación-aprendizaje, la cual se caracteriza de la dependencia a un adulto generalmente desde R/N hasta los 21 años, la segunda etapa es la expansión-afinación y es el enfrentarse al mundo cuando se es estable económicamente, con los amigos, trabajo y con la pareja, abarca de los 21-42 años, se obtiene también mayor grado de madurez. La etapa social es en donde nos interrogamos si como estamos en ese momento estamos bien o necesitamos algún cambio o avance en nuestra vida, en esta etapa parejas estables pueden llegar al divorcio, generalmente entre 35-42 años. La etapa social-altruista es de los 42-63 años, hay una deficiencia biológica, emocional y física, alcanzando grado de madurez, sabiduría necesaria.

## CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

Los seres humanos somos libres, responsables, inteligentes, con capacidades y limitaciones que nos hacen único, tenemos el poder de elegir, cambiar y ser mejores. Una persona que es manipulable deja de ser único lo que impide que cumpla sus sueños y metas.

La gratitud es ese sentimiento que poseemos de agradecimiento como cuando recibimos un regalo ya sea material o palabras de amor o aliento.

Las personas optimistas poseen mejor estado de ánimo, son más constantes y por ende tienen mejor condición física, estas personas no se rinden tan fácilmente y alcanzan sus metas un poco más fácil que los que somos más desidiosos.



**Nombre de alumno: Aranza Fernández  
Monjarás**

**Nombre del profesor: Javier Ivan Godínez**

**Nombre del trabajo: Supernota**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: "C"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de agosto de 2020.