



**UDS**  
Mi Universidad

## **MAPA CONCEPTUAL**

*Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza*

*Nombre del tema: Personalidad saludable*

*Parcial: Cuarto parcial*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Sexto*

*Pichucalco, Chiapas; 24 de julio del 2025.*

# PERSONALIDAD SALUDABLE

## PERSONALIDAD

ES:

La personalidad se crea a partir de 5 pilares. Extroversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neurotismo.

## PERSONALIDAD SALUDABLE

ES:

La persona psicológicamente sana es capaz de experimentar y expresar emociones, es franca, cálida, amable, auténtica, segura de sus propias capacidades, etc.

## BENEFICIOS DE UNA PERSONALIDAD SALUDABLE

ES:

Mejora la salud mental: Las personas con buena autoestima son más sanas a nivel mental, tienen una actitud más positiva, asertividad emocional y menor nivel de estrés y ansiedad.

## AMOR:

ES:

Sentimiento que dirige nuestros sentidos y nos impulsa a estar con la persona amada.

## PSICOLOGÍA Y RELACIÓN CON LAS DROGAS:

Helen Fisher propone que el amor es un impulso y una motivación, ya que se activa el núcleo cuadado y el área tegmental ventral.

## RACIONALIDAD DEL AMOR:

John Gottman: fases del amor romántico. Limerencia (enamoramamiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro.

## GENITALIDAD

ES:

Aspecto más corporal de la sexualidad, se centra en los genitales (masculino y femenino); sexo del individuo y su conducta sexual.

## SEXUALIDAD

ES:

Conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo.

## EROTISMO

ES:

Capacidad de sentir y provocar deseo y placer sexual: fantasías, deseos, sentimientos y conductas.

## DESARROLLO HUMANO

ES:

se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas

## TRASCENDENCIA

ES:

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

## CON AMBAS LOGRAMOS:

Al conocernos, el experimentar y vivir desde este punto de vista, logramos tener la capacidad de poder percibir nuestras limitaciones que impiden nuestro crecimiento.

## TRASCENDENCIA HUMANA

ES:

Es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas.

## UNA PERSONA TRASCENDENTE

ES:

Es una persona con la habilidad de hacer realidad sus sueños.

## UN SUEÑO

ES:

Una meta que está muy cargada de fantasía e idealismo, lo que puede hacer parecer imposible el alcanzarlo

## UN TRASCENDENTAL

ES:

Una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Universidad del Sureste [UDS], (2025) antología de desarrollo humano

Obtenida de:

[https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/05/YdrHqCDyUbmjlbx0WDTp-DESARROLLO\\_HUMANO.pdf](https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/05/YdrHqCDyUbmjlbx0WDTp-DESARROLLO_HUMANO.pdf)