



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno:* Alma Azucena Claudio González

*Parcial:* 4

*Nombre de la Materia:* Desarrollo Humano

*Nombre del profesor:* Ana Laura Culebro Torres

*Nombre de la Licenciatura:* Enfermería

*Cuatrimestre:* 6

## PERSONALIDAD SALUDABLE

La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

Personalidad "Saludable"

- Bajos niveles de hostilidad agresivo
- Mucha claridad
- Emociones positivas
- Capacidad de ser directo

Personalidad "Poco saludable"

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

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 hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas
- El SNC activa un proceso bioquímico que produce una sensación de euforia

- Oxitocina
- Dopamina
- Vasopresina
- Serotonina
- Noradrenalina

Fases

Para John Gottman el amor romántico tiene 3 fases bien diferenciadas

- La limerencia
- Amor romántico
- Amor maduro

## Bibliografía

UDS. (s.f.). *UDS*. Recuperado el 26 de 07 de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>