



Nombre de alumno: Cruz Cruz Williams Jose Luis.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre del trabajo: Ensayo, Personalidad Saludable

Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6

Grupo: A

Introducción

La personalidad saludable describe como poseedoras de una percepción eficaz y cómoda de la realidad, aceptadoras de sí mismas, de los demás y de la naturaleza, espontáneas, centradas en los problemas, autónomas, con buenas relaciones personales y con sentido del humor.

¿Cómo es una 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. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fueron asociadas con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente.

Para llegar a sus conclusiones, los investigadores dividieron su estudio en dos etapas. En la primera, pidieron a expertos y estudiantes qué 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.

Se observó que los pacientes cuya personalidad coincidía con el consenso, destacaban en varias áreas. En especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, etcétera. Sin embargo, encontraron que algunos rasgos 'negativos' son más comunes en este grupo de personas. Por ejemplo, resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

Personalidad Saludable.



(Wiebke Bleidorn)

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

Amor, Genitalidad Y Erotismo

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.

EL AMOR ROMÁNTICO.

Todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada.

La Psicología del amor y su relación con las drogas.



“Es probable que el amor sea una droga, cuando te sientes enamorado liberas dopamina, serotonina y oxitocina, entre otros neurotransmisores. Por esta razón nos sentimos excitados, llenos de energía y nuestra percepción de la vida es más positiva cuando el amor toca la puerta.”

Helen Fisher

Determinó que la idea de que el amor es un impulso y una motivación, puesto que los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV).

EL NÚCLEO CAUDADO Y EL ÁREA TEGMENTAL VENTRAL (ATV), ambas regiones muy invadidas por neuronas dopaminérgicas y relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el



Se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina.



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.

Estas fases son: • La Limerencia (o enamoramiento), • Amor Romántico (construcción de lazos afectivos) • Amor Maduro.

(John Gottman)

Genitalidad.

LA GENITALIDAD hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).

Es por esto que la sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo.

- Es el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (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.

Conclusión.

El amor es una de las sensaciones más extraordinarias de las que puede disfrutar el ser humano. Pero, ¿nos han partido el alma alguna vez? ¿Nos han roto el corazón a pedacitos?

La química del amor es capaz de hacerte sentir en pleno subidón, hacerte sufrir un bajón o hacerte sentir el mono por alguien. Que el amor es como una droga es totalmente cierto, y tiene ciertos efectos secundarios realmente curiosos.

El amor libera dopamina, serotonina y oxitocina, por eso que cuando nos enamoramos nos sentimos excitados, llenos de energía y nuestra percepción de la vida es magnífica. Pero los neuroquímicos del enamoramiento vienen a chorros y al cabo del tiempo, al igual que pasa cuando alguien consume drogas durante un período largo de tiempo, llega la tolerancia o lo que comúnmente se conoce como habituación.

El cerebro necesita un proceso de recuperación para volver a los niveles normales de flujo químico, y hace falta dejar pasar el tiempo para recuperar la estabilidad.

La oxitocina es una sustancia endógena (segregada por el cuerpo) y actúa como una droga (sustancia exógena introducida en el cuerpo desde el exterior), liberando transmisores como la dopamina, la noradrenalina (norepinefrina) o la serotonina. Estos neurotransmisores permiten la inundar el cerebro de feniletilamina.