



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Rodríguez Galindo.

Nombre del tema: Personalidad Saludable.

Parcial: 4ª unidad.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Luís Eduardo.

Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategia de negocios.

Cuatrimestre: 5ª.

Fecha: 03 de Agosto del 2024.

PERSONALIDAD SALUDABLE.

¿Qué es la personalidad ?

La personalidad es un conjunto de rasgos que definen de un modo más o menos estable las emociones, los pensamientos, las conductas y las formas de adaptación que caracterizan a una persona.



¿Qué es la personalidad saludable?

Una personalidad saludable habla de una persona, que es capaz de manejar sus emociones, y no se deja influenciar por ellas.

Una persona emocionalmente sana se define:

Esta abierta a nuevas sensaciones; esto quiere decir que tiene la disposición a conocer nuevas personas, lugares y se adapta al cambio.



Muestra emociones positivas.

Es una persona que no se derrumba ante los problemas, y sabe sacar lo mejor de las situaciones.

Es directa y honesta.

Sabe cuidar su paz mental, y sabe decir la verdad, y es prudente al hacerlo.



honest

Bibliografía:

[https://www.huffingtonpost.es/entry/las-personas-con-una-personalidad-sana-tienen-estas-tres-cualidades_es_5c8a560be4b0dd65d8ea7519.html#:~:text=Al%20final%2C%20os%20psic%C3%B3logos%20y,de%20neuroticismo%20\(qu%C3%A9%20sorpresa\).](https://www.huffingtonpost.es/entry/las-personas-con-una-personalidad-sana-tienen-estas-tres-cualidades_es_5c8a560be4b0dd65d8ea7519.html#:~:text=Al%20final%2C%20os%20psic%C3%B3logos%20y,de%20neuroticismo%20(qu%C3%A9%20sorpresa).)