



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno : Nancy del Carmen Pérez García*

*Nombre del tema: personalidad saludable*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumion*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6*

# Personalidad saludable

La personalidad saludable se refiere al patrón de pensamientos, sentimientos y comportamientos que caracterizan a una persona que se adapta de manera efectiva a su entorno y mantiene un bienestar emocional y psicológico óptimo.

- Autoconciencia y autoaceptación
- Resiliencia y adaptabilidad
- Autonomía y autoestima
- Empatía y habilidades sociales
- Orientación hacia el crecimiento y aprendizaje
- Capacidad para manejar el estrés y las emociones negativas
- Actitud positiva y optimista

- Desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias
- Manejar los desafíos y los cambios de la vida
- Mantener un equilibrio entre las diferentes áreas de la vida
- Cultivar un sentido de propósito y significado
- Lograr un bienestar general y una calidad de vida óptima

1. Practica la auto-reflexión: Tómate tiempo para reflexionar sobre tus pensamientos, sentimientos y acciones.
2. Desarrolla la auto-compasión: Sé amable y comprensivo contigo mismo.
3. Establece metas realistas: Fija objetivos alcanzables y trabaja hacia ellos.

El amor es un sentimiento complejo y multifacético que puede ser definido de diferentes maneras según el contexto y la perspectiva. Algunas definiciones posibles del amor incluyen:

1. Un fuerte sentimiento de afecto y apego hacia alguien o algo.
2. Un compromiso profundo y duradero con otra persona, basado en la confianza, el respeto y la comunicación.
3. Un sentimiento intenso de conexión emocional y física con alguien.
4. Un deseo profundo de cuidar y proteger a alguien o algo.
5. Una emoción que impulsa a las personas a buscar la unión y la intimidad con otros.

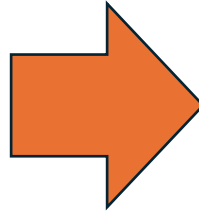
4. Cuida tu salud física: Mantén un estilo de vida saludable a través de la alimentación, el ejercicio y el descanso adecuados.

5. Aprende a manejar el estrés: Desarrolla técnicas para manejar el estrés y la ansiedad.

6. Sé auténtico: Sé fiel a ti mismo y no trates de ser alguien que no eres.

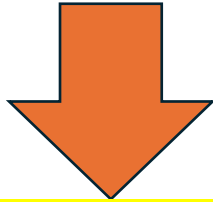
- 
1. Un fuerte sentimiento de afecto y apego hacia alguien o algo.
  2. Un compromiso profundo y duradero con otra persona, basado en la confianza, el respeto y la comunicación.
  3. Un sentimiento intenso de conexión emocional y física con alguien.
  4. Un deseo profundo de cuidar y proteger a alguien o algo.

El erotismo se refiere a la atracción sexual y la expresión de la sexualidad de manera sana, natural y placentera. Incluye la exploración y disfrute de la sensualidad, la intimidad y la conexión física y emocional con otra persona.



El erotismo abarca aspectos como:

- La atracción física y sexual
- El deseo y la pasión
- La intimidad y la conexión emocional
- La exploración y expresión de la sexualidad
- El placer y la satisfacción sexual



Es importante destacar que el erotismo saludable se basa en el consentimiento, el respeto y la comunicación entre las personas involucradas. También implica una actitud positiva hacia la sexualidad y el cuerpo, y la capacidad de disfrutar de la sensualidad y la intimidad de manera segura y responsable.