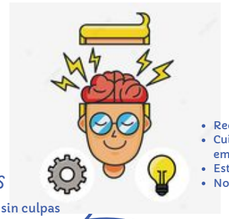
MAPA MENTAL

Nombre del Alumno: Nevi Sherly García Rodríguez
Nombre del tema: Personalidad Saludable
Parcial: 4
Nombre de la Materia: Desarrollo humano
Nombre del profesor: Lic. Paola Guadalupe Domínguez Ruiz
Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia
Cuatrimestre: 6 B

Lugar y fecha de elaboración: La Independencia, Chiapas a 23 de Julio del 2025

PERSONALIDAD SALUDABLE



AMOR PROPIO

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

DEFINICION

Configuración duradera de características y comportamientos que comprenden el ajuste único de un individuo en la vida

LIMITES SANOS

- Protege tu bienestar sin culpas
- Decir no, cuando es necesario
- Comunicar tus necesidades con claridad
- Respetar los limites de los demás

ENFOQUE INTEGRAL

- Apertura la experiencia
- Amabilidad
- Conciencia
- Extraversión
- Neuroticismo

TIPOS DE AMOR

- Eros; amor personal
- Phila: amor de amistad
- Agape: amor incondicional
- Storge: amor familiar
- Ludus: amor juguetón
- Pragma: amor maduro

RASGOS CLAVES

- Características positivas
- Alta apertura y sentimientos
- Bajos niveles de hostilidad agresiva
- Mucha calidez
- Emociones positivas
- Capacidad de ser directo

OTROS FACTORES

- Reacciones primarias
- Reacciones reprimidas
- Erotismo
- Sexualidad
- Emoción

FACTORES

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