



PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES AREAS DE LA PERSONA

PSIC. MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

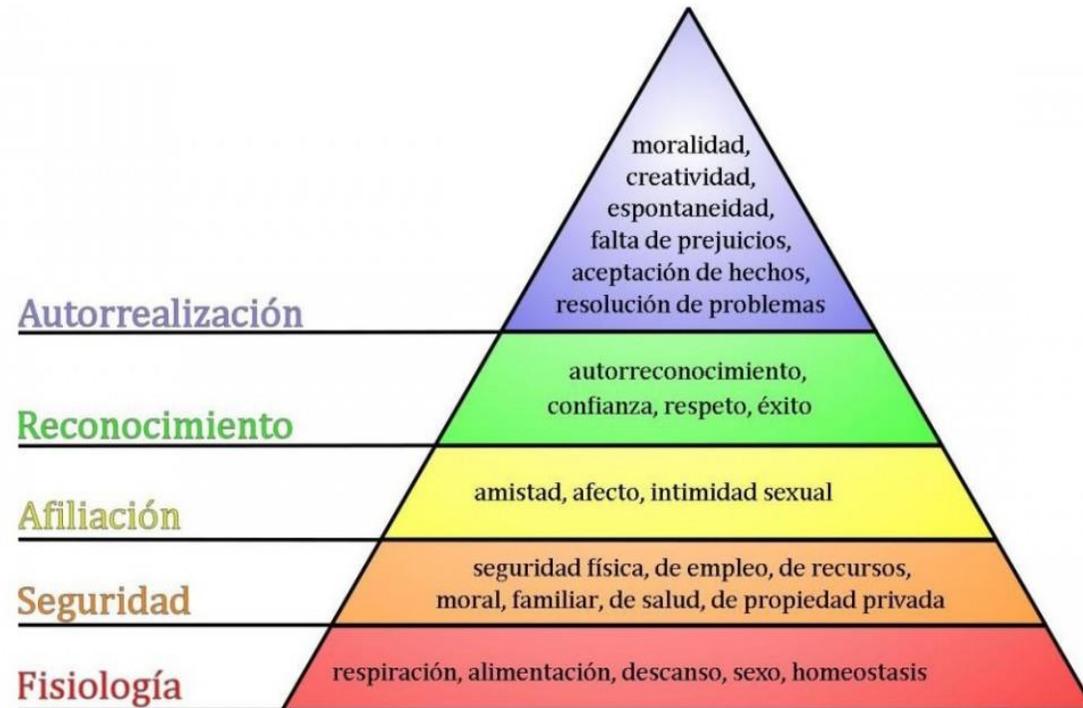
PERSONALIDAD SALUDABLE

- 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”



AUTORREALIZACIÓN.

- Lo que permite al individuo explotar su potencial.



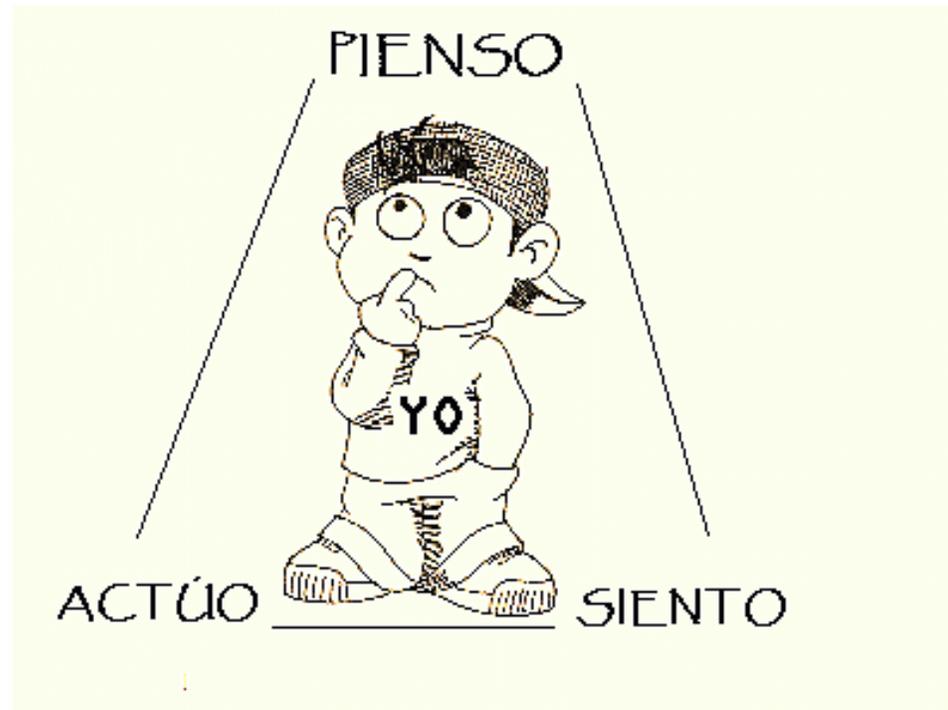
SENTIDO DE DOMINIO.

