



## **Mi Universidad**

*Nombre del alumno: Valeria Ovilla Lievano.*

*Nombre de la materia: Desarrollo Humano.*

*Nombre del profesor: Lic PAOLA GUADALUPE DOMINGUEZ RUIZ*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia.*

*Cuatrimestre: Sexto.*

## Desarrollo Humano.

La personalidad saludable está formada por cinco pilares fundamentales que permiten a una persona relacionarse mejor consigo misma y con su entorno ya que estos pilares son: apertura a la experiencia, que implica curiosidad intelectual, imaginación y disposición a nuevas ideas; amabilidad, que se refleja en la compasión, la cooperación y el respeto hacia los demás; responsabilidad o consciencia, que se manifiesta en la disciplina, la organización y la capacidad de hacerse cargo de las propias acciones; extroversión, entendida como energía social, entusiasmo y sociabilidad; y por último, el neuroticismo, que se relaciona con la estabilidad emocional y la habilidad para manejar el estrés entonces decimos que una personalidad considerada "saludable" presenta ciertos rasgos positivos, como una alta apertura a los sentimientos, calidez en el trato, emociones positivas, sinceridad sin agresividad y la capacidad de ser directo sin causar daño pero no olvidemos que, también existen características negativas que pueden aparecer, como la tendencia a reprimir emociones, sentirse vulnerable o deprimido, lo cual puede alterar el equilibrio emocional así mismo el desarrollo humano dentro de la medicina veterinaria es un aspecto esencial que va más allá del conocimiento técnico y científico, este enfoque busca fomentar una personalidad saludable y relaciones interpersonales sanas, tanto en la vida personal como profesional y para lograrlo, es importante trabajar en el autoconocimiento, la responsabilidad afectiva, la capacidad de establecer vínculos sanos, la adaptabilidad a los cambios y la gestión adecuada de las emociones otro de los pilares fundamentales es el amor propio, que implica reconocerse y valorarse tal como uno es, así como cuidar de uno mismo en los aspectos físicos, mentales y emocionales. Parte del amor propio también es saber establecer límites claros, sin sentirse culpable por proteger el propio bienestar, y sin depender constantemente del reconocimiento externo es decir aprender a poner límites sanos se convierte en una habilidad clave lo cual esto significa ser capaz de decir "no" cuando es necesario, expresar las propias necesidades de manera clara y respetuosa, y al mismo tiempo respetar los límites de los demás.

También se aborda el tema del amor, entendiendo que existen diferentes tipos: donde se dice que el amor pasional (eros), el amor de amistad (philia), el amor incondicional (ágape), el amor familiar (storge), el amor juguetón (ludus) y el amor maduro (pragma) y al conocer y reconocer estos tipos de amor nos ayuda a comprender mejor nuestras relaciones y emociones. Por otro lado, se hace una distinción entre las reacciones primarias como el miedo, la alegría o la tristeza que son naturales y espontáneas, y las reacciones reprimidas, que son aquellas emociones bloqueadas que, si no se expresan de forma saludable, pueden ocasionar conflictos internos o incluso manifestarse a nivel físico. Por otro lado el tema de la sexualidad también se aborda desde un enfoque integral y se explica que el erotismo es una forma emocional, afectiva y estética de expresar la sexualidad, mientras que la sexualidad en sí misma es una dimensión fundamental del ser humano, que incluye aspectos como el placer, los vínculos afectivos, la identidad, la ética y la comunicación, y la conexión emocional juega un papel importante en el deseo sexual, por lo que una sexualidad saludable debe basarse siempre en el consentimiento, el respeto y la comunicación sincera por ello en el ámbito veterinario, cultivar estos aspectos del desarrollo humano tiene un impacto directo y positivo, ya que mejora la empatía hacia los colegas y pacientes, fortalece el trabajo en equipo, reduce el estrés profesional y contribuye a llevar una vida más equilibrada y satisfactoria.