

**“MATERIA”: DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE DEL DOCENTE: LUZ MARIA CASTILLO MORENO.**

**PRESENTA: REPORTE DE LECTURA UNIDAD VI**

**ALUMNO: LILIANA BERENICE MENDEZ AGUILAR.**

**CUATRIMESTRE: SEXTO**

**LICENCIATURA: PSICOLOGIA**

**SEMIESCOLARIZADO**

**FECHA DE ENTREGA: 12 DE JUNIO DEL 2020**

## Personalidad saludable

La personalidad es de vital importancia para el ser humano, y se forma a través de los años, determinan la conducta y pensamientos característicos, lo componen el temperamento y el carácter. La estabilidad de dicha personalidad se ve reflejada en tres aspectos, la autorrealización, el sentido de dominio y la autonomía.

Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar; esencia y espiritualidad, trabajo, amistad, amor y autodominio. Wolf opina que el individuo normal tiene una actitud armónica provocada por la armonía de su energía psíquica, por lo tanto, si se llega a presentar alguna anormalidad el individuo puede presentar, inadaptación, aislamiento, autodestrucción y detención del desarrollo mental.

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.

Dentro del contexto social, cultural y familiar, se encuentran las relaciones amorosas, se consideran extremadamente relevantes en la vida cotidiana. El amor, es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos, implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente. Se puede ver en dos perspectivas, en donde, el amor es simplemente funcional para conservar y perdurar la humanidad, o desde un punto romántico, en el cual se involucran sensaciones, emociones, sentimientos, y una atracción hacia otra persona, la cual provoca una serie de alteraciones en tu cuerpo que provocan satisfacciones ya que libera dopamina, puede incluso llegar a ser adictivo.

A través del tiempo se han formulado varias teorías, actualmente, la teoría más reconocida es la teoría triangular, formulada por Robert Sternberg, en la cual, denomina tres componentes básicos en las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso.

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 y el compromiso es la decisión y las expectativas de mantener la relación y permanecer juntos.

Basándonos en estos tres componentes, existen diferentes formas de amor o formas de amar: el cariño o afecto, encaprichamiento o flechazo, amor vacío, amor romántico, amor fatuo, amor compañero, amor consumado y falta de amor. Se considera que la forma ideal es el amor consumado, ya que cuenta con los tres componentes, intimidad, pasión y compromiso, por lo tanto, es difícil de conservar, por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un amor compañero.

En las relaciones amorosas se involucra la sexualidad y la genitalidad, no son lo mismo, pero si se entrelazan, donde, no solo es el deseo, sino también, la apertura y atención hacia el otro a través del afecto, comunicación y la duración.

La genitalidad por sí sola, hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). La sexualidad, hoy día, es un concepto que ha evolucionado, hasta el punto en el que se entiende que una mirada, un gesto, una caricia, un susurro, pueden considerarse como componentes sexuales, que cumplen el objetivo principal del sexo: el placer.

Una de las conductas o actitudes que incitan a la actividad sexual, es el erotismo, tales como: caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito o al placer. 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.

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.

Estas etapas son:

**Asimilación-aprendizaje:** es una etapa la cual la sociedad educa al individuo, asimila su entorno y no retribuye en ella.

**Expansión y afinación:** se enfrenta al mundo y se autoeduca a partir de sus propios y más profundos intereses y de las conclusiones que va derivando de su confrontamiento con la vida.

Etapa social: las acciones se orientan hacia un beneficio a la comunidad y en las demás personas.

Etapa social altruista: presenta un crecimiento de lo espiritual y trascendente, la sabiduría se fundamenta en el cúmulo de experiencias vividas.

Lo que distingue esencialmente al hombre de los vegetales y animales es su devenir espiritual, su afán de trascendencia. La trascendencia es dejar o aportar algo a la sociedad.

El hombre libre, responsable, inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irreplicable, 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.