



**Nombre de la alumna: Samantha  
Frias Alvarado**

**Nombre de la profesora: Ana Laura  
Culebro**

**Nombre del trabajo: Personalidad  
saludable**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 27 de Julio del 2023

# Personalidad saludable

## Personalidad saludable

La personalidad se crea a partir de cinco pilares

1. Extraversión
2. Apertura a la experiencia
3. Amabilidad
4. Consciencia
5. Neuroticismo

Personalidad saludable

- Esta una alta apertura a sentimientos.
- Bajos niveles de hostilidad agresiva.
- Emociones positivas.
- Capacidad de ser directo

Personalidad poco saludable

Tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable

## Amor

Amor

Es un impulso y una motivación más que una emoción. Puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor.

Amor romántico

Dirige todos nuestros sentimientos y nos impulsa a estar con la persona amada.

John Gottman

Para el, el amor tiene tres fases.  
Estas fases son:

1. Enamoramiento
2. Construcción de lazos afectivos.
3. Amor maduro.

Activa hasta 12 áreas del cerebro para liberar **dopamina, oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o serotonina.**