



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

ING. JUAN JESUS GÚZMAN

DESARROLLO HUMANO

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

PASIÓN POR EDUCAR

SEXTO CUATRIMESTRE

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 25 DE JULIO 2020

INTRODUCCIÓN

Se describe a las personas de acuerdo a las personalidad que expresen en sus diversas conductas que tiene que presenciar en la vida interpersonal e intrapersonal las cuales mantiene una estrecha relación con el sistema psicofísicos que va determinar la manera que un individuo debe analizar para llevar a cabo una expresión fisiológica que no altere su estabilidad de salud y bienestar, con relación a estos términos se comprende que un estado de bienestar se relaciona con una personalidad saludable que forma parte de una cálida mental estable, y un equilibrio del individuo consigo mismo sin importar las limitaciones que lo rodeen, principalmente porque este va tener la armonía precisa para actuar ante situaciones incómodas en su trabajo o en las relaciones personales mediante las adaptaciones interna y externa que genere en las persona un contexto social, cultural y familiar favorable. Considerando los tres aspectos diferentes que debe tomar el ser humano para mantener una calidad de vida se debe fijar una percepción individual en las personas sobre su posición en la vida y los sistemas de valores en los cuales se relaciona.

Dentro de este contexto al fijar una personalidad saludable se relaciona con la nutrición de acuerdo a los hábitos alimentarios que adopte cada persona de acuerdo a su cultura, su estado físico, mental estables y armoniosos, la nutrición juega un papel importante en la estabilidad de la salud y el bienestar de los seres humanos , forma parte de los componentes de la conducta que representa una persona al interactuar con la sociedad, en esta se relacionan si tiene el autodominio suficiente para llevar cabo una nutrición que mejore su calidad de vida , también se relacionan con la responsabilidad de adquirí a hábitos nutricios nuevos que induzcan al paciente a lograr una estabilidad personal para poder delimitar sus preocupaciones sobre las características de personalidad adquirida en la infancia o la adolescencia, que puede ser un factor sobre una tensión psíquica que induce a una anormalidad personal y recae en la detención de un óptimo desarrollo mental en las personas.

DESARROLLO

La personalidad se describe en muchos aspectos como la representación de ciertos componentes que conforman una estructura en el interior de las personas, se expresan al exterior mediante un estímulo físico o emocional y mantiene una estrecha relación con sus pensamientos conductas hereditarias y adquiridas para representar la esencia o el carácter que mantiene bajo una máscara cada persona.

La descripción de la personalidad relacionada con la salud representa características importantes en los seres humanos para mantener una homeostasis en la vida laboral y familiar de acuerdo a la personalidad representativa en la conducta que toma ante una situación se determina si las persona mantienen una estado de salud mental y emocional bien o si la personalidad que adquirió en las etapas de la vida fue configurada por factores sociales o personales, en relación al tema para considera una personalidad saludables se deben de tomar en cuenta las siguientes fijaciones que diversos psicólogos propusieron como método practico para la evaluación psicosocial de los seres humanos, la estabilidad o salud se ve reflejada en tres aspectos en mantener una Autorrealización que Permita a las personas explotar Su Potencial, el segundo aspecto relevante es el Sentido de Dominio. Sobre comportamiento dentro del Ambiente que se encuentre sin generar problemas que perjudiquen su estabilidad o salud, y el tercero se refiere sobre la Autonomía o la Capacidad de cada ser humano para observar Identificar, Confrontar y Resolver los Problemas que se presenten en determinado momentos , esta debe de representar decisiones precisas y asertivas para mantener o conducir un entorno favorables con relación a la salud personal y social.

Cuando hablamos de salud personal y social nos referimos al estado de bienestar que cada persona tiene de acuerdo a las condiciones de su entorno tanto físico, mental y socioeconómico. No podemos definir saludable a una persona que tiene problemas en la aceptación de su personalidad biológica, porque estaría delimitando uno de los componentes que representa el tener un estilo de vida saludable el cual se define como equilibrio positivo de cada persona con relación a su estado físico, estado económico social y cultural, o la adquisición de una personalidad que los induzca a generar consecuencias en sus entorno laboral o familiar , provocando a una alteración en su expresiones o conducta de cada ser humano derivando un estilo de vida de mala calidad. Como mencionan diferentes autores sobre la calidad de vida que se define como una percepción individual de las diferentes personas sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores

en los cuales ella vive y en relación con sus metas, expectativas estándares y preocupaciones.

