Nombre del Alumno: Erika Alexandra Pérez Méndez.

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del Maestro: Paola Guadalupe Domínguez Ruiz.

Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Cuatrimestre: 6

PERSONALIDAD SALUDABLE Y AMOR

QUE ES?

Capacidad de adaptarse a las diferentes situaciones de la vida, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y tener una autoestima equilibrada.

FASES SUBSECUENTES

. Tipos de amor.
. Sexualidad y emoción.
. Erotismo y sexualidad.
. Reacciones primarias y reprimidas.

ENFOQUE INTEGRAL

. Amabilidad.
. Consecuencia.
. Extraversión.
. Neuroticismo.
. Apertura a la experiencia.

LIMITES SANOS

. Proteger el bienestar sin culpas.
. Decir "No" cunado es necesario.
. Respetar los limites de los demás.
. Exponer con claridad tus expectativas.

CARACTERISTICAS

. Alta apertura.
. Mucha calidez.
. Emoción positiva.
. Tendencia a deprimirse.
. Capacidad de ser directo.
. Sentimiento de vulnerabilidad.

AMOR PROPIO

. Establecer limites.
. Reconócete y valórate.
. Cuidar de ti físicamente y mentalmente.
. No depender del reconocimiento externo.

FASES

. Autoconocimiento.
. Gestión emocional.
. Adaptabilidad al cambio.
. Responsabilidad afectiva.
. Capacidad para establecer relaciones.