Nombre de alumno: Nadia Angélica Pérez Flores.

Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez Hernández.

Nombre del trabajo: Mapa conceptual.

Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6°

Grupo: Medicina veterinaria y zootecnia.

Ocosingo, Chiapas 05 de agosto de 2024

UNIDAD IV. PERSONALIDAD SALUDABLE

4.1.- Personalidad Saludable A Las Diferentes Areas De Relación De La Persona

- Personalidad
  - Se crea a partir de cinco pilares.
    - Extraversión
    - Apertura a la experiencia
    - Amabilidad
    - Consciencia
    - Neuroticismo
  - Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub características que definen la forma de ser de cada individuo.
- ¿Cómo es una personalidad saludable?
  - Está una alta apertura a sentimientos, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.
  - La tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable.
- Características tenía una personalidad sana:
  - Actitud positiva ante la vida.
    - Autoestima
    - Bienestar físico
    - Logros académicos
    - Relaciones personales
  - Rasgos negativos
    - Resistencia al estrés
    - Atrevimiento
    - Sensación de grandeza
    - Autosuficiencia

4.2.- Amor, Genitalidad Y Erotismo.

4.2.1.- Amor

- Todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos los sentidos e impulsa a estar con la persona amada.
  - El amor es un impulso y una motivación más que una emoción.
  - Hace sentir que uno esta en lo más alto, pero también puede llevar a la autodestrucción si no se sabe gestionar correctamente el desamor.
- La psicología del amor y su relación con las drogas.
  - Se trataba el amor como una emoción, pero tiene muchas características que lo diferencian de éstas.
  - Estudios de Helen Fisher,
    - Los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes:
      - El núcleo caudado
      - 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.
      - Dependiendo de los diferentes tipos de amor, se activan diferentes zonas relacionadas con el sistema de recompensa y algunas funciones cognitivas superiores.
      - La complejidad del amor no se limita a estas dos áreas del cerebro.
        - 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 modifica el cerebro e induce a cambios en el sistema nervioso central.
    - 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).
    - Tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar los pensamientos.
- De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor
  - Para John Gottman
    - 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
        - No todo el mundo supera estas fases, puesto que se deben tomar decisiones más racionales donde la negociación se convierte en una de las claves para la construcción de un compromiso real y leal.
- Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor.
  - Dra. Theresa Crenshaw
    - En su libro La alquimia del amor y la lujuria.
      - Explica que no cualquiera puede hacer sentir esa mágica sensación, pero cuando el enamoramiento ocurre, entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar la percepción del mundo.

4.2.2.- Genitalidad.

- Hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales masculinos y femeninos.
  - La sexualidad 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.
    - Organización Mundial de la Salud
      - Define la sexualidad humana como:
        - Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida
        - Abarca
          - Al sexo
          - Identidades
          - Papeles de género
          - Erotismo
          - Placer
          - Intimidad
          - Reproducción
          - Orientación sexual
        - Se vive y se expresa a través de:
          - Pensamientos
          - Fantasías
          - Deseos
          - Creencias
          - Actitudes
          - Valores
          - Conductas
          - Prácticas
          - Papeles
          - Relaciones interpersonales
        - Está influida por la interacción de los siguientes factores:
          - Biológicos
          - Psicológicos
          - Sociales
          - Económicos
          - Políticos
          - Culturales
          - Éticos
          - Legales
          - Históricos
          - Religiosos
          - Espirituales
    - Antes, la relación sexual se limitaba casi exclusivamente al coito.
      - Hoy día, este concepto ha evolucionado.
      - 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.
      - Actualmente el concepto de sexualidad engloba el de genitalidad
      - Contempla elementos:
        - Culturales
        - Emocionales
        - Sociales
        - Hormonales
      - La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras.
      - La sexualidad influye sobre procesos fisiológicos y psicológicos, es la expresión de una necesidad de comunicación física que excede ampliamente el aspecto genital de la sexualidad.

