

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

ENSAYO

TEMA:

**PERSONALIDAD SALUDABLE EN LAS DIFERENTES
ÁREAS DE RELACIÓN DE LA PERSONA.**

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

ING. JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMÁN

INTRODUCCIÓN:

La salud se compone de estabildades física que referirse a nuestro cuerpo, que todo nuestro sistema se encuentre en orden y con su función normal, social que nos sintamos aceptamos, y lo mental como estabilidad emocional desde este punto deriva la personalidad saludable de las personas esta se compone de dos factores psicofísicos carácter y comportamiento, la personalidad se formara a lo largo de la vida y puede ser negativa aunque no esto no es saludable, existe variedad de criterios dependiendo del autor en el cual nos señalan como determinar o calificar una personalidad saludable, pero de la misma manera nos mencionan anormalidad que pueden existir, una de ellas puede ser inseguridad personal entre otras más.

DESARROLLO:

“Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos” (sureste, mayo-agosto) esto se puede interpretar en la mera en la que es su comportamiento un individuo delante de su círculo social y fuera de ello además de que esto se fusiona con su forma de pensar peculiar de la persona, por eso es llamada psicofísico su mente y su cuerpo están totalmente relacionados. Hablando en generalidades existen tres aspectos, para mantener una salud y estabilidad

1. Autorrealización este aspecto se define como cuando el individuo lleva a cabo actividades con mucha eficiencia y desempeño y a pesar de esto la persona no tiene tantas complicaciones al realizarla.
2. Sentido de dominio probablemente se relacione con el control de las emociones, es el control de sí mismo y colocar el ambiente a su favor o favorable para el individuo, en el cual no encuentra alguna dificultad para esto.
3. Autonomía es la capacidad de afrontar un problema y darle una previa solución. en algunas veces sin ayuda de terceras personas.

La calidad de vida se relaciona con la visualización de cada persona sobre su postura en la vida diaria, pero así también en el pasado, la cultura, sus metas y sus preocupaciones formarán parte de esta, un ejemplo de ello en cuestión material como el dinero a las personas que viven con una estabilidad económica y otras que no sin embargo el dinero no hace la felicidad y probablemente estas personas tengan una percepción de la vida contrario a lo que tienen.

Myers, Sweeny y Witmer mencionan cinco criterios para el bienestar, las cuales son espiritualidad, se identifica como una parte que se manifiesta en forma material, ligado a algo superior de nuestra mente finita, Trabajo y Ocio esto se puede definir como el famoso hobbies en donde la persona en sus tiempos libres realiza actividades en las que le llaman atención y sin que lo obliguen como un trabajo a cambio de dinero, Amistad. Creo que esto cualquier ser vivió lo realiza y es que es un vínculo interpersonal o que lo nos une a cierta cantidad de personas las cuales se comparte sentimientos momento, emociones y características. Amor. Esta al igual que la amistad forma parte de nuestras vidas dese pequeños aun si saber lo que es este sentimiento. Autodominio esto ya se ha mencionado antes y como la palabra lo dice es el poder controlar a nosotros mismos y esto se va aprendiendo a paso de la vida.

“Wolf opina que el individuo normal tiene una actitud armónica provocada por la armonía de su energía psíquica.- Cuando esta se desequilibra por una tensión psíquica se produce la anormalidad” (sureste, mayo-agosto) además se puede llamar como una no salud ya que esta se conforma de la estabilidad mental, social y física, al fallar una de estas ya no se puede considerar de dicha manera. Uno de las anormalidades que es muy común que probablemente hasta el lector se pueda identificar no digo siempre, con un comportamiento autodestructivo como críticas negativas hacia nosotros, agresiones físicas, pensamientos negativos, pensar que nuestra opinión no cuenta, incluso esto puede ser de manera inconsciente en algunos momentos. Otros ejemplos son depresión mayor y en casos mas graves llegar al suicidio, obsesiones, impulsos no adecuados e incontrolados, aislamiento por inseguridad o baja autoestima, entre otras cuestiones negativas.

Para considerar una salud mental se debe de cumplir diez criterios los cuales son: Autodominio y autoconocimiento, responsabilidad de acciones, correcta percepción y adaptación a la realidad, madurez afectiva, estabilidad emocional. cultivo intelectual, educación de la voluntad, vivir con valores éticos, elaboración de un proyecto existencial, vida Espiritual. (sureste, mayo-agosto). La personalidad este forjado por experiencias tanto buenas o malas, además de nuestro carácter, su estabilidad es muy importante para sentirnos seguro y saludables, además que nos ayuda a desenvolvernos en diferentes tipos de ambientes.

CONCLUSIÓN:

Todos los seres humanos hemos pasado por una personalidad mala a una buena o viceversa, y dependerá de nosotros en cual de las dos estar y mantener más tiempo, si sentirnos saludables cómodos y sin problemas existenciales o todo lo contrario. Para darnos cuenta nos podemos auto evaluar con los criterios que mencionamos tanto buenos y malos además que podemos mejorar aun mas o si en dado caso tenemos anormalidades podemos regularizarnos. Esto es una de las tantas cosas que debemos de tomar en cuenta para una vida armoniosa

Bibliografía

sureste, u. d. (mayo-agosto). antología desarrollo humano . 93-95.