



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**UDS**

DESARROLLO HUMANO

6to cuatrimestre  
psicología general

Docente: Yaneth Fabiola Solorzano Penagos  
Alumna: Mariana Esmeralda Cañaverl González

cuadro sinóptico  
personalidad saludable  
fecha: 04 de agosto del 2025

# personalidad saludable

## personalidad

Se crea a partir de cinco pilares: extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento.

saludable fomenta la felicidad y el éxito.

### PERSONALIDAD SALUDABLE

- bajos niveles de hostilidad agresiva.
- mucha calidez
- emociones positivas
- capacidad de ser directo.
- destacan en autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales.

## Amor

El amor es un impulso y una motivación más que una emoción. gracias a investigaciones como las de Helen Fisher, que demostraron la activación de zonas cerebrales asociadas con el placer y la recompensa, como el núcleo caudado y el área tegmental ventral.

- el amor activa hasta 12 áreas cerebrales y libera sustancias como dopamina, oxitocina y serotonina, generando efectos similares a los de ciertas drogas.
- no solo genera respuestas fisiológicas intensas, sino también afecta funciones cognitivas

- Para John Gottman Estas fases son: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

## Genitalidad

Hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos)

según la OMS:

“Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

# personalidad saludable

## Erotismo

Marcuse retoma la idea freudiana del Eros como fuerza vital que une a los individuos a través de la libido. Según Freud, la civilización requiere sublimar la energía sexual hacia fines sociales, lo que genera una tensión entre sexualidad y cultura.

- los hombres subliman sus impulsos sexuales para crear cultura, mientras que las mujeres, centradas en el amor y la familia
- se rige por el principio del placer y entra en conflicto con las normas morales y sociales, representadas en los tabúes, que contienen una fuerte carga de ambivalencia afectiva: lo prohibido es también intensamente deseado.

## El imaginario marcusiano de emancipación

La llamada "liberación sexual" se convertía en una forma de conformismo, al estar regulada y permitida por el sistema. Foucault critica la visión de la represión sexual como clave de dominación.

- Marcuse desde una crítica marxista-revolucionaria que busca una verdadera liberación del Eros, y Foucault desde una perspectiva discursiva que analiza cómo el poder produce saberes sobre el sexo sin limitarse a reprimirlo.

## DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar

- tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado.
- 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.

## Trascendencia humana

trascendencia es la capacidad fundamental del ser humano para superar sus limitaciones personales, culturales y espirituales.

- Implica conocerse profundamente, transformar el propio ser desde adentro y buscar un sentido verdadero a la vida.
- La trascendencia incluye conectar con un Ser supremo, más allá del ego, lo cual requiere silencio interior, paz, y una relación basada en el amor.



# personalidad saludable

## características de persona trascendente

Una persona trascendente es aquella que puede hacer realidad sus sueños, especialmente los que están cargados de fantasía, idealismo y dificultad.

- Trascendentales formados: personas que mantienen su capacidad de soñar porque han sido criadas en entornos que fomentan la fantasía o las alejan del “mundo real”.
- Trascendentales natos: personas que naturalmente conservan su forma de pensar trascendente, sin importar su crianza o contexto.