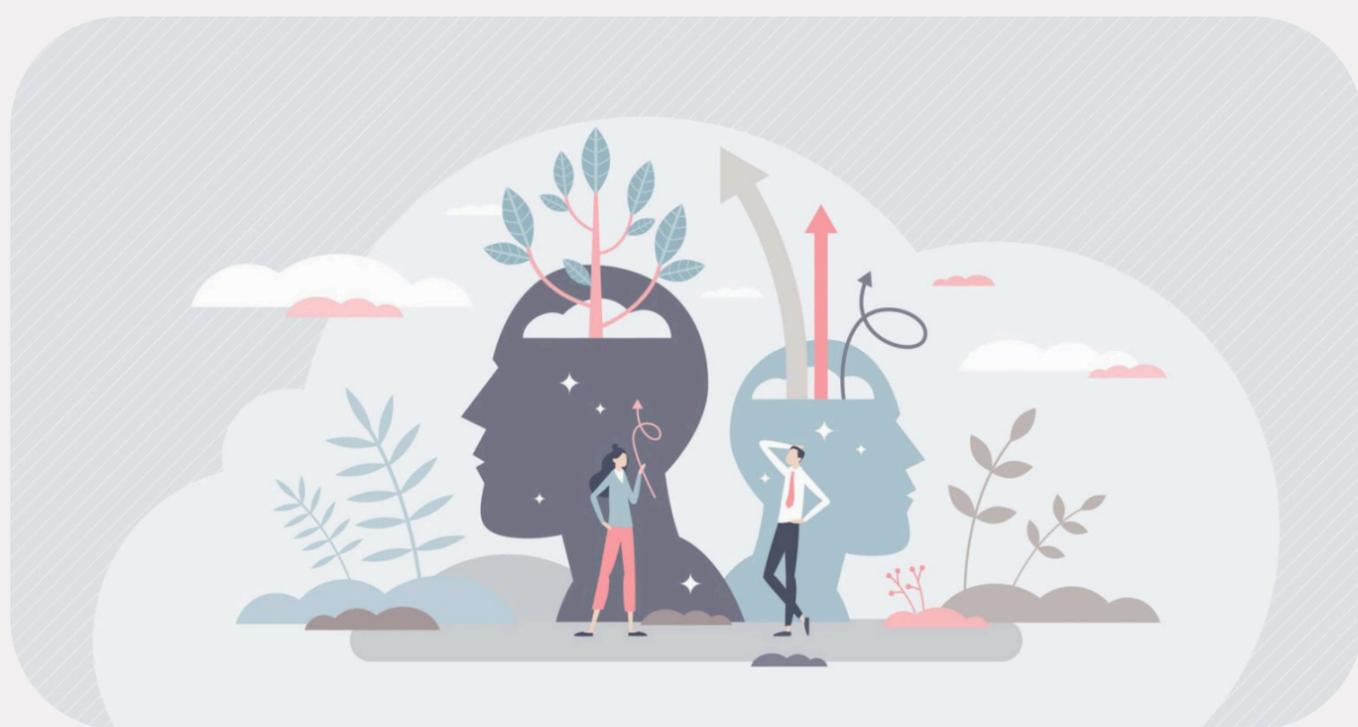


**NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.**  
**NOMBRE DEL PROFESOR: DRA. LUZ ELENA CERVANTES MONROY.**  
**CURSO: DESARROLLO HUMANO**  
**CARRERA: NUTRICIÓN**  
**GRADO: 6to. CUATRIMESTRE**



BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2023. ANTOLOGIA DE DESARROLLO HUMANO.PDF

# PERSONALIDAD SALUDABLE Y SUS IMPACTOS EN LAS RELACIONES HUMANAS



Expertos en psicología han identificado cinco pilares fundamentales que construyen la personalidad: extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. A partir de ellos, se han definido rasgos que contribuyen a una personalidad saludable.

Rasgos clave de una personalidad saludable:

- Alta apertura emocional
- Baja agresividad y hostilidad
- Presencia de emociones positivas
- Calidez interpersonal y comunicación directa
- Autoestima elevada y buen estado físico y mental

Estos individuos suelen sobresalir en el ámbito personal, académico, social y emocional.



Curiosamente, también comparten algunos rasgos considerados “negativos”:

- Resistencia al estrés
- Audacia o atrevimiento
- Autosuficiencia
- Sensación de grandeza

Estas características, lejos de ser un obstáculo, pueden convertirse en herramientas de afrontamiento y superación.

## AMOR

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas.



## La psicología del amor y su relación con las drogas



Hasta hace poco se consideraba al amor una emoción. Sin embargo, investigaciones recientes lo definen como un impulso o motivación, debido a su efecto profundo y duradero en el cerebro.

## Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor

Algunos investigadores han intentado averiguar qué ocurre exactamente en nuestro cerebro, que neurotransmisores y hormonas intervienen en este fenómeno y por qué cambian nuestros pensamientos y nuestra conducta cuando alguien nos conquista.



## 2 GENITALIDAD



Sexualidad vs. Genitalidad

- Genitalidad: Solo lo físico y reproductivo.
- Sexualidad: Incluye emociones, afecto, placer, identidad y comunicación.

La sexualidad va más allá del cuerpo, es una forma de conexión humana completa.

## EROTISMO

- Freud: La sexualidad (Eros) debe ser reprimida para sostener la civilización. Esta represión genera malestar y limita el placer.
- Marcuse: Critica esa represión como histórica y política. Propone liberar la sexualidad del control social para transformar la cultura.

Ambos ven en la sexualidad una fuerza vital, pero coinciden en que la sociedad limita su expresión para mantener el orden.



## DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es conocerse a uno mismo, superar lo material y vivir con propósito y equilibrio interior. Va más allá del consumismo y las apariencias, conectando con nuestro ser auténtico para mejorar nuestra vida y la de otros. Es un proceso diario de crecimiento personal y espiritual que nos permite dejar una huella positiva en el mundo.



## TRASCENDENCIA HUMANA

La trascendencia es la capacidad humana de conocerse, superar limitaciones y encontrar un sentido profundo en la vida, más allá de lo físico y material. Implica crecer interiormente, enfrentar el pasado y conectar con una esencia espiritual o un Ser superior, lo que guía nuestro desarrollo personal y colectivo.



## CARACTERISTICAS DE LA PERSONA TRASCENDENTE

Una persona trascendente es alguien que logra hacer realidad sueños aparentemente imposibles con menos esfuerzo que otros. Son soñadores que no aceptan completamente la realidad común y suelen sentirse aislados. Hay dos tipos: los formados (por crianza en mundos de fantasía) y los natos (naturales). Su mayor desafío es descubrir cuál es su verdadero sueño.

