



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: KARLA FERNANDA DÍAZ MAZARIEGOS.

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

*NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. PAOLA GUADALUPE
DOMINGUEZ RUIZ*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y
ZOOTECNIA.*

CUATRIMESTRE: SEXTO.

Personalidad Saludable.

En nuestra vida a diario una de las cosas más sanas de vivir es la personalidad saludable esta nos dice que hay 5 de esta misma y fases claves que permiten a una persona relacionarse mejor consigo misma y con su entorno ya que estos son parte del amor su relación con la motivación, entonces mencionamos a continuación los 5 factores

1. Apertura a la experiencia: que es la curiosidad intelectual. Imaginación y receptividad.
2. Amabilidad: compasión, cooperación y consideración los demás.
3. Conciencia: disciplina, organización, y responsabilidad en nuestras acciones.
4. Extraversión: sociabilidad, energía.
5. Neocriticismo: Estabilidad emocional y manejar el estrés.

Existen rasgos de personalidad saludable.

- Características positivas: alta apertura a sentimientos baja niveles de honestidad agresiva..
- Características negativas: tendencia a reprimirse y deprimirse.
- Activación cerebral: el núcleo caudado y el arco tagmental ventral que activan dopamina.
- Sustancias químicas: liberando dopamina, oxitocina, vasopresina, y neuroadrenalina.

Otros rasgos son

Enamoramiento: que es la intensa atracción, pensamientos atractivos y euforia.

Construcción de lazos se fortalece en lazos afectivos.

Amor maduro con la confianza profunda de emociones y racionales.

Otra forma es la personalidad que al ser curioso y abierto a nuevas ideas, tratar bien a los demás con respeto y empatía, ser responsable y organizado, tener energía para convivir con otros, y mantener el control emocional ante el estrés, el crecimiento humano es de gran relevancia.

No solo es necesario conocer acerca de los animales, sino también esforzarse en uno mismo: conocerse adecuadamente, saber gestionar las emociones, ajustarse a las variaciones y mantener relaciones saludables.

Se discute el amor en sus diversas manifestaciones: el amor pasional, el amor de amistad, el amor incondicional, el íntimo, el lúdico y el adulto. Comprender estas clases contribuye a potenciar nuestras relaciones. Adicionalmente, se describen las emociones, ya sean naturales como el temor o la alegría, así como las que se reprimen y pueden generar dificultades si no se manifiestan correctamente.

La sexualidad también se percibe desde un enfoque integral. No se trata simplemente de un elemento físico, sino que abarca el cariño, la identidad, el respeto, la comunicación y el disfrute. Una vida sexual saludable siempre debe fundamentarse en el consentimiento y en el respeto recíproco.