

# Super nota

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Desarrollo humano

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Sexto Cuatrimestre

Fecha de elaboración: 26 de julio de 2025

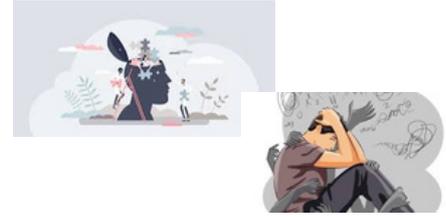


# PERSONALIDAD SALUDABLE

## 4.1.- Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.

### Rasgos saludables

Apertura, calidez y emociones positivas definen una personalidad sana. Evita hostilidad, depresión y vulnerabilidad.



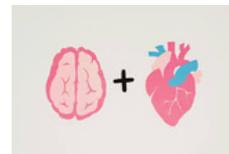
### Impacto Relacional

Mejora autoestima, relaciones y logros. También hay rasgos como autosuficiencia y resistencia al estrés.

## 4.2 AMOR, GENITALIDAD Y EROTISMO

### Amor

El amor es un impulso bioquímico que activa el cerebro, genera placer y cambia pensamientos; evoluciona de pasión a compromiso.



### Genitalidad

La genitalidad es solo parte física de la sexualidad. La sexualidad incluye afecto, placer, cultura, emociones y comunicación con el otro.

## 4.3 Erotismo

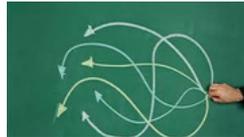
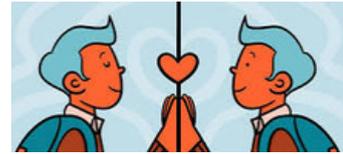
El erotismo une placer y cultura; Freud, Marcuse y Foucault analizan cómo la sociedad controla y reprime la sexualidad humana.



# PERSONALIDAD SALUDABLE

## 4.4 DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es conocerse, superar límites internos, vivir con sentido, equilibrar espíritu y entorno para dejar huella significativa.



### Trascendencia humana.

Es la capacidad de decidir, comprenderse, superar limitaciones y buscar sentido profundo en la vida y en uno mismo.

### Conexión espiritual

La trascendencia implica conectar con un Ser superior mediante silencio, amor y dominio emocional para alcanzar paz y crecimiento.



### 4.4.2.- Características de la persona trascendente.

#### Definición de persona trascendental

Persona capaz de lograr sueños imposibles con poco esfuerzo, adaptándose a la realidad sin aceptarla completamente.



### Tipos y retos de trascendentales

Existen natos y formados; su desafío es descubrir sus sueños, a menudo sintiéndose aislados del mundo común.



## Bibliografía

UDS. ANTOLOGIA DE DESARROLLO HUMANO 2025. PDF

