



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Adamari Zúñiga Villatoro

Nombre del tema: Personalidad saludable

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

Personalidad saludable

Se crea a partir de cinco pilares: extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

Características { Bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

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

Amor { Es un impulso y una motivación mas 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 { Todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida este fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada.

Áreas del cerebro { Se activan 12 áreas que trabajan conjuntamente para liberar sustancias químicas. {

- Dopamina
- Oxitocina
- Vasopresina
- Noradrenalina
- Serotonina

 } El **SNC** activa un proceso bioquímico que produce una gran sensación de euforia.

Fases { Para **John Gottman** tiene tres fases. {

- Limerencia (o enamoramiento).
- Amor romántico (construcción de lazos afectivos).
- Amor maduro.

 }

Bibliografía

UDS. (s.f.). Recuperado el 26 de julio de 2023, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>