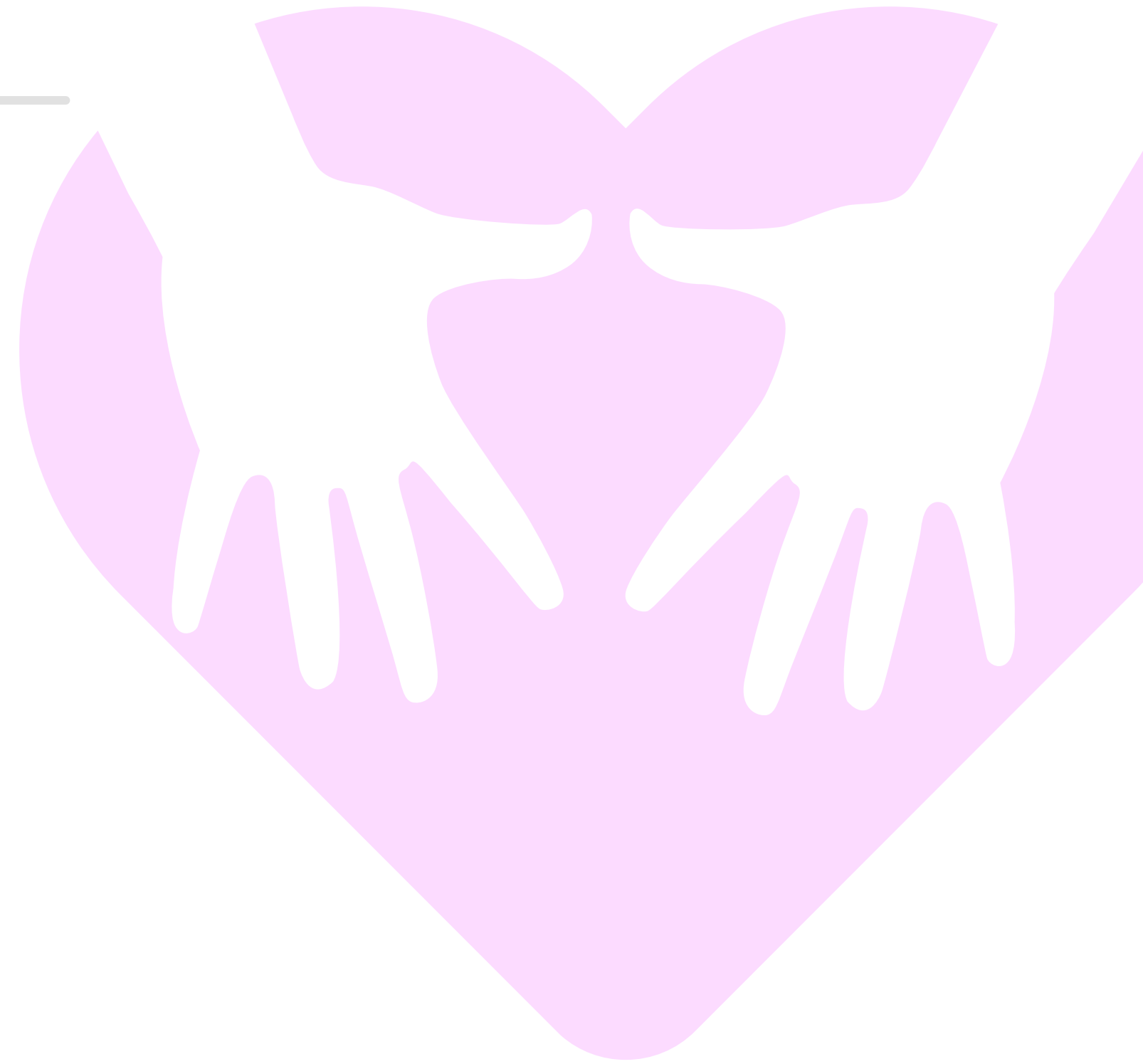

Personalidad Saludable

Unidad 4



Desarrollo Hu,mano

¿Que es la personalidad?

