



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: Personalidad saludable

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6

PERSONALIDAD
SALUDABLES



Creación	A partir de 5 pilares	Extraversión, amabilidad, consciencia, neuroticismo, apertura a la experiencia.
¿Cómo es?	Bajos niveles de agresividad, calidez, emociones positivas y directas.	Definen la forma de ser de cada individuo.
Amor	Es un impulso y una motivación.	Si no se controla el desamor podemos autodestruirnos.
Función	Actúan hasta en 12 áreas del cerebro, para liberar sustancias	Dopamina, oxitocina, vasopresina, noradrenalina y serotonina.
Modifica	El cerebro y cambios en el SNC, activa el proceso bioquímico, inicia en el córtex.	Dando respuestas fisiológicas y produce sensación de euforia.
John Gottman	3 fases	<ul style="list-style-type: none">• Limerencia (enamoramamiento)• Amor romántico (constricción de lazos afectivos)• Amor maduro.

Fuentes de consulta.

Universidad del Sureste. (2023). Libro de Desarrollo humano. Recuperado el 30 de 07. 2023, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f12e2db01cd4152267cfa6378e1de9aa-LC-LNU606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>