- Sobre él mismo y su ambiente



AUTONOMIA.

- La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.



Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar.



Como puntos identificados de bienestar para provocar un efecto en el entorno logrando un funcionamiento saludable están:

- 1. Sentido de valor
- 2. Sentido de control
- 3. Sentido realístico
- 4. Conciencia emocional
- 5. Capacidad de lucha
- 6. Solución de problemas y creatividad.
- 7. Sentido del humor.
- 8. Nutrición.
- 9. Ejercicio.
- 10. Sentido de autoprotección.
- 11. Control de las propias tensiones.
- 12. Identidad sexual e identidad cultural

Hay que mencionar que....

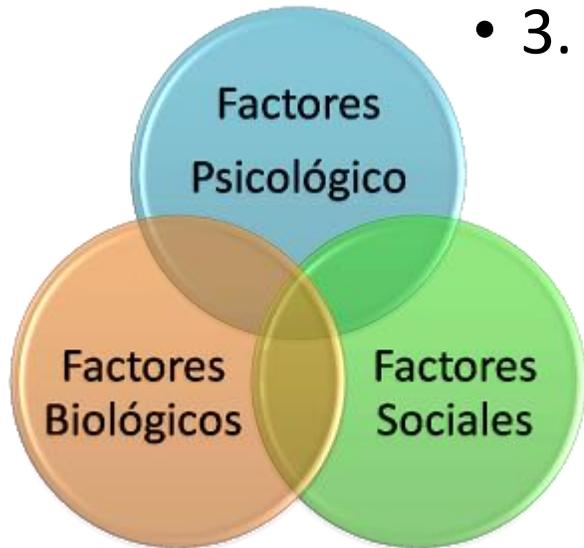
- No debemos entender la normalidad como la ausencia de conflictos en ocasiones dicha ausencia podría indicar una escasa salud mental en donde mecanismos defensivos como la NEGACIÓN están predominando impidiendo al individuo ver y aceptar su realidad.

La negación es un mecanismo de defensa que consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia o su relación o relevancia con el sujeto.

CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA SANA:

- ES FLEXIBLE. Son personas que pueden reaccionar de diversas formas es decir tienen un repertorio alto de conductas.
- VIDA VARIADA REALIZANDO DIVERSAS ACTIVIDADES. En vez de centrar su vida en una sola actividad.
- CAPACIDAD DE TOLERANCIA. No venirse abajo ante presiones y contratiempos.
- SU FORMA DE VERSE ASÍ MISMO AL MUNDO Y A LOS DEMAS SE AJUSTA A LA REALIDAD.

Dado que el hombre es un ente Biopsicosocial para la obtención de la Salud Mental debe incluirse.



- 1. Autodominio y autoconocimiento.
- 2. Responsabilidad de acciones.
- 3. Correcta percepción y adaptación a la realidad.
 - 4. Madurez afectiva
 - 5. Estabilidad emocional.
 - 6. Cultivo intelectual.
 - 7. Educación de la voluntad.
 - 8. Vivir con valores éticos.
- 9. Elaboración de un proyecto existencial.
 - 10. Vida Espiritual