

"DESARROLLO HUMANO"

CASTILLO MORENOLUZ MARIA

PRESENTA:

REPORTE DE LECTURA.

RUBISELA YANETT VÁZQUEZ HERNÁNDEZ.

6 CUATRIMESTRE

LIC. PSICOLOGÍA

SEMIESCOLARIZADO

12/06/2020.

REPORTE UNIDAD IV. PERSONALIDAD SALUDABLE

Gordon Willard Allport expresa que la personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos en los cuales los dos componentes de la personalidad son el temperamento, la estabilidad o salud se ve reflejada en estos tres aspectos autorrealización, que permite al individuo explotar su potencial, sentido de dominio Sobre él mismo y su ambiente y la autonomía que la capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas, se define como una percepción individual de la persona sobre su posición en la vida. Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar, esencia o espiritualidad, el trabajo y Ocio, la amistad, el amor y el autodomínio. Se menciona que biopsicosocial es para la obtención de la Salud Mental la cual debe incluirse a la autodomínio y autoconocimiento, la responsabilidad de acciones, correcta percepción y adaptación a la realidad, la madurez afectiva, estabilidad emocional, el cultivo intelectual, la educación de la voluntad, vivir con valores éticos, la elaboración de un proyecto existencial y la vida espiritual. Se dice que 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, también implica las formas de sentirse aceptado y entendido totalmente. La luliberina está vinculada con el despliegue de la excitación sexual nos prepara para estar sexualmente disponibles y aquiescentes, mientras que la oxitocina se sintetiza en las células neurosecretoras del núcleo supraoptico y en el núcleo para ventricular del hipotálamo, para tornarnos más atrayentes y más sensuales. La intimidad se refiere al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, sin que exista pasión ni compromiso a largo plazo, el compromiso está formado por dos aspectos en relación a una variable temporal. A corto plazo significa la decisión que uno toma de amar al otro y a largo plazo, el compromiso para mantener ese amor, de hacer planes de futuro y trabajar para que esos planes se realicen, la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre, porque la sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales, en 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 directamente a la sensación de placer sexual de quien las practica y que no necesariamente

se busca con estas conductas la reproducción, debemos conocer nuestros límites y respetar los de la pareja para que la practican del erotismo sea placentera, duradera y constante, una buena comunicación tanto con uno mismo como con la pareja es clave para que podamos explotar ese potencial erótico que nos caracteriza. Dinámica entre el desarrollo, contexto y trascendencia, las etapas son: asimilación-aprendizaje de 0 a 21 años, expansión-afinación de 21 a 42 años, etapa social de 35 a 42 años, etapa social altruista de 42 a 63 años. La gente con sentido del humor se ríe más y reír de forma habitual está asociado a cambios en el sistema muscular, cambios cardiovasculares, endocrinos, inmunológicos y neuronales, en la existencia de una dimensión trascendental de la vida pero difieren en que la religiosidad tiene que ver con la aceptación de creencias asociadas al culto de una figura divina y la participación en actos públicos y privados relacionados con ella, y la espiritualidad describe lo privado, la relación de intimidad entre el ser humano y lo divino, y las virtudes que se derivan de esa relación, hay fortalezas humanas que actúan como amortiguadores contra la enfermedad mental: el coraje, la mente orientada al futuro, el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para implicarse profundamente en una trabajo o empresa.