

Nombre del alumno:
CRISTIAN LOPEZ ROBLERO

Nombre del profesor:
LIC. ADRIANA MARISELA MORALES SOL.

Maestría:
Administración en Sistemas de Salud

Materia:
Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual:
“personalidad saludable”

PERSONALIDAD SALUDABLE



La personalidad saludable es una forma de actuar del individuo, guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, para que las necesidades personales sean satisfechas y con el fin de que la persona crezca en conciencia, competencia y capacidad de amarse a sí misma, al entorno natural y a los demás.

¿CÓMO ES UNA PERSONALIDAD SALUDABLE?

Está una alta apertura a sentimientos. También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.



Se observó que los pacientes cuya personalidad coincidía con el consenso, destacaban en varias áreas. En especial, autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales, etcétera. Sin embargo, encontraron que algunos rasgos 'negativos' son más comunes en este grupo de personas. Por ejemplo, resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA SALUDABLE



- ✓ Una percepción más eficaz de la realidad que las observadas en las personas promedio, estas personas parecían captar el engaño, la falsedad y la falta de honestidad en las relaciones interpersonales; preferían afrontar una realidad desagradable que vivir una ilusión agradable.
- ✓ Un alto grado de aceptación de sí mismos, de otros y de la realidad de la naturaleza humana (aceptando los defectos tanto de la persona como de la humanidad).
- ✓ Espontaneidad, sencillez y naturalidad, preferían compañías que les permitieran ser libres y naturales.
- ✓ Concentración en los problemas.
- ✓ Necesidad de intimidad. Gozar de la soledad y la meditación.
- ✓ Alto grado de autonomía.
- ✓ Frescura continua de apreciación.
- ✓ Hermandad, una sensación de identificación con la humanidad, de tal forma que su preocupación no se limitara a su familia o amigos sino también por situaciones de toda la humanidad.
- ✓ Relaciones íntimas con unos cuantos amigos o personas amadas.
- ✓ Estructuras democráticas del carácter.

10 RASGOS QUE FORMARÍAN UNA 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).



LA IMPORTANCIA DE TENER PERSONALIDAD SALUDABLE



La personalidad nos identifica y nos hace ser como somos. Trabajar en nuestra personalidad nos ayuda a mejorar como personas constantemente haciéndonos cada vez más agradables ante las personas y permitiéndonos vivir una vida más feliz. Así que hablemos en detalle de la importancia de la personalidad.

Tu personalidad facilita todos los momentos importantes de tu vida y es por lo que realmente te recuerdan trabajar en ella te permitirá avanzar muy positivamente en tu vida obteniendo grandes logros a donde quiera que vallas. Pero si crees que necesita razones más concretas para trabajar en ella pues acá te las damos.

6.- Bajos niveles de hostilidad y enfado (la ira, la frustración y la amargura se asocia con unos altos niveles de hostilidad)

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.