



# 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.