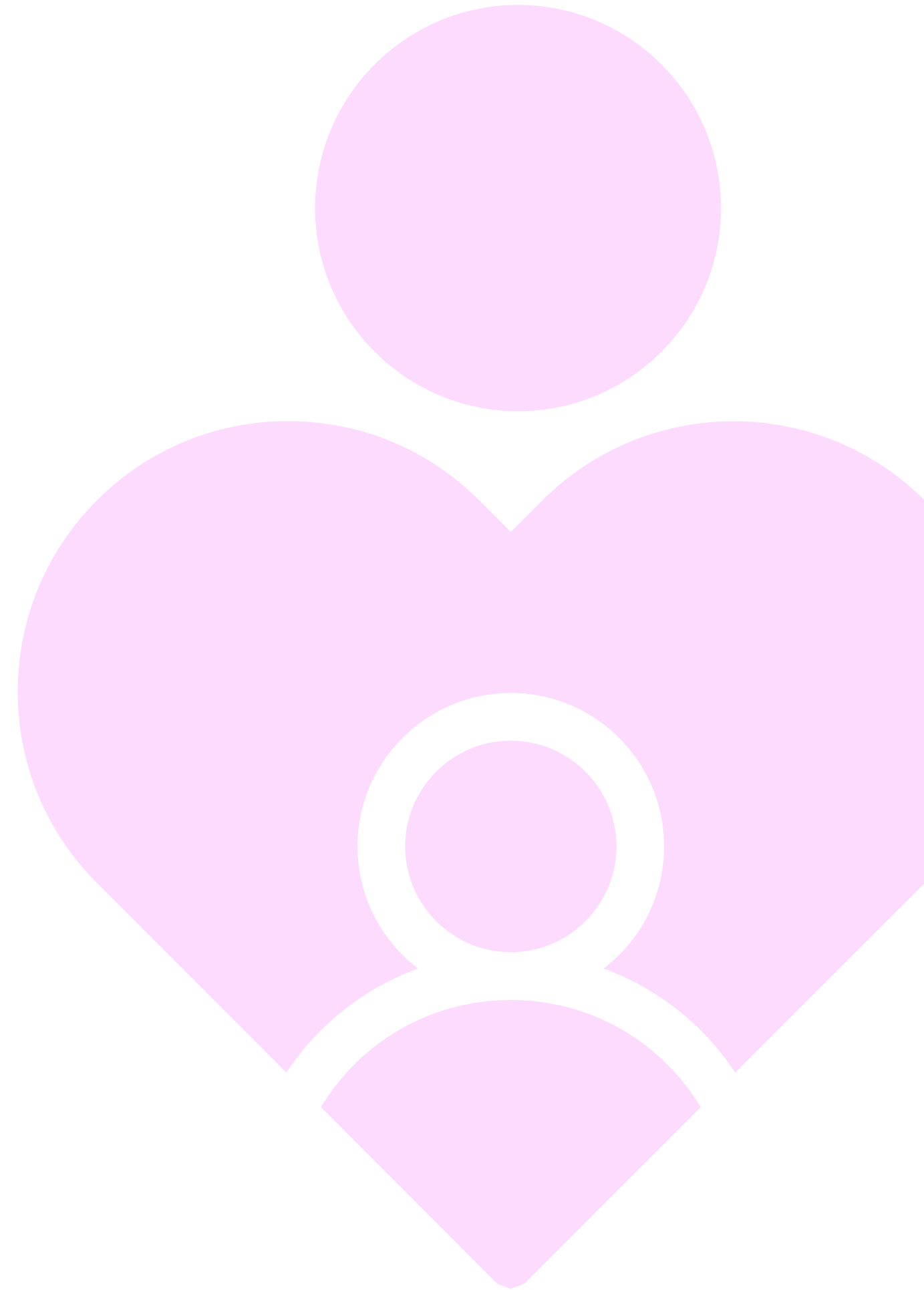
Personalidad es la diferencia individual que distingue una persona de otra.

conjunto de peculiaridades que posee un individuo que lo caracteriza y lo diferencia de los otros.

el individuo presenta características estables que permite determinar la conducta y comportamiento de él, lo cual también permite predecir la respuesta del individuo ante una determinada circunstancia.

Personalidad Sana

“El hecho de que millones de personas compartan los mismos vicios no convierte a esos vicios en virtudes y el hecho de que millones de personas padezcas las mismas formas de patología mental no hace a esas personas gente equilibrada”





Salud mental y la Personalidad

La Organización Mundial de la Salud desde 1952 define a la Salud Mental como; "La capacidad de tener relaciones armoniosas con otros, la participación constructiva en las modificaciones de su ambiente físico y social y también la capacidad de obtener una satisfacción armoniosa y equilibrada de sus propios impulsos instintivos"

Psicología y personalidad

La personalidad se crea a partir de cinco pilares.

Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, conciencia y neuroticismo

Apertura a la experiencia



Este factor se refiere a la apertura a nuevas ideas, la creatividad y la imaginación. Las personas que puntúan alto en apertura a la experiencia suelen ser curiosas, interesadas en aprender y dispuestas a probar cosas nuevas. Por otro lado, las personas que puntúan bajo en apertura a la experiencia prefieren la estabilidad y la familiaridad.

Conciencia

Se refiere a la responsabilidad y la organización. Las personas que puntúan alto en conciencia suelen ser confiables, cumplen con sus compromisos y son ordenadas. Por otro lado, las personas que puntúan bajo en conciencia pueden ser descuidadas y poco confiables.



