

**Universidad  
del sureste**

**Desarrollo  
Humano**

**Parcial 4:  
PERSONALIDAD  
SALUDABLE**

**Docente: Luz Elena  
Cervantes Monroy**

**Alumno: Damian  
Alexander Garcia  
Velasco**

# PERSONALIDAD SALUDABLE

## 1. ¿Qué es una personalidad saludable?

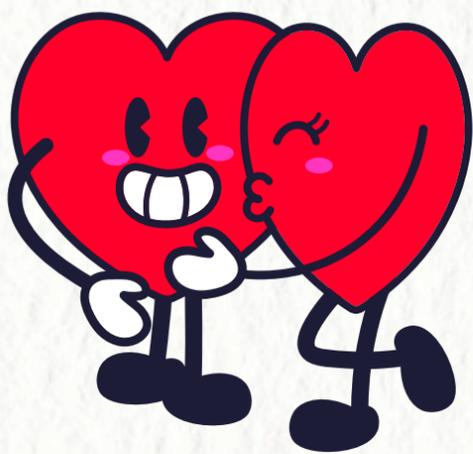
No significa ser perfecto, sino tener una actitud positiva, realista y flexible frente a la vida.

Es cuando una persona se siente bien consigo misma, se lleva bien con los demás y sabe manejar sus emociones.



## ¿AMOR? 2.

Es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos sobrellevar correctamente el desamor.



## 3. ¿El enamoramiento es lo mismo que el amor?

No, no es lo mismo. El enamoramiento es cuando te gusta mucho una persona y te emociona estar cerca de ella.

El amor es más profundo y duradero. Es cuando quieres, respetas y procuras a alguien, incluso cuando no todo es perfecto.



## GENITALIDAD/SEXUALIDAD 4.

La sexualidad y la genitalidad no son iguales, aunque están conectadas en una relación donde lo esencial es el vínculo entre personas. Para que la sexualidad tenga sentido, no basta con el deseo; también se necesita apertura, afecto, comunicación y una relación que perdure en el tiempo.



## 5. EROTISMO

El erotismo es la parte de la sexualidad que une el deseo, el placer, el afecto y la imaginación entre dos personas.



# PERSONALIDAD SALUDABLE

## 6. DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es el equilibrio entre lo que sentimos por dentro y lo que vivimos fuera. Es la idea de que cada persona tiene un origen y un propósito hacia el cual se dirige en la vida.

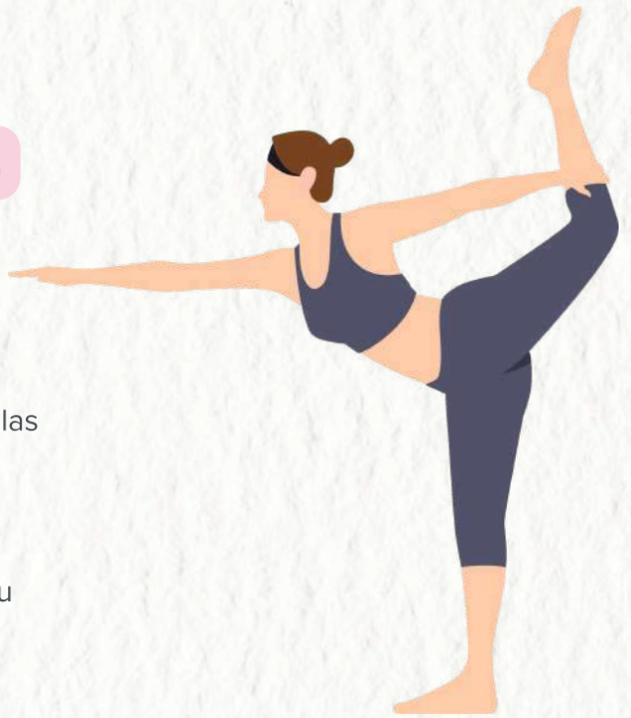


La trascendencia puede darse hoy por hoy, a cada segundo, si sabes desechar toda la basura que llevamos dentro, todo eso que no deja disfrutar tu mundo y tu universo

## 7. TRASCENDENCIA HUMANA

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado.

Buscar algo más que solo vivir el día a día. Querer ser mejor, hacer el bien, y sentir que tu vida tiene un significado importante.



## CARACTERÍSTICAS 8.

Un **trascendental** es una persona capaz de alcanzar lo que parece imposible.

- Busca un motivo para su vida.
- Quiere ayudar a otros.
- Tiene buenos valores.
- Piensa en el futuro y en dejar algo bueno.
- Quiere aprender y mejorar siempre.
- Valora sus amigos y familia.
- No se rinde ante los problemas.

## Bibliografía

Antología de la universidad del sureste  
licenciatura en nutrición en la materia de  
desarrollo humano  
Burger, J. M. (S/f). Personalidad  
saludable: Fundamentos y terapias.

