Nombre del Alumno: Francisco Manuel Gomez Guillen

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Domínguez Ruiz

Cuatrimestre: 6to grupo: B

Fecha de elaboración: 21 de julio del 2025

Personalidad saludable

¿Qué es?

Comportamientos que comprenden los ajustes unicos de un individuo en su vida, capacidad de adaptación, la flexibilidad, La resiliencia y la estabilidad emocional.

Caracteristicas

- Percepción precisa de la realidad
- Autoaceptación
- Aceptación de los demás
- Establecimiento de límites personales
- Autonomía y independencia
- Capacidad de establecer relaciones interpersonales
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Autonomía y responsabilidad
- Compasión y empatía
- Sentido del humor
- Creatividad
- Sentido de propósito y misión

Ejemplo

Adaptabilidad y Resiliencia:

- Una persona con una personalidad saludable puede adaptarse a los cambios y superar situaciones difíciles sin quedarse estancada en la negatividad.

Autoaceptación y Autenticidad:

- Se aceptan a sí mismos, con sus virtudes y defectos, y tienen confianza en sus habilidades y capacidades.

Tipos de amor

- Eros:
- Amor romántico y apasionado, con un fuerte componente de deseo físico y emocional.
- Philia:
- Amor fraternal, el amor entre amigos y familiares, basado en la lealtad, la confianza y el compañerismo.
- Storge:
- Amor familiar, un vínculo
- e profundo y duradero que se desarrolla con el tiempo, especialmente entre padres e hijos, o entre personas que se conocen desde la infancia.
- Agape:
- Amor incondicional y altruista, un amor que busca el bienestar del otro sin esperar nada a cambio, como el amor de Dios o el amor que impulsa el sacrificio por los demás.

Implicaciones

Aceptación
Respeto
Valoración
Cuidado

Amor propio

El amor propio es un concepto que se refiere al aprecio, respeto y valoración que uno tiene por sí mismo, incluyendo tanto las fortalezas como las debilidades. No se trata de narcisismo, sino de reconocer el valor intrínseco de uno mismo como ser humano y aceptarse con todas las imperfecciones.

Limites sanos

- Comunicación Personalizada
- Canales Directos
- Objetivo Medible
- Medición y Optimización
- Base de Datos

Ejemplo

- Priteger tu bienestar
- Respetar los limites de los demas
- Saber decir no
- Saber comunicar tus necesidades

Factores

- Gestion emocional
- Responsabilidad afectiva
- adaptabilidad al cambio
- Autoconocimiento
- Establecer relaciones sanas

Enfoque integral

Un "enfoque integral" se refiere a una perspectiva que considera todos los aspectos relevantes y interconectados de un problema o situación, en lugar de enfocarse en partes aisladas.

Ejemplo

- Atención integral en salud
- Desarrollo integral
- Gestión integral de la empresa
- Educación integral
- Enfoque integral en la gestión de crisis