# Personalidad Saludable A La Diferentes Áreas De Relación De La Persona. Amor

- **Personalidad saludable**
  - **La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.**
    - De acuerdo con WIEBKE BLEIDORN, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento.

- **¿Cómo es una personalidad "SALUDABLE"?**
  - **Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo**

- **¿Cómo es una personalidad "POCO SALUDABLE"?**
  - **La tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable.**

- **Amor**
  - **EL AMOR ROMÁNTICO es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas.**
    - **La Psicología del amor y su relación con las drogas**
      **A raíz de las estudios de HELEN FISHER, se determinó que la idea de que el amor es un impulso y una motivación, puesto que los resultados de su investigación confirmaron que se activan dos importantes áreas relacionadas con las conductas motivantes: el núcleo caudado y el área tegmental ventral (ATV).**
      - **Se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina.**
        - **El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia**

- **John Gottman**
  - el amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejecen.
    - **Estas fases son:**
      **•La Limerencia (o enamoramiento),**
      **•Amor Romántico (construcción de lazos afectivos)**
      **•Amor Maduro.**