



**Nombre de alumno:** Fátima Montserrat Cruz  
Hernández

**Nombre del profesor:** Mónica Lisseth Quevedo

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico

**Materia:** Desarrollo humano

**Grado:** Sexto

**Grupo:**

Pichucalco, Chiapas a 26 de julio de 2021.

**PERSONALIDAD SALUDABLE**

¿QUE ES LA PERSONALIDAD?

El concepto puede definirse también como el patrón de actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorio conductual que caracteriza a una persona, y que tiene una cierta persistencia y estabilidad a lo largo de su vida

AREAS VITALES PARA EL BIENESTAR

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

PUNTOS IDENTIFICADORES DE BIENESTAR

- 1. Sentido de valor 2. Sentido de control 3. Sentido realístico 4. Conciencia emocional 5. Capacidad de lucha 6. Solución de problemas y creatividad. 7. Sentido del humor. 8. Nutrición. 9. Ejercicio. 10. Sentido de autoprotección. 11. Control de las propias tensiones. 12. Identidad sexual e identidad cultural.

CARACTERISTICAS DE LA PERSONALIDAD SALUDABLE

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

- 1. ES FELXIBLE. Son personas que pueden reaccionar de diversas formas es decir tienen un repertorio alto de conductas.
- 2. VIDA VARIADA REALIZANDO DIVERSAS ACTIVIDADES. En vez de centras su vida en una sola actividad.
- 3. CAPACIDAD DE TOLERANCIA. No venirse abajo ante presiones y contratiempos.
- 4. SU FORMA DE VERSE ASÍ MISMO AL MUNDO Y A LOS DEMAS SE AJUSTA A LA REALIDAD.

FACTORES PARA LA FORMACION DE LA PERSONALIDAD SALUDABLE

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.

- 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

## AMOR

El amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

### Psicología del amor

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína)

### Racionalidad del amor

El amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro. No todo el mundo supera estas fases, pues del proceso de la intensa cascada química del enamoramiento hay que dar paso a un amor más consolidado que se caracteriza por una confianza más profunda.

### Hormonas y neurotransmisores

Cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo. Se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV), ambas regiones muy inervadas por neuronas dopaminérgicas

## GENITALIDAD

Es la expresión de las diferentes características de los genitales femeninos o masculinos y de sus respuestas a los estímulos físicos o psicológicos, reales o imaginarios o figurados.

### Sexualidad según la OMS

Se define como: "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

### Diferencia de sexualidad y genitalidad

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo, se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración. La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).

## EROTISMO

Relacionado con la actitud ante la vida que implica abrir los sentidos para experimentar sensaciones que provoquen goce, pasión por algo o alguien; una forma de libertad para expresar la pulsión de vida en lo que se hace o a quien se desea

### El Eros Freudiano

Marcuse retoma la categoría psicoanalítica de Eros, definida por Freud (1986) como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos. Es así que en el proceso civilizatorio, la energía libidinal se sublima, desviada de su objeto de satisfacción inmediato, para dirigirse a fines socialmente útiles.

### Civilización y sexualidad

la primera exige vínculos de comunidad mediante lazos amistosos, que ponen en juego "la máxima cantidad posible de libido con fin inhibido", mientras que la segunda supone "una relación entre dos personas, en las que un tercero sólo puede desempeñar un papel superfluo o perturbador". El amor sexual implicaría una relación entre dos personas heterosexuales; la cultura, por el contrario, relaciones entre un mayor número de personas

# DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

## TRASCENDENCIA

### ¿QUÉ ES?

Es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

### TRASCENDENCIA HUMANA

Es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas, tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado. Porque la acción es como un vector que sale desde adentro de uno y que lleva con él la intensidad y las vibraciones que uno tiene en su interior.

### CONCIENCIA HUMANA

La conciencia humana no logra ver lo que no tiene la fuerza de ver. Y dar fuerza a mi ser es conocer la parte extremadamente valiosa del mismo. Al conocer, experimentar y vivir desde este punto de vista, logro tener la capacidad de poder percibir mis limitaciones que impiden mi trascendencia o crecimiento. Y al ver mis cualidades intrínsecas, mis fuerzas, sé entonces como solucionar mis debilidades y llegar a tener la fuerza de trascender.

## CARACTERISTICAS DE LA TRASCENDENCIA

A un nivel espiritual o filosófico, la trascendencia está vinculada a aquello que está más allá del mundo natural. Lo trascendente está asociado a lo inmortal y a lo esencial. Trascender es sobresalir, alcanzar de una forma u otra algo que está fuera de los límites que impone el cuerpo.

- ✓ El trascendental no necesita hacer un esfuerzo muy grande para alcanzar sus sueños.
- ✓ Un Trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.
- ✓ Los trascendentales se dividen a dos caminos: los trascendentales formados y los natos.
- ✓ Los Trascendentales formados mantienen su trascendentalidad gracias a que son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del "mundo Real", o una sobreexposición a "mundos de fantasía".
- ✓ Los Trascendentales natos son personas que sin importar su forma de crianza mantienen siempre su trascendentalidad.