



**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,