

Nombre del alumno:

Paola Berenice Ortiz Garcia

Nombre del profesor:

Lic. Likza Hally Roblero

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Cuadro del tema:

Unidad 4: Personalidad Saludable

PERSONALIDAD SALUDABLE

PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA

La personalidad se crea a partir de cinco pilares: extroversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neocriticismo

Cada uno de estos rangos tiene un número de sub-características que define la forma de ser de cada individuo

La investigación liderada por la universidad de california, Davis, considera 30 facetas de la personalidad

También define si la actitud de un paciente es "saludable". Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito

¿COMO ES UNA PERSONALIDAD "SALUDABLE"?

Entre los rangos que se identificaron en el estudio esta una alta apertura a sentimientos

También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directos

Para llegar a conclusiones los investigadores dividieron su estudio en dos etapas:

En la primera pidieron a expertos y estudiantes que características tenía una personalidad "sana"

Posteriormente analizaron el perfil de tres mil participantes. Cada uno se comparó con el consenso académico de una actitud positiva ante la vida

AMOR

El amor romántico es uno de estos fenómenos que ha inspirado a muchos filósofos

Todo el mundo ha experimentado una vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentimientos

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 PSICOLOGIA DEL AMOR Y SU RELACION CON LAS DROGAS

El amor se trataba como una emoción pero a pesar de que en algunos momentos pueda parecerlo

Tiene muchas características que lo diferencia de las emociones

En este se activan hasta 12 áreas del cerebro que liberan sustancias como:

La dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central

AMOR

DE LA LOCURA DEL ENAMORAMIENTO A LA RACIONALIDAD DEL AMOR

Algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque ha generado discrepancia entre los expertos

El amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial

Estas tres fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico, y amor maduro

No todo el mundo supera estas fases

HORMONAS Y NEUROTRANSMISORES RELACIONADOS CON EL ENAMORAMIENTO Y EL AMOR

Algunos investigadores han intentado averiguar que ocurre exactamente en nuestro cerebro

Que neurotransmisores y hormonas en este fenómeno y porque cambian nuestros pensamientos y nuestra conducta

GENITALIDAD

La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales

En la actualidad la sexualidad engloba la genitalidad ya que contempla otros aspectos de la vida sexual

La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que 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

EROTISMO

Este ligado a todos los sentidos, es una forma de conocer nuestro cuerpo, nuestros deseos y los de la otra persona

Se caracteriza por la excitación, el deseo y el orgasmo, implica emociones, deseos imaginarios y mentales

El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura, el eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse

En el psicoanálisis freudiano el deseo sexual se rige por el principio de placer

DESARROLLO HUMANO Y LA TRASCENDENCIA

La trascendencia 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

Es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de esforzarse en llegar a sus metas

Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos de otro, buscar un sentido general a la realidad

DESARROLLO HUMANO Y LA TRASCENDENCIA

SE TRATA DE ELIMINAR TODO LO MALO QUE ESTA DENTRO DE NUESTRA CABEZA

En ocasiones podemos llegar a tener la mente en blanco por cosas que pasan que no deja que pienses en algo claramente

Todos tenemos en la consciencia la posibilidad de crear nuestro estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y entrenarlo

Esta capacidad única nos permite ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o nuestras limitaciones

TRANSCENDENCIA HUMANA ESTA UNIDA EL HOMBRE CON LA NATURALEZA

El espíritu humano que evoluciona hacia la trascendencia, podrá estar en mejores condiciones de conocer y entender a la naturaleza

Podemos ver la trascendencia como algo espiritual, tenemos tradiciones espirituales con un contexto determinado

La trascendencia sería la parte final de este recorrido donde el ser busca regresar a su realidad original

PORQUE ESTAMOS PENSANDO EN COSAS TANGIBLES

Hay personas que se dedican a ayudar a personas encontrando su equilibrio, su yo interno

Como por ejemplo es la meditación y cosas espirituales en donde la base es conocerse mental y sensorialmente

La trascendencia puede darse hoy por hoy a cada segundo, si sabes desechar toda la basura que llevamos dentro

TRASCENDENCIA HUMANA

Es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud del ser humano en decidir sobre sus acciones

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior. Elegir estar o no bajo la influencia del pasado

La conciencia humana no logra ver lo que no tiene la fuerza de ver. Dar fuerza a mi ser es conocer la parte valiosa del mismo

La trascendencia tiene que ver con el entendimiento que tengo del centro de mi ser y las superficialidades de mi personalidad

CARACTERISTICAS 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 transcendentales formados mantienen su transcendentalidad ya que son creados bajo medidas que les produce un aislamiento del mundo real

Lo más difícil para un trascendental, cuyo poder es hacer realidad sus sueños es justamente descubrir cuál es su sueño

Los transcendentales tienden a sentirse aislados del mundo común