



**NOMBRE DE LA MATERIA:  
DESARROLLO HUMANO  
NOMBRE DEL TRABAJO:  
MADUREZ EMOCIONAL  
NOMBRE DEL DOCENTE:  
HORTENSIA FLORES GUILLEN  
NOMBRE DEL ALUMNO (A):  
ZURISADAI SOLIS BONIFAZ  
LIC.ENFERMERIA  
6TO CUATRIMESTRE**

# PERSONALIDAD SALUDABLE

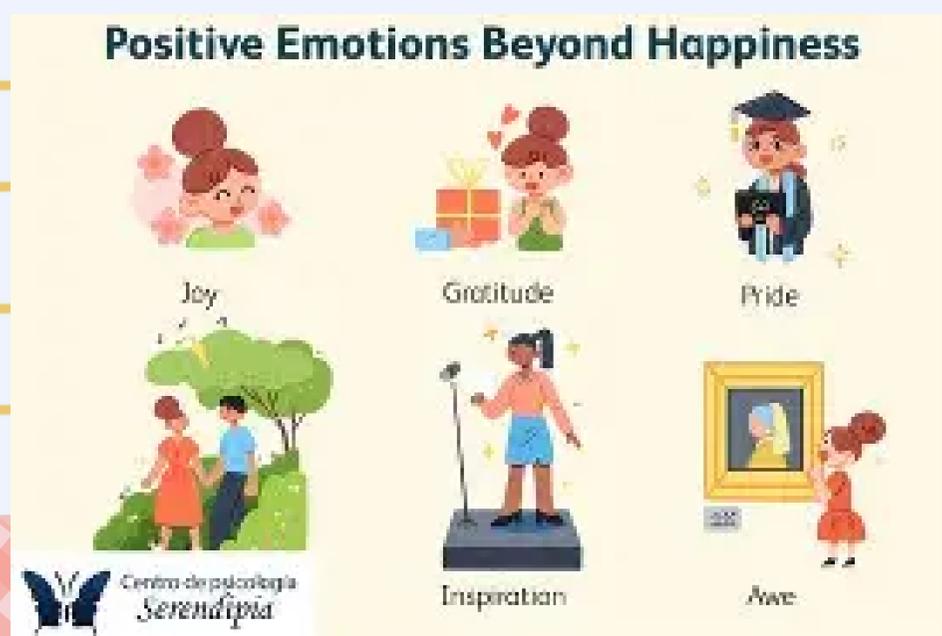
LA SALUD MENTAL AFECTA A TODOS Y CADA UNO DE LOS ÁMBITOS DE NUESTRA VIDA.

NOS PERMITE ESTABLECER VÍNCULOS AFECTIVOS SANOS Y FUNCIONALES CON LOS DEMÁS, NOS PERMITE INTERACTUAR DE FORMA ADECUADA CON LAS OTRAS PERSONAS, NOS POSIBILITA TENER UN BUEN RENDIMIENTO LABORAL, E INCLUSO NOS PERMITE DISFRUTAR DEL DÍA A DÍA Y SER CAPACES DE ALCANZAR EL ANSIADO CONCEPTO DE “FELICIDAD”



# EMOCIONALIDAD POSITIVA

A LO LARGO DEL DÍA PODEMOS SENTIR MUCHAS EMOCIONES. SEA POR LA RAZÓN QUE SEA, NUESTRO ESTADO ANÍMICO PUEDE SUBIR COMO UNA MONTAÑA RUSA Y ESTO ES TOTALMENTE NORMAL Y SANO, SIEMPRE Y CUANDO ESTÉ DENTRO DE UNOS PARÁMETROS SALUDABLES. LO SUYO ES NO TENER EL HUMOR DEMASIADO BAJO (P. EJ., DEPRESIÓN) NI DEMASIADO ALTO (P. EJ., EUFORIA), SINO MANIFESTAR EL AMPLIO ESPECTRO DE EMOCIONES HUMANAS DENTRO DE LA EUTIMIA Y DE FORMA ADAPTATIVA DE CARA A NUESTRO ENTORNO SOCIAL Y PERSONAL.



# AMOR

EL AMOR ES EL VÍNCULO DE AFECTO QUE NACE DE LA VALORACIÓN DEL OTRO E INSPIRA EL DESEO DE SU BIEN. PUEDE VERSE COMO UN VALOR O COMO UNA PROPIEDAD DE LAS RELACIONES HUMANAS.

EL CONCEPTO DEL AMOR ES AMPLIO Y COMPLEJO. PUEDE REFERIR AL AMOR COMO AMISTAD, AMOR ROMÁNTICO, AMOR FILIAL, AMOR PROPIO, AMOR MÍSTICO O AMOR POR UNA CAUSA.

