



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Eldha Madai Vázquez Hernández

Nombre del tema: Personalidad Saludable

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres

Cuatrimestre: 6 Cuatrimestre

Grupo: (A) Escolarizado

Personalidad saludable

Personalidad

La personalidad se crea a partir de cinco pilares, extraversión, apertura a la experiencia, amovilidad, conciencia.

Cada rasgo tiene número de sub- características que define la forma de ser de cada individuo.

Personalidad saludable

Una alta apertura a sentimientos, también bajos niveles de hostilidad agresiva.

La tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable.

Amor

Es un impulso y una motivación más que una emoción, nos hace sentir que estamos en lo más alto.

Pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

Amor romántico

Es uno de esos que todo el mundo ha experimentado fuertes sentimientos se activan 12 áreas del cerebro (dopamina, Oxitocina, vasopresina, noradrenalina, serotonina).

El amor modifica: modifica nuestro cerebro e induce cambios en nuestro sistema nervioso central.

BIBLIOGRAFIA:

Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace:

<https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>

- Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf

Enlace:[http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Scha ufler](http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Scha%20ufler).

- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
- Huerta Pérez, Isidro; 2011. Cimientos para el desarrollo personal;
- Sacasa, María del Carmen; ,2012. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo México; PNUD
- Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3. 2011.La adolescencia; Trillas,