



**NOMBRE DE LA ALUMNA: JIMENA
MIRANDA VALDEZ.**

**CUETRIMESTRE Y GRUPO: SETO
CUATRIMESTRE, GRUPO "A".**

**MESTRA: PAOLA GUADALUPE
DOMINGUEZ RUIZ.**

**UNIVERSIDAD: UDS, universidad del
sureste.**

Tener una definida personalidad como un ser propio es importante, pero tener una personalidad positiva es saludable; para llegar a tener una personalidad positiva o saludable es necesario reconocer los siguientes puntos:

- El autoconocimiento implica conocerse a uno mismo como individuo.
- La responsabilidad efectiva hace referencia a la conciencia y el cuidado de las propias emociones y ajenas.
- La capacidad para establecer relaciones sanas tanto familiar, conocidos, amigos y de uno mismo.
- La adaptabilidad al cambio hace referencia a manejar múltiples situaciones (malas y buenas).
- La gestión emocional implica canalizar tu sentir, reconocer y afrontarlo sanamente buscando soluciones positivas.

El siguiente paso de tener una personalidad saludable es el amor propio, ya que al tener amor propio afrontas de manera sana todas las situaciones que la vida te presenta y que en un futuro te presentará; el amor propio se obtiene principalmente de estos puntos:

- Reconocerte y valorarte tal y como eres con todas tus imperfecciones y perfecciones que consideras que tienes.
- El cuidar de ti físicamente, mentalmente y emocionalmente tanto de personas ajenas como de ti mismo.
- Establecer límites que tu valores que son positivos hacia ti mismo y hacia los demás.
- No depender del reconocimiento externo, ya que buscas la aceptación de personas ajenas por ende ya no estarías cumpliendo el primer punto que es el reconocerte y valorarte talo y como eres.

Después del amor propio, llega el dichoso “establecer límites sanos”; que por su propio nombre es sano porque te lleva a tu propio bienestar, para llegar a establecer límites sanos es necesario cumplir algunos ciertos puntos:

- Proteger tu bienestar sin culpas por ser directos a decir o hacer cosas que a ti te hagan sentir seguro y protegido.
- Poder decir “no” cuando es necesario a situaciones de desacuerdo, incómodas o amenazantes.
- Comunicar tus necesidades con claridad y precisión de acuerdo a lo que tu sientas o pienses.
- Respetar los límites de los demás (no sobrepasarse con los límites ajenos).

Es necesario identificar los tipos de amor porque conforme a ello se establecerá los “límites”; los tipos de amor son:

- Eros: amor apasional; en donde se experimenta una intensa emoción que hace referencia a una gran atracción física y sexual y un deseo profundo de estar con la otra persona; es la dichosa emoción que se experimenta al iniciar algo, el “enamoramiento”.
- Philia: amor de amistad; se desarrolla entre amigos. Se basa en la lealtad, la confianza y el afecto mutuo. Este tipo de amor es más profundo que una simple amistad y puede incluir un fuerte sentido de conexión emocional y apoyo.
- Ágape: amor incondicional; es desinteresado y se da sin esperar nada a cambio. Se refiere al amor que se siente por los demás, incluyendo la

compasión y el altruismo. Es común en relaciones familiares y en actos de bondad hacia extraños.

- **Storge:** amor familiar; amor natural que existe entre miembros de la familia. Se basa en la cercanía, el cuidado y la conexión emocional que se desarrolla a lo largo del tiempo, como entre padres e hijos o entre hermanos.
- **Ludus:** amor juguetero; Es ligero y divertido, a menudo asociado con las primeras etapas del romance donde hay coqueteo y diversión sin compromisos serios. Es un amor despreocupado, donde las personas disfrutan del momento sin profundizar en emociones más serias.
- **Pragma:** amor maduro; se basa en el compromiso y la comprensión mutua. Suele desarrollarse con el tiempo en relaciones a largo plazo, donde ambas partes han aprendido a adaptarse y a trabajar juntas para mantener su relación.

Si no llevas a cabo cada uno de las reacciones primarias que es tu sentir llegan las reacciones reprimidas; estas reacciones reprimidas te hacen perder el rumbo significativamente y no de un lado “amable”... :

- **Reacciones primarias:** respuestas emocionales espontáneas y naturales que todos experimentamos ante diferentes situaciones. Piensa en ellas como las emociones básicas e instantáneas, como el “miedo” ante un peligro, la “alegría” por algo bueno que pasa, o la “tristeza” por una pérdida
- **Reacciones reprimidas:** emociones que guardamos o bloqueamos, a menudo porque no nos parece correcto expresarlas, por miedo a las consecuencias, o porque nos hacen sentir mal. Estas emociones, al no salir, pueden causarnos problemas internos como “ansiedad” o incluso a somatizar.

Conforme a los sentimientos que experimentas a lo largo de tu vida, hay una etapa en donde comienzas a ver el ámbito más apasional hacia una persona, metiéndote al tema del erotismo y la sexualidad. Incluso en el tema de “sexualidad” puede verse al más allá, como tu identidad:

- **Erotismo:** forma en que expresamos la sexualidad con emociones, afecto y un toque estético. No es solo el acto, sino toda la sensualidad y conexión que va con ello.
- **Sexualidad:** parte fundamental del ser humano que va mucho más allá del sexo. Incluye cómo nos sentimos, quiénes somos (identidad), nuestras relaciones, el afecto que damos y recibimos, y también el placer y la ética en todo esto.

Hablando de un tema más “cerrado” y directo, en el tema del amor lleva consigo la emoción y el deseo sexual hacia algo:

- La conexión emocional y el deseo sexual van de la mano, con lo cual lleva a tener una buena conexión emocional con alguien puede hacer que el deseo sexual sea más fuerte.
- Para una sexualidad sana, necesitas tres cosas clave:

Consentimiento: Que todos estén de acuerdo y quieran participar.

Comunicación: Hablar abiertamente sobre lo que te gusta, lo que no y lo que esperas.

Respeto: Tratar a tu pareja con consideración y valorar sus límites.

Desarrollo Humano



* ¿Qué es una personalidad saludable? ...

- Autoconocimiento → Conocerse a uno mismo.
 - Responsabilidad efectiva → Conciencia y cuidado de las emociones propias y ajenas.
 - Capacidad para establecer relaciones sanas.
 - Gestión emocional.
 - Adaptabilidad al cambio.
- * Amor propio...
- Reconocerte y valorarte tal como eres.
 - Cuidar de ti (física, mental, emocional).
 - Establecer límites.
 - No depender del reconocimiento externo.

* Límites sanos...

- Proteger tu bienestar sin culpa (física y mental).
- Decir "no" cuando es necesario (en cualquier acarteamiento).
- Comunicar tus necesidades con claridad.
- Respetar los límites de los demás.

* Tipos de amor...

- Eros → amor pasional.
- Philia → amor de amistad.
- Agape → amor condicional.
- Storge → amor familiar.
- Ludus → amor jugueteón.
- Pragma → amor maduro.

* Sexualidad y emoción...

- La conexión emocional influye en el sexo sexual.
- Sexualidad saludable → Sentimiento, comunicación y respeto.

* Reacciones primarias y reprimidas...

- Reacciones primarias → espontáneas, naturales.
- Reacciones reprimidas → emociones bloqueadas.