



**Nombre de la alumna: Citlali Anahi García Gómez.**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godínez.**

**Nombre del trabajo: CUADRO SINÓPTICO.**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: A**



Comitán de Domínguez, Chiapas, a 30 de julio del 2021.

# PERSONALIDAD SALUDABLE

## PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES ÁREAS DE RELACIÓN DE LA PERSONA

**Gordon Willard Allport expresa:** Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos

**Dos componentes de la personalidad son**

- El temperamento (Biológico hereditario)
- El carácter (Adquirido)

**La estabilidad o salud se ve reflejada en tres aspectos**

- AUTORREALIZACIÓN. Lo que permite al individuo explotar su potencial.
- SENTIDO DE DOMINIO. Sobre él mismo y su ambiente
- AUTONOMIA. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas

**La calidad de vida es** Como una percepción individual de la persona sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores

**Myers, Sweeny y Witmer proponen 5 áreas vitales:**

- Escencia o espiritualidad
- Trabajo y Ocio
- Amistad
- Amor
- Autodominio

**Wolf dice:** Que cuando el individuo normal tiene una actitud armónica provocada por la armonía de su energía psíquica

Cuando esta se desequilibra por una tensión psíquica se produce la anormalidad

**Ejemplos**

- La pasividad como apatía
- La inadaptación
- El aislamiento
- El desequilibrio
- La autodestrucción con sentimientos

## AMOR GENITALIDAD Y EROTISMO

### Amor

**Que es?** Es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos

El amor se ha concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción

Las neuronas envían estímulos nerviosos que hacen sinapsis en los centros neurales que constituyen el sistema límbico

Sintetizan tres neurotransmisores fundamentales: primero la dopamina, luego la luliberina y, un poco después, la oxitocina.

**Se dice que** El carácter adictivo del amor depende de la dopamina, pero la reacción en cadena que inicia esta molécula se mantiene mediante la retroalimentación desencadenada por millones de sinapsis

**Teorías del amor**

**Lee identifico tipos primarios y secundarios de amor**

**Primarios** Eros (amor romántico y pasional), Ludus (amor lúdico), Storge o Amistad (amor - amistad)

**Secundarios** Manía (amor posesivo y dependiente), Pragma (amor lógico y práctico) y Ágape (amor altruista)

**Robert Sternberg** Formuló en 1986 la que probablemente sea la teoría más conocida sobre el amor: la teoría triangular

Tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso

### Surgen diferentes tipos o formas de amar

- ❖ Cariño o afecto: resulta cuando se experimenta solo o mayoritariamente el componente de intimidad.
- ❖ Amor vacío: Existe la decisión y el compromiso de amar al otro, pero sin la experiencia de la intimidad ni de la pasión
- ❖ Encaprichamiento o Flechazo: Ocurre cuando hay Pasión, pero esta no se ve sustentada por la intimidad o el compromiso
- ❖ Amor romántico o enamoramiento: Se da cuando predominan en la relación la intimidad y la pasión, pero no el compromiso
- ❖ Amor fatuo: En este caso la pasión cristaliza enseguida en un compromiso, sin dar tiempo para que la intimidad surja
- ❖ Falta de amor: Hay relaciones de pareja en las que no existe pasión ni intimidad ni compromiso.

### 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

**De acuerdo con la OMS la sexualidad humana hace referencia** 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

**A lo largo de la historia** La relación sexual se limitaba casi exclusivamente al coito, en cambio, hoy día, este concepto 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

### Erotismo

**Que es?** Es la comunicación y actividad en pareja o individual, donde intervienen distintas emociones, sentimientos y actitudes que conllevan a la estimulación genital y el orgasmo en búsqueda del placer sexual

**Se manifiestan en:** Caricias, besos, abrazos, estimulación oral, masturbación, entre otras que conducen generalmente al coito y/o directamente a la sensación de placer sexual de quien las prácticas y que no necesariamente se busca con estas conductas la reproducción

# PERSONALIDAD SALUDABLE

## DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

### Podemos decir que

Hay grandes etapas en el desarrollo de las personas, cada una abarca un período 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

### Las etapas son:

- ◆ Asimilación-aprendizaje (0 - 21 años Aproximadamente): Es una etapa en la que la sociedad educa al hombre y éste aprovecha al máximo lo que ella en forma complaciente le brinda. Es una etapa egocéntrica en que el ser humano asimila todo de su contorno sin retribuir mayor cosa.
- ◆ Expansión-afinación (21 - 42 años): Es la etapa en la cual el ser humano, especialmente el hombre, alcanza estabilidad económica, social, laboral y conyugal. Es una etapa de autoafirmación, en la que el ser humano se guía por sus constantes confortamientos con el mundo.
- ◆ Etapa social (35-42): En esta fase el individuo observa que no tiene la plenitud biológica de los primeros años y en algunos inclusive, ésta empieza a declinar. Se adquiere una postura más pausada y serena ante la vida, aunque paralelamente surge la angustia por no malbaratar los años que quedan
- ◆ Etapa social altruista (42 - 63 años): Se muestra, en esta etapa, con más evidencia la capacidad para darse a los demás, volverse altruista y sabio. La sabiduría aquí conquistada se fundamenta en el cúmulo de experiencias vividas y en todas aquellas que han sido superadas

### Trascendencia humana

#### Se dice que

El ser humano es un ser apto para el desarrollo no sólo a nivel biológico sino también anímico y espiritual

Lo que distingue esencialmente al hombre de los vegetales y animales es su devenir espiritual, su afán de trascendencia, de mayor conciencia y de libertad

#### Características de la persona trascendente

EL hombre es un ser humano libre. Responsable. Inteligente, con capacidades y limitaciones que lo hacen único e irrepetible

Teniendo en todo momento la capacidad y la decisión de cambiar, para ser mejor

#### Se dice que

Una persona que no utiliza su inteligencia, que no toma sus propias decisiones, que se deja manipular por otros, perdiendo su originalidad, es una persona incapaz de lograr sus propias metas

#### Esperanza (Optimismo, Pensamiento sobre el futuro, Orientación hacia el futuro)

La gente optimista tiene mejor estado de ánimo, es más perseverante, tiene más éxitos y experimenta una mejor salud física. El optimismo y la esperanza están relacionados con la resolución activa de problemas y la atención a la información relevante para dicha resolución