

Desarrollo Humano

Nombre: Ricardo Córdova Santiz

Tema: Desarrollo Humano

Parcial: 4

Nombre de la profesora: Domínguez Ruiz Paola Guadalupe

Nombre de la licenciatura: Veterinario

Cuatrimestre: 6-A

Ricardo Cordova Santr

DESARROLLO HUMANO.

PERSONALIDAD SALUDABLE

- Una Personalidad saludable es esencial tanto en la vida personal como en la práctica.

INCLUYE:

- **AUTOCONOCIMIENTO**: Saber quien eres y que sientes.
- **RESPONSABILIDAD AFECTIVA**: Ser consciente del impacto emocional que tienes en otros.
- **RELACIONES SANAS**: Saber dar y recibir afecto sin dependencia.
- **ADAPTABILIDAD**: Afrontar los cambios con flexibilidad.
- **GESTION EMOCIONAL**: Manejar adecuadamente emociones como ira y tristeza.

AMOR PROPIO

- **RECONOCERTE Y VALORARTE**: Sin necesidad de aprobación externa.
- **AUTOCUIDADO FISICO, MENTAL Y EMOCIONAL**.
- **ESTABLECER LIMITES SANOS**: Que protejan tu bienestar.

LIMITES SANOS

- Saber decir "NO" sin culpa.
- Comunicar tus necesidades con claridad.
- Repetir los límites ajenos.

TIPOS DE AMOR

EROS: Amor Pasional

PHILIA: Amor de amistad

AGAPE: Amor incondicional

STORGE: Amor familiar.

• **LUDUS**: Amor Juguetón

• **PRAGMA**: Amor Madura y Duradero

Norma

REACCIONES EMOCIONALES

• PRIMARIAS

- Naturales y Espontáneas (Miedo y Alegría)

Reprimidas

Bloqueadas, Conflictos internos y Enfermedades Psicósomáticas

• ECONOMO

Dimensión Emocional y Estética de deseo

SEXUALIDAD

Incluye Placer, Identidad, Vínculos, Afecto y Ética

SEXUALIDAD y EMOCION

• El deseo sexual se ve influido x conexión emocional

Sexualidad saludable se basa:

- Consentimiento
- Comunicación
- Respeto mutuo

APLICACION

- Empatía con Clientes
- Trabajo en equipo fortalece
- Reduce el estrés emocional
- Vida equilibrada y plena