



**NOMBRE DE LA ALUMNA:** YARENI GRICEL SANCHEZ  
MORALES

**NOMBRE DE LA PROFESORA:** LIC. VERONICA  
MARTINEZ NICOLAS

**MATERIA:** DESARROLLO HUMANO

**LICENCIATURA:** LIC. ENFERMERIA

**CUATRIMESTRE:** 6 CUATRIMESTRE

**FRONTERA COMALAPA**

Cinco pilares de la personalidad: La personalidad humana se estructura en torno a cinco grandes rasgos: Extraversión. Apertura a la experiencia, Amabilidad, Responsabilidad (consciencia), Neuroticismo.



Investigación destacada: Estudio publicado por el Journal of Personality and Social Psychology. Liderado por la Universidad de California, Davis. Participaron más de 3,000 personas. Se identificaron 30 facetas clave que definen una personalidad saludable.



Definición de personalidad saludable: Relacionada con el bienestar emocional, felicidad y éxito personal, Rasgos positivos identificados: Alta apertura a los sentimientos. Bajas hostilidad y agresividad. Alta calidez emocional y expresión de emociones positivas. Directo/a y sincero/a en el trato con los demás.

PERSONALIDAD RESPONSABILIDAD  
A LAS DIFERENTES AREAS DE  
RELACION DE LA PERSONA



Rasgos negativos asociados a personalidades menos saludables:  
Tendencia a la depresión.  
Sentimientos de vulnerabilidad.



Contradicciones interesantes del estudio: Algunos rasgos tradicionalmente "negativos" aparecen en personas saludables: Resistencia al estrés, Atraviesamiento, Sensación de grandeza, Autosuficiencia.



Implicaciones prácticas del estudio: Sirve para evaluar la funcionalidad psicológica de una persona. Aporta a teorías sobre adaptación y salud mental. Ofrece un perfil comprensivo de la personalidad psicológicamente sana.



### El amor como fenómeno universal

El amor romántico ha sido una fuente de inspiración para filósofos, películas y novelas. Es una experiencia común para la mayoría de las personas, aunque difícil de estudiar por su complejidad.



Amor: Impulso y motivación, no solo emoción: Investigaciones recientes lo definen más como un impulso y motivación, no únicamente una emoción. Puede generar estados extremos: desde la euforia hasta la autodestrucción si no se gestiona bien el desamor.

Química del amor – Neurociencia del enamoramiento. Estudios de Helen Fisher muestran que el amor activa zonas del cerebro ligadas a la motivación y recompensa: Núcleo caudado. Área tegmental ventral (ATV)

Estas áreas están relacionadas con comportamientos placenteros como el sexo o las drogas.

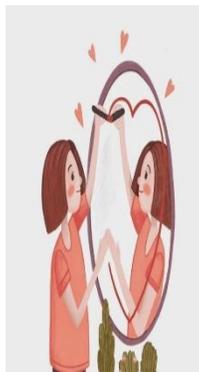


Evolución del amor: No todas las personas avanzan por las tres fases.

El paso del enamoramiento al amor maduro requiere: Racionalidad. Toma de decisiones conscientes. Negociación y compromiso mutuo.

Sustancias químicas implicadas: Según Stephanie Ortigue, se activan hasta 12 áreas cerebrales en el amor. Principales neurotransmisores y hormonas: Dopamina – placer y motivación. Oxitocina apego y confianza. Vasopresina monogamia y vínculo. Serotonina – estabilidad emocional. Noradrenalina excitación y alerta.

Fases del amor según John Gottman. En su libro "Principia Amoris", establece tres fases: Limerencia (enamoramiento) – euforia inicial, atracción. Amor romántico – lazos afectivos, intimidad emocional. Amor maduro – compromiso, toma de decisiones racionales, confianza profunda.



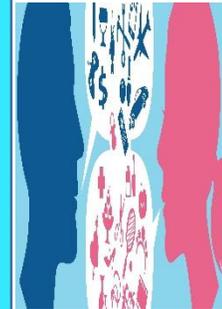
## Qué es la Genitalidad

Se refiere a lo anatómico y fisiológico del sexo (genitales masculinos y femeninos).