4.3.- Erotismo

- Freud
  - La civilización se asienta en vínculos libidinales entre los individuos que se extraen a la sexualidad.
  - Civilización
    - Exige vínculos de comunidad mediante lazos amistosos.
    - Ponen en juego la máxima cantidad posible de libido con fin inhibido.
  - Sexualidad
    - Supone una relación entre dos personas, en las que un tercero sólo puede desempeñar un papel superfluo o perturbador.
  - Papeles de los:
    - Varones
      - Se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres.
    - Mujeres
      - Cuidan los intereses del amor y la familia.
      - No tardan en oponerse a la corriente cultural, ejerciendo su influencia dilatoria y conservadora
  - En el psicoanálisis freudiano
    - El deseo sexual se rige por el principio de placer.
    - Es un deseo salvaje e imperioso, una energía que recorre todo el cuerpo.
    - Se concentra en una zona erógena.
    - Este deseo se enfrenta a los preceptos del tabú.
    - A la conciencia moral que define lo que está bien y lo que está mal, lo que debe ser y lo que no debe ser.
    - En el tabú luchan deseos inconscientes y prohibiciones sociales.
  - Freud habla de un "super-yo cultural", con sus normas, que a entera semejanza del individual establece rígidos ideales cuya violación es castigada con la angustia de conciencia.
  - El tabú, la ley y las costumbres establecen limitaciones e imponen una vida sexual idéntica para todos.
  - El propio amor genital heterosexual es menoscabado por las restricciones de la legitimidad y la monogamia.
  - Para él, la evolución de la civilización se caracterizaba por una lucha entre Eros y Tánatos, el instinto de agresividad y el de destrucción.
  - Cabe esperar que poco a poco se logre imponer a la cultura modificaciones que satisfagan mejor las necesidades y que escapen a aquellas críticas.
  - El padre original fue quien introdujo, según el mito, los tabús y contenciones que generaron la moral social, basadas en:
    - La represión, las prohibiciones se justificaban en nombre del interés común de conservar al grupo.
- Marcuse
  - Retoma la categoría psicoanalítica de Eros, definida por Freud como la gran fuerza que preserva la vida y que se encarga de vincular libidinalmente a los individuos.
  - El imaginario marcusiano de emancipación
  - Marcuse hablaba de una sociedad administrada, en la cual la liberación sexual era deglutida por el propio sistema.
  - El sexo se transformaba en negocio y en propaganda.
  - Para Marcuse no existía una real liberación sexual.
  - Los individuos se hallaban satisfechos bajo las libertades permitidas en una sociedad sin libertad
  - Eros como un fin en sí mismo y no confinado a lo corporal.
  - Marcuse erigía a Eros como fuerza política, revolucionaria y creadora que se manifestaría en la cooperación y la solidaridad que había sido quebrada por el capitalismo y por el poder absoluto de su máquina de propaganda, de publicidad y de administración.
- Michel Foucault se suma a las críticas a la sexualidad confiscada por la familia conyugal y absorbida por la función reproductora.

4.4.- Desarrollo Humano Y Trascendencia.

