

# Reporte de lectura

~~11/03/07-22~~

↓ El desarrollo humano se refiere a las oportunidades de los individuos para gozar de una vida larga y saludable, para acceder a conocimientos individual y socialmente útiles, y para obtener medios suficientes para involucrarse y decidir sobre su entorno.

El campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas.

Los científicos del desarrollo han constatado que el desarrollo humano es un proceso de toda la vida, el cual es conocido como desarrollo del ciclo vital.

↑ La psicología humanista es mucho más un movimiento que una escuela, se podría decir que es el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento. Bugental, es a prima presidente de la Asociación Americana de psicología Humanista propuso que el hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes, que el hombre es consciente, y tiene la capacidad de elección. La psicología humanista se centra en la persona humana y su experiencia interior, así como en su significado para ella y en la auto

Para siguiente domingo

- Diferencias entre Sentimiento y emociones

~~10-10-2023~~  
Diferencias entre Sentimiento y emoción.

¿Qué es un sentimiento?

Un sentimiento es una experiencia mental que surge de la interpretación del estado en el que encuentra a nuestro cuerpo. Los sentimientos son la evaluación que hacemos de una emoción, interviene un factor cognitivo que no está presente en las emociones.

¿Qué son las emociones?

Son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática

- \* La reacción de la emoción es física, y la reacción del sentimiento es mental.
- \* En las emociones está la alegría, tristeza, miedo, e ira
- \* En los sentimientos está el Amor, la felicidad, el odio, la pérdida.
- \* Las emociones surgen al tratar de interpretar los estímulos externos. Los sentimientos surgen al tratar de interpretar las emociones
- \* Las emociones tiene una duración breve, y los sentimientos tienen una duración prolongada.

## ¿Qué es "Personalidad Saludable"?

La Inteligencia Social, o dicho en otras palabras, la capacidad de llevarnos bien con los demás es el activo más valioso del que disponemos, no solo con respecto a nuestra profesión, matrimonio, y relaciones, sino también en cuanto a nuestro bienestar mental.

Para desarrollar una personalidad saludable, se mide en cuanto se quiere a uno mismo, esto constituye el centro de la personalidad. En cuanto a responsabilidad acepta. Las personas que asumen sus responsabilidades tienen personalidades muy sanas, y en la capacidad de perdonar, pues el espíritu de la venganza no ~~satisfaga~~ nunca, es más no funciona.

Una personalidad saludable, se describe como poseedoras de una percepción ética y comoda de la realidad, aceptadoras de si mismas, de los demás y de la naturaleza, espontáneas, confiadas en los problemas, autónomas, con buenas relaciones personales y con sentido del humor.

## "Características de una personalidad Saludable"

- \* Conocerse así mismo
- \* Buscar un equilibrio entre la razón y la efectividad.
- \* Evitar el aislamiento social
- \* Canalizar bien la imaginación
- \* Controlar los impulsos y tendencias.
- \* Educar el pensamiento
- \* Aceptar la realidad
- \* Ser tolerante
- \* Aceptarse a uno mismo
- \* Ser suficientemente comprensivo
- \* Eliminar los sentimientos de envidia, venganza o rencor.
- \* Buscar el lado bueno de las cosas.
- \* Ser independiente
- \* No estar excesivamente pendiente de agradar a todos.
- \* Tener un proyecto adecuado de vida.
- \* Saber tomar la iniciativa
- \* Saber escuchar a los demás.
- \* Ser empático
- \* No dar demasiada importancia al "que digan".
- \* Saber decir "no".
- \* Comportarse con suficiente solidaridad.
- \* Confiar lo suficiente en uno mismo.

# 'Reporte de lectura'

## Trascendencia:

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de cada uno de nosotros vino de algún, y está destinado a algún lugar específico, es también la capacidad humano por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir o no bajo la influencia de nuestro pasado.

## Trascendencia humana:

La 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 tengo su vida y de esforzarse en llegar a sus metas. El ser humano tiene en su conciencia la posibilidad de crear su estado interior, de modificarlo, de entenderse.

Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales.

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

## 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 es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Es por eso por lo que la sexualidad se define en relación con el placer, y el placer genital es uno de los placeres posibles.

## Erotismo:

El erotismo es la provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial. Se identifica con el placer.

El erotismo es un rasgo característico de las seres humanos, por excelencia pues, a diferencia de otros animales, las personas se atraen por el placer y no solo con fines reproductivos. Por ende, el erotismo es independiente del instinto de reproducción. El erotismo pone en evidencia que la sexualidad humana es un fenómeno complejo, conformado por un universo simbólico, afectivo y psicológico.







