



**Universidad del Sureste**

**Licenciatura en medicina  
veterinaria y zootecnia**

Sexto cuatrimestre

**Desarrollo humano**

“Cuadro sinóptico”

Profesor: Nahieli Camas Cameras

Alumna: Alejandra Morales López

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. A 21 de julio de 2021.

## Características de una personalidad saludable

Los rasgos principales son; está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente.

La personalidad se crea a partir de cinco pilares: Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente saludable.

Algunas de las características que destacan en varias áreas son en especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, etcétera. Sin embargo, encontraron que algunos rasgos 'negativos' son más comunes en este grupo de personas. Por ejemplo, resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

### Otras características:

1. Es flexible. son personas que pueden reaccionar de diversas formas es decir tienen un repertorio alto de conductas.
2. Vida variada realizando diversas actividades. en vez de centrar su vida en una sola actividad.
3. Capacidad de tolerancia. no venirse abajo ante presiones y contratiempos.
4. Su forma de verse así mismo al mundo y a los demás se ajusta a la realidad.