

## Cuadro sinóptico

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

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

**Nombre del trabajo:** Personalidad saludable

**Materia:** Desarrollo humano

**Grado:** Sexto cuatrimestre

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

# PERSONALIDAD SALUDABLE

## PILARES DE LA PERSONALIDAD

- Extraversión
- Apertura a la experiencia
- Amabilidad
- Consciencia
- Neuroticismo

Definen la forma de ser de cada individuo

## ¿CÓMO ES UNA PERSONA SALUDABLE?

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

## ¿CÓMO ES UNA PERSONALIDAD POCO SALUDABLE?

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

## ¿QUÉ ES EL AMOR?

Impulso y una motivación mas que una emoción

## ¿QUÉ ES EL AMOR ROMANTICO?

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

## ¿QUÉ NOS HACE EL AMOR?

Modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el cortex, da lugar a respuestas fisiologicas intensas y produce una gran sensación de euforia

## FASES DEL AMOR

- La limerencia (o enamoramiento)
- Amor romantico (construccion de lazos efectivos)
- Amor maduro

## Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2023). Antología desarrollo humano. Unidad 4. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f12e2db01cd4152267cfa6378e1de9aa-LC-LNU606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>