



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno : Yesenia del carmen Martínez Solorzano

Nombre del tema: Personalidad saludable

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumion

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

Personalidad saludable

Una personalidad saludable se caracteriza por tener un buen equilibrio emocional, social y cognitivo. Algunas de las características de una personalidad saludable son:

1. Autoconciencia: Conocerse a sí mismo, incluyendo fortalezas, debilidades, valores y emociones.
2. Autoaceptación: Aceptar y valorar quién es uno, sin tratar de ser alguien más.
3. Autoestima: Tener una opinión positiva de sí mismo y confiar en sus habilidades.
4. Resiliencia: Ser capaz de manejar el estrés y superar obstáculos.
5. Adaptabilidad: Ser flexible y capaz de adaptarse a nuevas situaciones.
6. Empatía: Ser capaz de comprender y compartir los sentimientos de los demás.
7. Comunicación efectiva: Ser capaz de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa.
8. Autonomía: Ser independiente y tomar decisiones propias.
9. Responsabilidad: Ser responsable de sus acciones y consecuencias.
10. Orientación hacia el crecimiento: Estar abierto a aprender y mejorar continuamente

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.

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. Dicho de otro modo, cuando no enamoram... ¡estamos drogados!

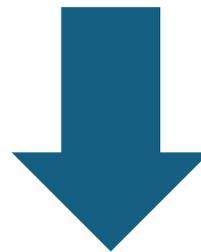


El amor ha despertado mucho interés en la comunidad científica. Algunas investigaciones se han centrado en analizar las fases del amor, aunque muchas veces se han generado discrepancias entre los expertos. Para John Gottman, autor del libro Principia Amoris: The New Science of Love, el amor romántico 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.

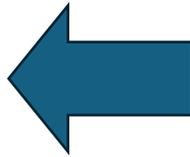


La sexualidad y la genitalidad no son lo mismo, sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

La genitalidad 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.



El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura El eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse, proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo. Su pensamiento puede ubicarse dentro de las reflexiones acerca de la sociedad, la cultura y la política que caracterizaron las preocupaciones de la —Teoría Crítica—. Asimismo, el autor ha sido enmarcado dentro de la llamada —Izquierda



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.

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.