

**REPORTE DE LECTURA**

**PERSONALIDAD  
SALUDABLE**



**PRESENTA:**

**ALUMNO: ROCIO GONZALEZ JIMENEZ**

**SEXTO CUTRIMESTRE  
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA  
SEMIESCOLARIZAD**

La personalidad saludable es una forma de actuar de una persona, básicamente guiada por la inteligencia y el respeto a la vida diaria, para que las necesidades personales sean satisfechas y con el fin de que la persona crezca día a día. Como también tiene su origen en la lengua, significando etimológicamente "mascara". Ser psicológicamente saludable es tan importante es como estar físicamente sano y la mayoría de la gente tiene algo de trabajo interior por hacer. Cuando una persona es sana se caracteriza como una persona abierta a los sentimientos, cálida que significa que son amigables, cariñosas, alta emoción positiva, confiada y directas.

Hablar de persona sana es muy complejo e intervienen muchas disciplinas para intentar clasificarlo e identificarlo. Una persona sana respecto a su vida se dice que define como 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 a sus metas futuras.

Para obtener la salud mental sana debe incluirse:

- 1- Auto dominio 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
- 8- Tener valores éticos
- 9- Elaboración de un proyecto
- 10- Vida espiritual.

El amor es un sentimiento humano ya que tanto hombres y mujeres de distintas épocas, sociedades y niveles socioeconómicos han sido seducidos por este sentimiento. Como también se dice que son siete pilares lo que sostienen el amor en una pareja, respeto, confianza, honestidad, apoyo, igualdad, identidad propia y buena comunicación. Robert Sternberg psicólogo conocido sobre todo su trabajo como también su teoría triangular que lo componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso.

La intimidad se refiere al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro. Compromiso: el compromiso este compuesto por dos aspectos en la relación a una variedad temporal a corto plazo quiere decir que la decisión que uno toma de amar al otro y a largo plazo es el compromiso de mantener ese amor como planes a futuro y trabajar para que eso se realice.

Pero hablado lo anterior viene lo que es la genitalidad una parte fundamental ya que esto se refiere al aspecto mas corporal de las personas, sexualidad centrándose en los genitales como masculinos y femenino. Cuando hablamos de sexualidad, entendemos

la unión de dos personas que unen sus genitales. Y si la genitalidad es sexualidad, entonces podríamos llegar a tener sexo sin que entren en juego los genitales.

Y como del amor también nace lo que es el erotismo que esto se origina como antes mencionado del amor apasionado junto con el deseo sexual. Tiene una relación con la sensualidad, con la sexualidad y con la atracción entre una persona y otra. El ser humano es un ser apto para el desarrollo no solo a nivel biológico sino también anímico y espiritual.

Es el hombre el que tiene la capacidad de ser parte del universo de acercarlo en sus elementos y de comprenderlo. La gente optimista tiene mejor estado de ánimo, tiene más éxitos y experimenta una mejor física. El optimismo y la esperanza están relacionados con la resolución activa de problemas y la atención a la información relevante para dicha resolución activa. El humor se refiere a la vivacidad, espíritu alegre, entusiasmo y genio

