



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Carolina García Abarca*

*Nombre del tema: Personalidad saludable.*

*Parcial: Segundo.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.*

*Nombre del profesor: Yaneth Fabiola Solórzano Penagos.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Psicología.*

*Cuatrimestre: Sexto.*

*Comitán de Domínguez a 06 de agosto del 2024.*

# PERSONALIDAD SALUDABLE

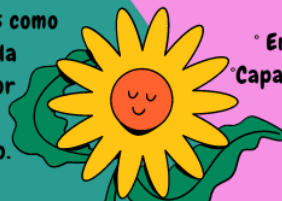


## ¿CUALES SON LOS RASGOS DE UNA PERSONALIDAD SALUDABLE?

- ° Alta apertura a sentimientos.
- ° Bajos niveles de hostilidad agresiva.
- ° Calidez.
- ° Emociones positivas.
- ° Capacidad de ser directo.

## ÁMOR

La comunidad científica dio más peso a la idea de que el amor es un impulso y una motivación, relacionadas con la repetición de conductas placenteras como el sexo o las drogas. Tiene 3 fases: la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.



## EROTISMO

El erotismo es la capacidad que tenemos los seres humanos de sentir y provocar deseo y placer sexual. Hace referencia a la expresión de lo que es sexual: fantasías, deseos, sentimientos y conductas que van cambiando a lo largo de la vida.

## GENITALIDAD

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: —Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se.

## DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico. La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado. Ya que si no dejamos lo malo a un lado, no podríamos disfrutar del presente, de nuestro aquí y ahora..



El espíritu humano evolucionando hacia la trascendencia, podrá estar en mejores condiciones de conocer y entender a la naturaleza y aproximarse de mejor manera al origen del universo.

## CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

1. Cumple las metas que se propone.
2. Soñadores pero sin perder la noción de la realidad.
3. Alta inteligencia emocional.
4. Son prudente.
5. Auto motivados
6. Respetan a las personas
7. Tienen escucha activa.
8. Generan un ambiente cálido y cortés.
9. son asertivos.
10. No se toman ninguna situación personal
11. Perdonan y olvidan rápido.
12. Dan segundas oportunidades si la situación lo amerita

