



Nombre de alumno: **Emanuel de Jesús Samayoa Hernández.**

Nombre del profesor: **Lic. Ana Culebro**

Nombre del trabajo: **U4T1**

Materia: **Desarrollo Humano**

Grado: **6to cuatrimestre LAN**

Grupo: **A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de julio de 2023

Unidad 4. Personalidad Saludable

Ahora bien

El amor

Se trata de un impulso y una motivación que nos hace sentir positivos y plenos, pero que también es peligroso si no se gestiona correctamente, ya que una ausencia de él o "desamor", puede ocasionar que nos autodestruyamos.

Este ahorro se destina a:

- Cubrir gastos públicos imp.
- Catástrofes.
- Bienestar social
- Obras públicas.

Según

Wiebke Bleidorn

Existen rasgos que definen por sí mismos si la actitud de un paciente es saludable o no, y su principal característica es:

- Si esa actitud facilita o fomenta la felicidad y el éxito del individuo.

Primeramente

Una personalidad saludable se construye a partir de cinco pilares fundamentales: extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, conciencia y neuroticismo.

Es decir

Cada aspecto contiene características que definen la forma de ser de cada individuo.

Tristeza, que a su vez desencadena depresión, y miedo, que se manifiesta en un sentimiento de vulnerabilidad.

Por otro lado

¿Cómo es una personalidad saludable?

Una personalidad saludable está representada por una alta apertura a los sentimientos, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

¿Cómo es la personalidad no saludable?

Contrario y en demasiado contraste a la personalidad anterior, una personalidad poco saludable está representada por emociones negativas como:

Del enamoramiento al amor racional

De acuerdo con

John Gottman, en el amor existe un proceso de tres fases secuenciales que conllevan a la madurez del mismo, tomando en cuenta que para llegar a este último es necesario pasar las fases anteriores con éxito:

Limerencia: Se trata de un estado mental involuntario que resulta de una atracción romántica hacia alguien en el que se siente una necesidad obsesiva de ser correspondido.

Amor romántico: En esta fase tiene lugar la formación de lazos afectivos fuertes.

Amor maduro: Finalmente, cuando la relación amorosa es madura, es libre y se basa en la comunicación y la negociación

Estas tres fases son:

- Reacciones fisiológicas intensas.
- Sensación de euforia.

Y esto a su vez produce

Este proceso químico de liberación de hormonas induce cambios en nuestro sistema nervioso central.

La

Química detrás del amor

Refiere a que

Durante este proceso se liberan sustancias químicas como:

- Dopamina
- Oxitocina
- Vasopresina
- Serotonina

En otras palabras

El

Amor romántico

A grandes rasgos

Se trata de un fenómeno universal que va más allá de nuestros sentidos, y que nos impulsa a actuar de manera extraña o distinta a lo que normalmente haríamos.