

# CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz  
Nombre del tema: Personalidad saludable  
Nombre de la Materia: Desarrollo humano  
Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres  
Nombre de la Licenciatura: Nutrición  
Cuatrimestre: Sexto cuatrimestre  
Parcial: III

# Personalidad saludable

Personalidad a las diferentes areas de la relacion de la persona

La personalidad se crea a partir de cinco pilares

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

Tipos de personalidad

- Personalidad poco saludable
- Personalidad saludable

¿Qué es?

Es un impulso y una motivación mas que una emoción

Amor romantico

Es un fuerte sentimiento que dirige todos nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada

Se activan hasta 12 areas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar sustancias quimicas

- Depomina
- Oxitocina
- Vasopresina
- Nonadrelina
- Serotonina

Amor

Activan un proceso bioquimico que se inicia en el cortex da lugar a respuestas fisiologicas intensas y produce una gran sensacion de euforia

John Gottman

El amor romantico tiene 3 fases

- La limerencia
- Amor romantico
- Amor maduro

## Referencias bibliograficas

### Antologia

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