



UDS

Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Daniela Cruz Domínguez

Nombre del tema: Exclusión social y Amistad.

Parcial: único

Nombre de la Materia: Sexualidad y genero

Nombre del profesor: Mónica Liseth Quevedo perez

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: 8vo

Exclusión social

Falta de participación de segmentos de la población en la vida social, económica y cultural de sus respectivas sociedades debido a la carencia de derechos, recursos y capacidades básicas

Género y discapacidad

La mujer con discapacidad se enfrenta a una doble discriminación, por el hecho de tener una discapacidad y por ser mujer.

Las emociones y la salud

Las mujeres experimentan una variedad de emociones a lo largo de su vida, y estas emociones pueden afectar su salud física y mental.

Estereotipos de género en niños y niñas

Influyen en la vida de las personas, sobre todo las de los niños y niñas, determinando que crezcan con una forma de pensar, hablar, relacionarse.

Causas

El aniquilamiento y la marginación de las comunidades indígenas.

Porcentaje

- Mujeres sin discapacidad que sufrían violencia de género era del 12,6 %,
- En mujeres con discapacidad leve este porcentaje ascendía al 17,4%,
- Y 21,1% en las mujeres con una discapacidad grave

Efectos de las emociones en la salud de las mujeres

- Ansiedad
- Depresión
- Ira
- Tristeza

Tipos de estereotipos:

- Colores de ropa
- Las niñas son sensibles y cariñosas. Los chicos son más activos y autónomos
- Ellos son mejores para el deporte y la tecnología. Ellas más espirituales.

FACTORES

- Económicos
- Sociales
- Políticos
- Vulnerabilidad
- Marginación

Como combatirlo

- Implementación de políticas de inclusión
- Autoestima y bienestar de las personas
- Desarrollar empatía y conciencia

¿Cómo erradicar el problema?

- Empatizar con la víctima
- Conocer a fondo su situación y sus necesidades,
- Comunicarnos recibiendo y transmitiendo toda la información necesaria de forma comprensible y clara,

Cómo manejar las emociones para mejorar la salud

- Practicar la relajación
- Ejercitarse regularmente
- Comunicarse con otros
- Buscar ayuda profesional

Dato

Como hombres y mujeres deben cuidar por el triángulo de la salud para tener una vida completamente saludable por que una persona saludable es feliz.

¿Cómo afectan los Estereotipos de Género a los Niños?

Los niños comienzan con esas diferencias desde muy pequeños a través de los juguetes y los juegos. Los expertos aconsejan trabajar la igualdad de género desde la infancia más temprana.

AMISTAD

Relación interpersonal cercana y duradera caracterizada por la confianza, el respeto, la empatía y la relación abierta

Características de la amistad

- Confianza
- Respeto
- Empatía:
- Comunicación

Beneficios de la amistad

1. Apoyo emocional
2. Reducción del estrés
3. Mejora de la salud mental
4. Aumento de la felicidad:

Tipos de amistad

1. Amistad íntima:
2. Amistad casual
3. Amistad en línea:

Enamoramiento

Estado emocional intenso y complejo que se caracteriza por una fuerte atracción física y emocional hacia otra persona.

Características

1. Atracción física
2. Atracción emocional
3. Idealización
4. Obsesión
5. Deseo de estar cerca

Fases del enamoramiento

1. Fase de luna de miel
2. Fase de idealización
3. Fase de realidad

Efectos del enamoramiento en el cerebro

1. Liberación de dopamina
2. Activación del sistema de recompensa
3. Cambios en la estructura cerebral

Consejos para manejar el enamoramiento

1. No te dejes llevar por las emociones
2. Conoce a la otra persona:
3. No idealices
4. Mantén la comunicación abierta

Conductas y mitos sexuales

Son temas complejos y variados que pueden influir en la salud sexual y las relaciones interpersonales.

Conductas sexuales

1. Sexo seguro
2. Comunicación abierta
3. Consentimiento
4. Exploración sexual

Mitos sexuales

1. El tamaño del pene es importante para la satisfacción sexual.
2. El sexo es solo para la reproducción
3. Sin penetración no hay relación sexual completa” .
4. La masturbación es perjudicial para la salud.

Consejos para una salud sexual positiva

1. Educación sexual
2. Comunicación abierta
3. Respeto y consentimiento
4. Pruebas de salud sexual

Factores que influyen en el desarrollo de la sexualidad

La sexualidad es un proceso complejo que se ve influenciado por una variedad de factores

Factores biológicos

- Genética
- Hormonas
- Desarrollo fetal

Factores sociales y culturales

- Cultura y sociedad
- Familia y educación
- Medios de comunicación

Es importante destacar que la sexualidad es un aspecto complejo y multifacético de la identidad humana, y que estos factores pueden interactuar de manera compleja para influir en el desarrollo de la sexualidad.