



**Nombre del alumno:** José Fernando Aguilar Gómez

**Nombre del profesor:** Ana Laura Culebro Torres

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico (personalidad saludable, amor)

**Materia:** Desarrollo Humano

**Grado:** Sexto cuatrimestre

**Grupo:** A

PASIÓN POR EDUCAR



### Personalidad saludable

La personalidad se crea a partir de cinco pilares:

Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neurotismo.

¿como es una personalidad saludable?

Alta apertura a sentimientos bajo niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directa.

¿Como es una personalidad poco saludable?

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



### Amor

¿Que es?

Es un impulso y una motivación mas que una emoción

Amor romantico

Todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida ese fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con nuestra persona amada.

La complejidad del amor no se limita a estas dos áreas del cerebro:

Se activan hasta 12 áreas del cerebro trabajan en conjunto y liberan sustancias químicas como la dopamina, oxitocina, vasopresina etc.

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

Para jhon Gottman estas fases son:

La limerencia, amor romantico, amor maduro