



# **Mi Universidad**

*Hannia Valeria Santis Lopez*

*Resumen*

*Parcial 4*

*Desarrollo humano*

*Paola Guadalupe Domínguez Ruiz*

*Medicina Veterinaria y Zootecnia*

*Cuatrimestre 6*

## DESARROLLO HUMANO EN MEDICINA VETERINARIA

El desarrollo humano se refiere al crecimiento personal, emocional y social que permite al profesional desempeñar de manera ética empática y equilibrada en su vida personal y laboral.

### ¿Qué es una personalidad saludable?

Se refiere a un conjunto de características psicológicas y emocionales que permiten a una persona desenvolverse de manera equilibrada y funcional en su vida personal y social.

Palabras clave

- **Autoconocimiento:** Capacidad de reconocer tus pensamientos, emociones, fortalezas y debilidades para actuar con mayor conciencia.
- **Responsabilidad afectiva:** Ser consciente del impacto emocional que tienes en los demás y hacerte cargo de tus emociones y acciones.
- **Capacidad de establecer relaciones sanas:** Formas vínculos basados en el respeto, la comunicación y el apoyo mutuo.
- **Adaptabilidad al cambio:** Habilidad para ajustarte positivamente a nuevas situaciones
- **Gestión emocional:** Regular tus emociones de forma adecuada, expresándolas sin reprimirlas ni desbordarse.

### Amor propio

El amor propio es la valoración, respeto y cuidado que una persona tiene por si misma, lo cual influye directamente en su bienestar, implica:

- Reconocerte y valorarte tal y como eres
- Cuidar de ti física, mental y emocionalmente
- Establecer límites
- No depender del reconocimiento externo

### Límites sanos

Los límites sanos son reglas personales que nos permiten proteger nuestro bienestar personal, incluyen:

- Proteger tu bienestar sin culpa
- Decir “no” cuando es necesario
- Comunicar tus necesidades con claridad
- Respetar los límites de los demás

## **Tipos de amor**

**Eros:** Amor pasional

**Philia:** Amor de amistad

**Storge:** Amor familiar

**Ludus:** Amor juguetón

**Pragma:** Amor maduro

**Ágape:** Amor incondicional

## **Reacciones primarias y reprimidas**

**Reacciones primarias:** Son respuestas emocionales espontaneas y naturales  
Incluyen: Miedo, alegría, tristeza, enojo

**Reacciones reprimidas:** Son emociones que una persona bloquea o suprime

## **Erotismo y sexualidad**

**Erotismo:** Expresión afectiva y estética de la sexualidad

**Sexualidad:** Es la dimensión integral del ser humano  
Incluyen: Placer, identidad, vínculos, afecto y ética

## **Sexualidad y emoción**

- La conexión emocional influye en el deseo sexual
- Una sexualidad saludable se basa en: Comunicación, respeto y consentimiento

## **Importancia en medicina veterinaria**

El desarrollo humano en Medicina Veterinaria es fundamental para una vida plena y una practica personal saludable.

- Mejora la empatía con colegas, clientes y animales
- Favorece el trabajo en equipo
- Reduce el estrés laboral
- Contribuye a una vida plena y balanceada