



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Karla Sofía Tovar Albores

Nombre del tema: Personalidad saludable, emocionalidad positiva

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Luz María Castillo

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Sexto

PERSONALIDAD SALUDABLE

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.



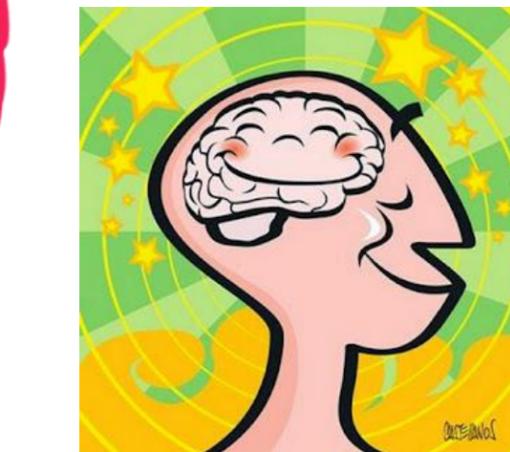
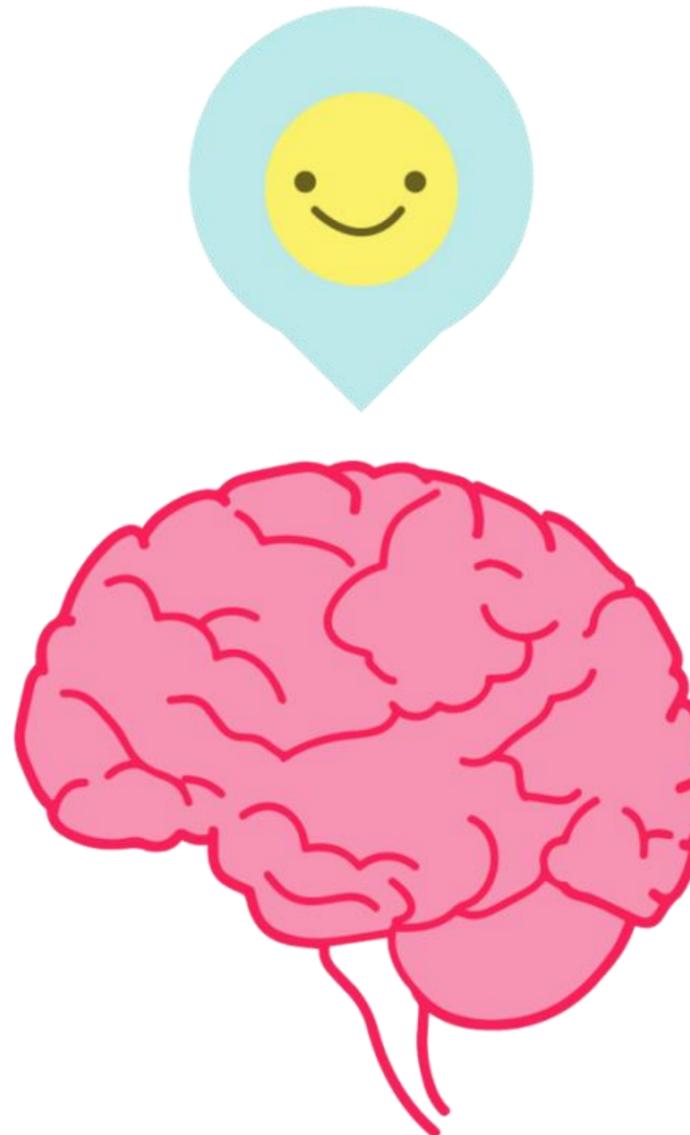
Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub características que definen la forma de ser de cada individuo.



Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente saludable



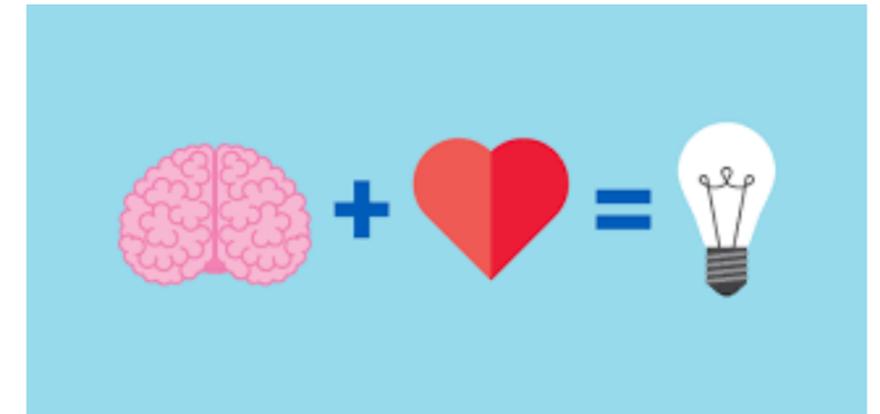
DESARROLLO HUMANO



Para llegar a sus conclusiones, los investigadores dividieron su estudio en dos etapas. En la primera, pidieron a expertos y estudiantes qué características tenía una personalidad „sana“. Posteriormente, analizaron el perfil de tres mil participantes.

EMOCIONALIDAD POSITIVA

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo



Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas universalmente.