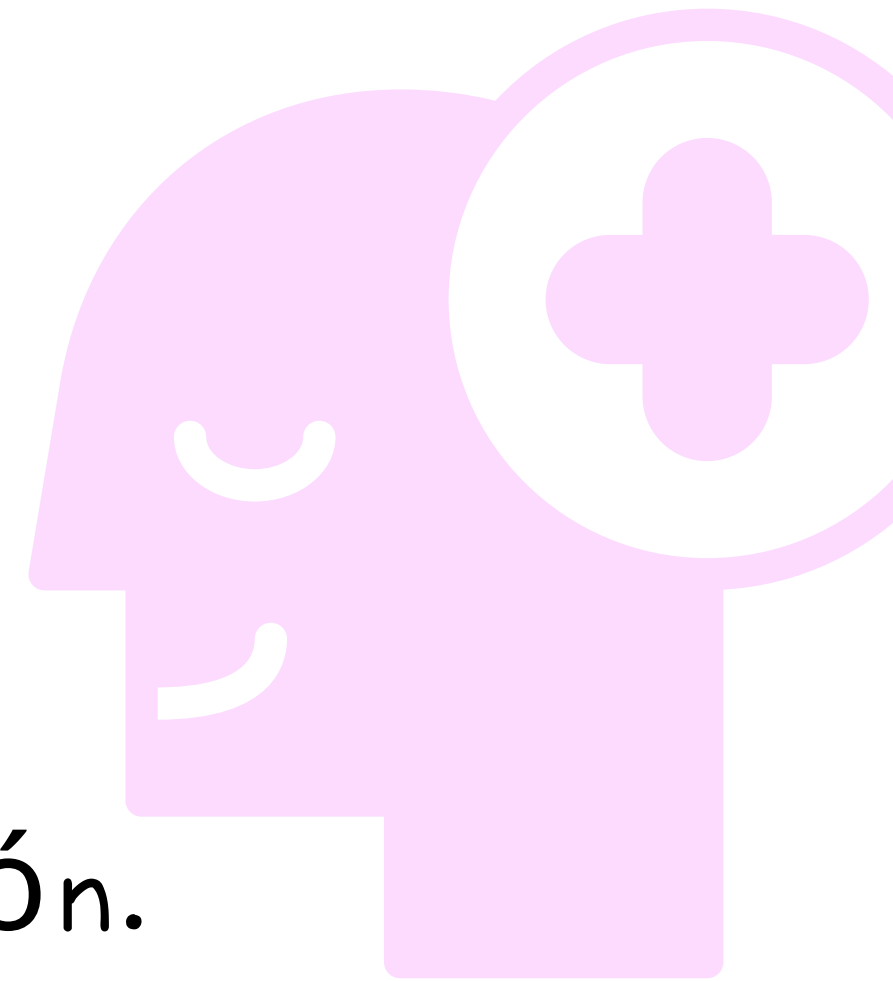
Extraversión

Este factor se refiere a la sociabilidad y la energía.

Las personas que puntúan alto en extraversión suelen ser amigables y disfrutan estar en compañía de otras personas. Por otro lado, las personas que puntúan bajo en extraversión pueden ser tímidas y prefieren estar solas.

Amabilidad

Este factor se refiere a la empatía y la cooperación. Las personas que puntúan alto en amabilidad suelen ser amables, compasivas y cooperativas. Por otro lado, las personas que puntúan bajo en amabilidad pueden ser menos empáticas y más competitivas.



Neuroticismo

Este factor se refiere a la estabilidad emocional. Las personas que puntúan alto en neuroticismo pueden ser emocionalmente inestables, preocuparse mucho y experimentar ansiedad o tristeza con facilidad. Por otro lado, las personas que puntúan bajo en neuroticismo suelen ser más estables emocionalmente.



Rasgos de personalidad saludable

- 1.- **Apertura a los sentimientos y emociones propias** (lo que lleva a experimentar estados emocionales más profundos, tanto de felicidad como de infelicidad).
- 2.- **La franqueza:** son individuos más directos, sinceros e ingenuos
- 3.- **Competencia:** en el sentido en que uno es capaz, sensible, prudente y efectivo. Los individuos más competentes se sienten bien preparados para lidiar con la vida.
- 4.- **Calor, amistad, cercanía:** Este tipo de persona es capaz de formar más fácilmente vínculos estrechos con los demás.
- 5.- **Emociones positivas:** son personas capaces de experimentar más emociones como alegría, felicidad, amor y emoción. Son más alegres, risueñas y optimistas.
- 6.- **Bajos niveles de hostilidad y enfado** (la ira, la frustración y la amargura se asocia con unos altos niveles de hostilidad)

Rasgos de personalidad saludable

- 7.- **Baja Ansiedad:** personas más tranquilas y relajadas en su vida diaria.
- 8.- **Baja Depresión** (niveles altos de depresión se relacionan con sentimientos de culpa, tristeza, desesperanza y soledad).
- 9.- **Baja vulnerabilidad al estrés** (son individuos que se perciben a sí mismos como capaces de manejarse a sí mismos en situaciones difíciles y a menudo cuentan con una sana sensación de confianza en sus capacidades).
- 10.- **Baja impulsividad:** se refiere a la incapacidad de controlar los antojos e impulsos. Son personas que encuentran más fácil resistirse a las tentaciones, teniendo una alta tolerancia a la frustración y la capacidad de posponer las gratificaciones.