



Nombre del alumno: Marcos de Jesús Ruiz Cancino
Nombre del docente: Paola Guadalupe Domínguez Ruiz
Materia: Desarrollo Humano
Trabajo: Mapa Mental
Grado y Grupo: 6 B

personalidad saludable



¿Qué es una personalidad saludable?

1. Autoconocimiento
2. Responsabilidad afectiva
3. Capacidad para establecer relaciones sanas
4. Adaptabilidad al cambio
5. Gestión emocional



Amor propio

1. Reconocerte y valorarte tal como eres
2. Cuidar de ti física, mental y emocionalmente
3. Establecer límites
4. No depender del reconocimiento externo

Límites sanos

1. Proteger tu bienestar sin culpas
2. Decir 'no' cuando es necesario
3. Comunicar tus necesidades con claridad
4. Respetar los límites de los demás

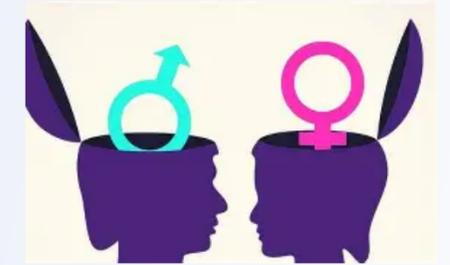
Tipos de amor

1. Eros: amor pasional
2. Philia: amor de amistad
3. Ágape: amor incondicional
4. Storge: amor familiar
5. Ludus: amor juguetón
6. Pragma: amor maduro



Reacciones primarias y reprimidas

- Reacciones primarias: espontáneas, naturales (miedo, alegría, tristeza)
- Reacciones reprimidas: emociones bloqueadas que pueden generar conflictos internos o físicos



Erotismo y sexualidad

- Erotismo: expresión emocional, afectiva y estética de la sexualidad
- Sexualidad: dimensión integral del ser humano, incluye placer, identidad, vínculos, afecto y ética

Sexualidad y emoción

- La conexión emocional influye en el deseo sexual
- La sexualidad saludable se basa en el consentimiento, la comunicación y el respeto



Importancia en el ámbito veterinario

- Mejora la empatía con colegas y pacientes
- Fortalece el trabajo en equipo
- Reduce el estrés laboral
- Favorece una vida plena y balanceada