



Nombre del alumno:

Alejandra Narvaez Robles

Nombre del profesor:

Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura:

Arquitectura

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico: “Personalidad saludable.”

Ocosingo, Chiapas a 29 de mayo de 2021.



Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.

5 pilares para crear la personalidad

- Extraversión.
- Apertura a la experiencia.
- Amabilidad.
- Consciencia.
- Neocriticismo.

Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo.

Individuo psicológicamente saludable

- Alta apertura a sentimientos.
- Bajos niveles de hostilidad agresiva.
- Mucha calidez.
- Emociones positivas.
- Capacidad de ser directo.

Journal of Personality and Social Psychology.

Considera 30 facetas de la personalidad. De acuerdo con Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento.

Definen si la actitud de un paciente es 'saludable'. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.

Amor

¿Qué es el amor?

Las investigaciones recientes concluyen que 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.

La psicología del amor y su relación con las drogas

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central. Dicho de otro modo, cuando no enamoram... ¡estamos drogados!

- Activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex.
- Da lugar a respuestas fisiológicas intensas.
- Produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína).
- Tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos.

De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor

El amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen.

1. Limerencia (o enamoramiento).
2. Amor romántico (construcción de lazos afectivos).
3. Amor maduro.

Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor

La Dra. Theresa Crenshaw, explica que no cualquiera puede hacernos sentir esta mágica sensación, pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo.

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.

Genitalidad

- Hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).
- Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

Sexualidad

- Es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo, es decir, el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo.
- Incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.
- Influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos, pero ante todo es la expresión de una necesidad de comunicación física que excede ampliamente el aspecto genital de la sexualidad.



Erotismo

- No se trata de considerar que existe un campo de la sexualidad que depende por derecho de un conocimiento científico desinteresado y libre, sobre el cual el poder —económico o ideológico— hizo pesar la prohibición.
- Tampoco se trata de buscar quién posee el poder en el orden de la sexualidad (los padres, los varones, los adultos, los expertos) y a quién le falta (las mujeres, los adolescentes, los niños, los enfermos) ni quién está mantenido por la fuerza en la ignorancia.
- El método de análisis que propone para abordar la problemática de la sexualidad supone, fundamentalmente, un punto de vista discursivo dirigido a abordar las modificaciones en las relaciones de poder y saber, en un período histórico.

Desarrollo humano y trascendencia

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.
- Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido global a la realidad y a la vida y llegar a que la vida tenga sentido para él.
- Dios o el Ser supremo es la única entidad que nos puede comunicar, enseñar o mostrar lo que sería un estado de este tipo.
- hay que tener dominio sobre toda la variedad de nuestros pensamientos y emociones, para que no interfieran en nuestro entendimiento o comunicación. Hay un método fácil que permite una conexión natural, simple y directa, es aquél de establecer una relación de amor verdadero con este Ser.

Características de la persona trascendente

- La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.
- Los Trascendentales son personas soñadoras, que se adaptan a la "Realidad" pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella.
- 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". De esta forma, estas personas crecen sin reconocer a la Realidad como única y verdadera y mantienen los rasgos de Trascendentalidad.

Bibliografía

- Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.
- Sacasa, Maria del Carmen; Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo Mexico; PNUD,2012.
- Erotismo y sexualidad; publicado en 2013;
Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler.pdf>
- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>