



UUDS

Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: MANUEL ALEJANDRO MARTINEZ VELASCO

NOMBRE DEL TEMA: UNIDAD IV

PARCIAL: 2DO

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

**NOMBRE DEL PROFESOR: YANETH FABIOLA SOLORZANO PENAGOS
FIGUEROA**

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA GENERAL

CUATRIMESTRE: 6TO



Personalidad Saludable en las Diferentes Áreas de Relación

- Definición y Enfoque**
 - Personalidad saludable: Conjunto de rasgos psicológicos que promueven bienestar, adaptación social y éxito en diversas áreas de la vida.
 - Bases teóricas: Modelo de los Cinco Factores (Big Five) y estudios contemporáneos sobre funcionalidad psicológica.
- Los Cinco Pilares de la Personalidad (Big Five)**
 - Extraversión
 - Sociabilidad, energía positiva, búsqueda de estímulos, Sub-rasgos: Gregario, asertivo, activo, emociones positivas, Relación con áreas sociales: Mejor comunicación y redes de apoyo.
 - Amabilidad
 - Curiosidad intelectual, creatividad, preferencia por la novedad, Sub-rasgos: Imaginación, sensibilidad estética, pensamiento divergente, Impacto: Adaptabilidad a cambios, innovación en el trabajo.
 - Apertura a la Experiencia
 - Cooperación, empatía, confianza en los demás, Sub-rasgos: Altruismo, modestia, compasión, Relaciones interpersonales: Reduce conflictos, mejora vínculos afectivos.
 - Conciencia (Responsabilidad)
 - Autodisciplina, organización, metas claras, Sub-rasgos: Perseverancia, fiabilidad, orientación al logro, Área laboral: Mayor productividad y cumplimiento de objetivos.
 - Neuroticismo (Estabilidad Emocional)
 - Grado de vulnerabilidad al estrés y emociones negativas, Sub-rasgos: Ansiedad, depresión, inestabilidad afectiva, Bajo neuroticismo = Mayor resiliencia.
- Estudios Relevantes**
 - Universidad de California, Davis (Wielke Bleidorn)
 - 30 facetas de personalidad asociadas con salud psicológica, Rasgos saludables: Alta calidez emocional, bajo antagonismo, estabilidad, No saludables: Hostilidad, vulnerabilidad, impulsividad.
 - Journal of Personality and Social Psychology
 - Personas con perfiles saludables tienen mejor autoestima, relaciones satisfactorias y éxito académico/laboral.
- Aplicaciones Prácticas**
 - Terapia cognitivo-conductual: Fortalecer rasgos como conciencia y amabilidad.
 - Educación emocional: Desarrollo de apertura y estabilidad emocional en jóvenes.



Amor, Genitalidad y Erotismo

- Amor**
 - Neurobiología del Amor
 - Áreas cerebrales activadas: Núcleo caudado y área tegmental ventral (VTA), Líbraz (sistema de liberación de dopamina), Corteza prefrontal (Toma de decisiones racionales), Hipotálamo (libera oxitocina (energía y vulnerabilidad a largo plazo)), Sustancia grisosa (moduladora), Dopamina (energía y motivación (similar a la cocaína)), Serotonina (Observación en etapas iniciales), Oxitocina (Conexión emocional (similar "horror de abrazos"))
 - Fases del Amor (John Gottman)
 - Intimidad (2 años)
 - Pasión intensa, idealización del otro, Duración: 6 meses a 2 años
 - Amor Romántico
 - Combinación de amor platónico, amistad, amor
 - Clase: Comunicación y resolución de conflictos
 - Amor Realizado
 - Compromiso consciente, aceptación de imperfecciones, Foto: Mantener la chispa con negociación y proyectos comunes.
- Teoría Triangular del Amor (Sternberg)**
 - Intimidad: Conexión emocional.
 - Pasión: Deseo físico y romántico.
 - Compromiso: Decisión de mantener la relación.
 - Tipos de amor:
 - Romántico: Intimidad + Pasión.
 - Sociable: Intimidad + Compromiso.
 - Vacío: Solo compromiso (ej. matrimonios arreglados).
- Dimensiones de la Sexualidad**
 - Biológica: Hormonas, respuesta sexual.
 - Psicológica: Deseos, fantasías, autoimagen.
 - Social: Normas culturales, roles de género.
 - Afectiva: Intimidad, conexión emocional.
- Evolución Histórica**
 - Antigüedad: Sexualidad vinculada a fertilidad (ritos paganos).
 - Edad Media: Represión religiosa (sexo solo para procreación).
 - Siglo XX: Revolución sexual (derechos reproductivos, diversidad).
 - Actualidad: Enfoque en consentimiento y salud sexual.



PERSONALIDAD SALUDABLE



Erotismo

- Perspectiva Freudiana**
 - Eros (Vida) vs. Tánatos (Muerte):
 - La civilización reprime el instinto sexual para mantener el orden.
 - Sublimación: Desvío de energía sexual a arte o trabajo.
- Herbert Marcuse (Eros y Civilización)**
 - Crítica a la represión excedente:
 - La sociedad capitalista controla el placer para sostener estructuras de poder.
 - Ejemplo: Monogamia como imposición social.
 - Propuesta de liberación erótica:
 - Uso del placer como fuerza revolucionaria contra sistemas opresivos.
- Michel Foucault (Historia de la Sexualidad)**
 - El sexo como discurso de poder:
 - No es solo represión, sino producción de normas y saberes.
 - Ejemplo: Medicalización de la sexualidad en el siglo XIX.



Desarrollo Humano y Trascendencia

- Trascendencia Humana**
 - Ir más allá de lo material mediante autoconocimiento y conexión con algo mayor (espiritualidad, legado social).
 - Niveles de Trascendencia:
 - Personal: Superación de límites internos (ej. miedos).
 - Social: Impacto en comunidades (ej. activismo).
 - Espiritual: Búsqueda de significado universal (ej. filosofía, religión).
- Características de una Persona Trascendente**
 - Autoconciencia: Reconoce sus fortalezas y debilidades.
 - Resiliencia: Transforma el sufrimiento en crecimiento.
 - Creatividad: Encuentra soluciones innovadoras a problemas.
 - Empatía radical: Se conecta con el dolor y la alegría ajenos.
 - Legado: Sus acciones inspiran a futuras generaciones.