Es una visión parcial de la conducta sexual. Limitada a la función reproductiva o al acto físico del sexo.



Diferencia clave entre Sexualidad y Genitalidad. Sexualidad y genitalidad no son lo mismo, aunque están relacionadas. La genitalidad es una parte de la sexualidad, centrada en lo corporal y en los órganos genitales. La sexualidad es mucho más amplia y compleja: incluye aspectos emocionales, afectivos, psicológicos, sociales y culturales.



Qué es la Sexualidad (definición de la OMS). Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca sexo, identidades y roles de género, erotismo, placer, intimidad, reproducción y orientación sexual. Se vive y expresa mediante: pensamientos, deseos, actitudes, valores, prácticas y relaciones.



## GENITALIDAD



Está influida por muchos factores: biológicos, psicológicos, sociales, culturales, políticos, económicos, religiosos, históricos y éticos.

## Componentes de la Sexualidad

No se reduce al coito o al contacto genital.

Puede incluir: miradas, caricias, palabras, gestos, emociones.

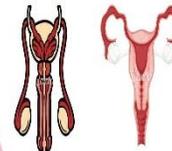
Tiene como objetivo principal: el placer y la conexión con el otro.



Evolución del Concepto de Sexualidad. Antes: centrada solo en lo físico y genital. Ahora: se entiende como un fenómeno multidimensional (emocional, cultural, social, etc.).

Se reconoce que se puede vivir la sexualidad sin involucrar genitales directamente.

## APARATO GENITAL MASCULINO Y FEMENINO



Conclusión clave: La sexualidad es una forma de comunicación humana profunda que supera lo genital. Confundir sexualidad con genitalidad es reducir la experiencia humana y olvidar el aspecto afectivo y emocional.

Equilibrio Interno y Realidad. Trascender implica equilibrar lo que somos con lo que deseamos. Requiere reconocer nuestra realidad, aceptarla y actuar con lo que tenemos. Conocerse a uno mismo incluye comprender el rol en la familia, sociedad y mundo.



La trascendencia es la armonía entre la vida interior y exterior. Implica buscar un propósito, creer que venimos de algún lugar y vamos hacia uno. Es la capacidad humana para la excelencia, elegir, decidir y superarse.

Relación con los Demás y la Naturaleza. La trascendencia también se construye a través de los grupos sociales. Estos grupos tienen su forma de pensar, vivir y su cultura. El ser humano debe tener una relación equilibrada con la naturaleza.



## DESARROLLO HUMANO



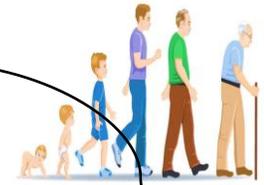
Autoconocimiento y Sentido de Vida Muchas personas viven sin conocerse a sí mismas, solo siguiendo lo que otros dictan. La verdadera realización personal comienza con el autoconocimiento. Vivir sin propósito es como estar ausente de uno mismo.



Pensamientos, Emociones y Aceptación. No somos nuestros pensamientos. Estos pueden engañar y alterar lo que sentimos. Es fundamental aceptarse tal cual uno es, para evitar el fracaso personal. Eliminar lo negativo de la mente ayuda a ver la belleza interna.

## DESARROLLO HUMANO Y TRANSCEDENCIA

DESARROLLO HUMANO: UN CAMPO EN EVOLUCIÓN PERMANENTE.



Personalidad y Afectividad. La personalidad es única, compuesta por emociones, ideas, sensaciones. La afectividad juega un papel esencial en la formación de la personalidad. La madurez afectiva es clave para un desarrollo humano completo.

Trascendencia como Crecimiento Interior. Conocerse permite percibir limitaciones y trabajar en ellas. Solo enfrentando nuestro pasado y superándolo se puede disfrutar el presente. La trascendencia es un proceso de crecimiento personal y espiritual.



La trascendencia es un proceso individual de búsqueda del sentido, que se vive desde el autoconocimiento, aceptación y superación personal. Requiere una conexión profunda con uno mismo, con los otros y con la naturaleza.