- Trascendencia:
  - Es la armonía entre la vida interna y la vida exterior
    - Es cambiar de punto de vista, ponerse en los zapatos del otro, buscar un sentido general a la realidad y llegar a que la vida tenga sentido para él.
    - Es necesario quitar todas las cosas negativas, y comenzar a aceptarse tal cual uno es, de no ser así se puede llegar al fracaso, a no poder ver lo hermoso del yo interno.
    - Todos tienen en la conciencia la posibilidad de crear un estado interior, de formar un equilibrio, de modificarlo y de entenderlo.
    - Esta capacidad única permite ir más allá de los paradigmas de la cultura o las limitaciones e historia personal.
    - La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia del pasado
    - Si no se deja lo malo a un lado, no se puede disfrutar del presente, del aquí y ahora.
  - Es un equilibrio de quien eres, con el deseo de superación, con la necesidad de entender el significado general que tienen las cosas para uno, también tiene que ver con la manera de cumplir con los propios deseos.
    - La trascendencia tiene que ver con el entendimiento del centro del ser, y también de la personalidad.
    - Importancia de la trascendencia:
    - Personalidad de cada individuo
      - Lo que lo constituye un ser absolutamente peculiar y diferenciable de todos.
      - 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
      - Constituyen 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 individuos.
      - Afectividad
        - Integra de una forma especial, en la relación con uno mismo, con los demás, en la sexualidad, en el trabajo o profesión, cultivando relaciones sociales amistosas.
        - Es indispensable para el óptimo funcionamiento de la personalidad.
      - Es la seguridad que puede uno trascender ya que es una de las mayores influencias que es para ver su contexto y su universo.
  - Trascendencia Humana, está unida el hombre con la naturaleza.
    - Se puede ver la trascendencia como algo espiritual.
      - La parte original de uno mismo es la única parte donde se puede encontrar una satisfacción verdadera que va más allá de los desacuerdos y las contradicciones.
    - La trascendencia es un proceso que no sólo es un cambio teórico sino un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.
      - Es toda la relación que tiene un ser con su entorno que está afectada conscientemente o no.
      - Se puede trascender de diferentes maneras, lo esencial de eso es que primero se pueda encontrar a uno mismo, lo que uno es, lo que uno desea, lo que uno tiene, lo que uno pueda lograr.
      - Cada persona trasciende no necesariamente afrontandose a la muerte, en la vida se puede trascender con personas que están alrededor y nunca darse cuenta.
      - Es estar enfocado a tu ser interno, te da pauta a mejorar la calidad de vida, propia y de seres cercanos.

4.4.1.- Trascendencia Humana.

- 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.
  - Esta capacidad única le permite ir más allá de los paradigmas de su cultura o sus limitaciones e historias personales.
  - El ser humano necesita cumplir con otras necesidades como:
  - Afectivas, realización personal, y también tiene necesidades espirituales.
  - Esto tiene que ver con la manera de cumplir con sus propios deseos los más profundos y puros de su ser.
  - La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a la realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas del pasado.
  - La trascendencia tiene que ver con el entendimiento que tiene uno del centro de su ser, y también de las superficialidades de la personalidad.
  - Al conocer, experimentar y vivir, logra uno tener la capacidad de poder percibir las limitaciones que impiden la trascendencia o crecimiento.
- La trascendencia es un proceso llevado a la práctica en la forma de pensar, de relacionarse, hasta de respirar y caminar.
  - Es toda la relación que tiene un ser con su entorno.
  - Para alcanzar una meta es muy necesario tener información, conocimiento y una táctica para llegar a ella.
  - Hay que tener dominio sobre toda la variedad de los pensamientos y emociones, para que no interfieran en el entendimiento o comunicación.

4.4.2.- Características De La Persona Trascendente.

- Persona Trascendental es:
  - Una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.
  - El trascendental no necesita hacer un esfuerzo muy grande para alcanzar sus sueños.
  - Una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.
  - 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.
  - Los trascendentales se dividen a dos caminos:
    - Trascendentales formados
      - Mantienen su Trascendentalidad gracias a que son criados bajo medidas que les producen un aislamiento del mundo Real.
      - O una sobreexposición a mundos de fantasía.
      - Estas personas crecen sin reconocer a la realidad como única y verdadera y mantienen los rasgos de trascendentalidad.
    - Trascendentales natos
      - Son personas que sin importar su forma de crianza mantienen siempre su trascendentalidad.
    - 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.
  - Características:
    - Fijan metas, y luchan por ellas.
      - Conforme las personas crecen y maduran las metas se van haciendo más y más simples.
    - Son personas soñadoras, que se adaptan a la realidad pero sin llegar a aceptarse por completo como parte de ella.

Bibliografia UDS.ANTOLOGIA.UNIDAD IV. PERSONALIDAD SALUDABLE

Presented with xmind