



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: Olivar Pérez Santizo

TEMA: Unidad 4 Personalidad saludable

MATERIA: Desarrollo humano

PARCIAL: IV

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Laura Jaqueline López Hernández

LICENCIATURA: En enfermería

CUATRIMESTRE: 6°

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS. A 31 DE JULIO DEL 2022.

UNIDAD 4
PERSONALIDAD
SALUDABLE

4.1 PERSONALIDAD SALUDABLE A LS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA

Pilares de la personalidad

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub características que definen la forma de ser de cada individuo.

Investigación sobre la personalidad

Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente saludable '. La investigación fue publicada por el Journal of Personality and Social Psychology. Liderada por la **Universidad de California, Davis**, considera 30 facetas de la personalidad. De acuerdo con **Wiebke Bleidorn**, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento. También, **definen si la actitud de un paciente es „saludable“**. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito.

¿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 fue asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente.

División de la investigación en 2 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.

4.2 AMOR/GENITALIDAD

UNIDAD 4 PERSONALIDAD SALUDABLE

El amor romántico

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas. Y aunque su complejidad ocasione una gran dificultad a la hora de estudiarlo, 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

¿Qué es el amor según investigaciones?

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

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), ambas regiones muy inervadas por neuronas dopaminérgicas y relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el sexo o las drogas.

Como actúa el 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), aunque también 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. Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

UNIDAD 4
PERSONALIDAD
SALUDABLE

Hormonas y neurotransmisores relacionada con el enamoramiento

Algunos investigadores han intentado averiguar qué ocurre exactamente en nuestro cerebro, que neurotransmisor y hormonas intervienen en este fenómeno y aunque 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.

Relación 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

La 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.

La sexualidad

la 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, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

En que procesos influye la sexualidad

La sexualidad 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. Confundir sexualidad y genitalidad es dejar de lado el componente afectivo, factor que determina la calidad de la relación con el otro.

UNIDAD 4
PERSONALIDAD
SALUDABLE

4.4 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

¿Qué es 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 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.

¿con que tiene que ver la trascendencia?

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado. Ya que, si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora.

¿Qué es lo más importante de la trascendencia?

Lo más importante de la trascendencia es la personalidad de cada individuo, lo que lo constituye un ser absolutamente peculiar y diferenciable de todos, la personalidad está compuesta de un conjunto de características que funcionan de una manera coherente. Cumplen diversas funciones en el comportamiento y en la intimidad de la conciencia de sí mismo, y constituir un ser en el cual ocurren las sensaciones, las ideas, las emociones; y de ser una individualidad distinta del mundo externo y de los demás

El papel de la afectividad en la personalidad

El papel de la afectividad es un elemento fundamental en la formación de nuestra personalidad porque nos integra de una forma especial, en nuestra relación con nosotros, con los demás, en nuestra sexualidad, en nuestro trabajo o profesión, cultivando relaciones sociales amistosas.
Podemos considerar la madurez afectiva como requisito indispensable para el óptimo funcionamiento de nuestra personalidad, en ocasiones no ponemos atención a nuestro entorno, parte de nuestra afectividad es el ver que es lo que pasa en cualquier momento.

UNIDAD 4
PERSONALIDAD
SALUDABLE

4.4.1 TRASCENDENCIA HUMANA Y 4.4.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

¿Qué es trascendencia?

Es la capacidad humana por excelencia, 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. El ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse.

¿Qué permite la trascendencia?

Permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales. Siento que el ser humano necesita junto con la satisfacción corporal de su bienestar físico, de alimentarse, de la seguridad de un techo, cumplir con otras necesidades, unas afectivas, otras de realización personal, y también tiene necesidades que llamo yo espirituales.

¿Qué es una persona trascendental?

La forma más simple de definir lo que es una persona Trascendental es: una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.

Así, un Trascendental es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.

¿Cuál es la población más trascendental?

La mayor parte de la población trascendental está en los niños pequeños, cuyas mentes no están conscientes de la Realidad por lo que no la aceptan. Sin embargo, conforme crecen y reconocen la Realidad como algo verdadero, van perdiendo los rasgos de Trascendentalidad. En este punto, los trascendentales se dividen a dos caminos: los trascendentales formados y los natos.

Los trascendentales

Los Trascendentales tienden a sentirse aislados del mundo común, por lo que su primer acercamiento a un sueño es "ser como los demás". Existen Trascendentales que creen tan fuerte en este sueño que logran cumplirlo usando su poder para perderlo.