La calidad de vida y el conocimiento de las personalidades induce a la formación de un estado de bienestar para las personas, principalmente porque ambas se relacionan con un control sobre las conductas que se determinan en el ámbito laboral y las relaciones de Amor y amistad, se idéntica que la personalidad tienen relación con diferentes acontecimientos debido al comportamiento que presenta las personas en su actitud interpersonal, Wolf (1953) opina que el individuo normal tiene una actitud armónica provocada por la armonía de su energía psíquica y cuando esta se desequilibra por una tensión psíquica se produce la anormalidad, como se menciona anterior mente el escrito buco expresar que si una persona no tiene una armonía favorable tiende a presentar una inestabilidad psicológica porque esta va estar perturbada por una preocupación o complicación mental provocada por la falta de acción física o decisión propia para resolver o afrontar la problemática.

Las acciones psíquicas generar un desequilibrio en el bienestar físico y mental de las personas principalmente cuando se relaciona con situaciones preponderantes que inducen a las personas a presentar frustraciones que impiden un crecimiento personal provocándoles un asilamiento descontrolado un desequilibrio psicológico y por la falta de interacción psicosocial para poder buscar alternativas de solución en los conflictos que obligan a una autodestrucción personal por medio de sentimientos de inferioridad impotencia, sentimientos de vacío y aburrimiento.

De acuerdo al texto interior la nutrición forma parte de mantener un estilo de vida saludable para el bienestar personal, principalmente porque la mayoría de las personas que tienen conflictos psíquicos representan comportamientos no inducidos por su personalidad biológica, provocadas o expresadas por su personalidad adquirida en el momento que pongan en riesgo su estabilidad emocional y mental, de esta manera las respuestas son inconscientes que altera su armonía de las personas con las que se relacionan , al indicar que una persona tienen una calidad de vida se debe evaluar si presenta un estado psíquico y físico normal sin alguna intervención de por medio, porque estos podría considerarse como uno de los factores psicodinámicos que orientan a la gran mayoría de las persona a fijar un estado depresivo y frustrantes con relación a su personalidad, orillando de forma impulsiva a situaciones que pongan en riesgo su personalidad saludable o el equilibrio de las personas consigo mismas y con su medio que se relacione.

CONCLUSIÓN

La psicología mantiene una relación con la nutrición debido que la mayoría de los estímulos que genera el tener una correcta nutrición se observa en la capacidad de mantener una salud mental y emocional estable en teoría, muchas de estas razones son porque el ser humano mantiene un estado armónico y la relación con su autoestima es lineal para mantenerse sociable en su ambiente, en ciertos casos la salud mental tiene un vínculo con la sociedad que lo rodea principalmente en el trabajo o escuela es considerada como un marcador factible para presentar una correcta autonomía con la capacidad de las personas para resolver los problemas que se asemejen o dificulten su calidad de vida, pero también puede ser el desencadenador de problemas psíquicos que provoquen que el ser humano se limite a las decisiones y expresiones con esencia personal, como se mencionó anteriormente el tener una calidad de vida se relaciona con una percepción individual de la persona sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los cuales ella vive y en relación con sus metas y acciones que desarrolle en su vida social y personal.

La personalidad saludable se marca de características y comportamientos que disponen de un cuidado de sí mismo para mantener una homeostasis relacionada con el bienestar y adaptación social, también obliga a tener una responsabilidad sobre la conducta con la que se expresa diariamente, a diferencia de presentar un problema mental que altere su personalidad se podría ver reflejada en ciertos comportamientos autodestructivos que orillen a presenciar sentimientos de inferioridad llegando a dañar la salud mental. Es por eso que el ser humano debe tener la capacidad de tener un autodomínio en sus acciones y vivir con valores que le permita mantener una vida espiritual, emocional estable de acuerdo al grado de madurez que desarrolle en las diferentes etapas de la vida humana.

BIBLIOGRAFIA

LINK:<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/54f973aab2356d146bf0fa0c1ab1b3a1>.

