



**Alumno: Adriana Aguilar Gómez**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Catedratica: Luz María Castillo Moreno**

**Licenciatura en: Psicología**

**Cutrimestres: 6°**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de Junio de 2020**

## PERSONALIDAD SALUDABLE

La personalidad es la organización dinámica en el interior del individuo de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característico la estabilidad se ve reflejada en tres aspectos: la autorrealización, sentido de dominio, autonomía. La calidad de vida se dice que se define como una percepción individual de la persona sobre su posición en la vida.

Wolf opina que el individuo normal tiene una actitud armónica provocada por la armonía de su energía psíquica cuando se desequilibra se produce una anormalidad.

Se comprende que una personalidad saludable parte de una salud mental estable del equilibrio del individuo consigo mismo y con su medio.

El amor es una fuente de inclinación emocional hacia una persona es un sentimiento humano universal ya que tanto hombres como mujeres han sido dominados por este sentimiento que muchos denominan como mágico se ha concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia excitación, risa y satisfacción . El cerebro es el órgano donde se llevan a cabo todas las reacciones químicas que acontecen en el amor el carácter adictivo del amor depende de la dopamina las sensaciones se transforman en emociones y estas a su vez dan estructura a los sentimientos.

Lee propuso una tipología de los estilos del amor identifico tres tipos primarios de estilo d amor: romántico y pasional, amor lúdico y amor amistad. No hay un solo prototipo de amor sino diferentes modalidades.

Robert Sternberg formulo la teoría más conocida sobre el amor la teoría triangular según hay tres componentes básicos que componen 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.

El compromiso está formado por dos aspectos en relación a una variable temporal, a corto plazo decisión que uno toma de amar al otro. A largo plazo el compromiso para mantener ese amor d hacer planes a futuro.

La genitalidad y la sexualidad no son lo mismo pero se entrelazan en una dimensión relacional, la sexualidad requiere la atención hacia el otro a través del afecto la comunicación y la duración. La genitalidad hace referencia al aspecto anatómico centrándose en el aspecto de genitales masculinos y femeninos