



**Mi Universidad**

## **Supernota**

*Iván Alejandro Penagos Trujillo*

*Personalidad Saludable*

*Parcial I*


*Desarrollo Humano*

*Paola Jacqueline Albarrán Santos*

*Licenciatura en Enfermería*

*6to. Cuatrimestre*

# PERSONALIDAD SALUDABLE



Según expertos en psicología la personalidad se crea a partir de 5 pilares.

Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

La Universidad de California considera 30 facetas de la personalidad.

De acuerdo con Wiebke Bleidorn, estos pilares explican los diferentes tipos de comportamiento y definen si la actitud de un paciente es saludable, es decir, que impulsa la felicidad y el éxito.

Una personalidad saludable se identifica cuando hay presencia de una alta apertura de sentimientos, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

## AMOR


Es un fenómeno muy complejo de estudiar, sin embargo, las personas en todo el mundo lo han experimentado alguna vez en su vida, siendo un sentimiento que controla e impulsa nuestros sentidos.

Investigaciones recientes confirman que el amor es un impulso y una motivación más que un sentimiento. Los resultados de la investigación de la antropóloga, bióloga e investigadora **Helen Fisher** confirma que se activan 2 importantes áreas del cerebro muy inervadas y relacionadas con las conductas placenteras como el sexo y las drogas.

## EROTISMO

Se refiere al amor apasionado unido con el deseo sexual, en general se refiere a una cualidad en ciertos hechos y situaciones que estimulan la sensualidad o aquello que excita al **placer sexual**, así como todas las representaciones particularmente culturales y artísticas que expresan o despiertan esta afección de los sentidos, por ejemplo, la pintura, la escultura, la fotografía, el teatro, el cine, la música y la publicidad.

## GENITALIDAD



Hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrandose en los genitales (másculos y femeninos). La sexualidad es mucho más amplia que la genitalidad, ya que incluye todas las experiencias placenteras. Influye sobre los procesos fisiológicos y psicológicos, pero ante todo es la expresión de comunicación física que revasa por mucho al aspecto genital y que ambos definen la calidad de una relación.