



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CATEDRATICO:** LUIS MIGUEL SANCHES

**MATERIA:** DESARROLLO HUMANO

**ALUMNO:** SILVESTRE MELINA PEREZ ESTRADA

**CUATRIMESTRE:** 6TO

**CARRERA:** CONTADURIA

**TEMA:** PERSONALIDAD SALUDABLE

**FECHA:** 01 DE AGOSTO DEL 2021

**PERSONALIDAD  
SALUDABLE**

Definición de personalidad saludable

Aquella que se habitúa rápidamente a cualquier cambio que pueda surgir. Esta adaptación lo hace de forma constructiva, buscando siempre el lado positivo de los cambios.

Pilares de la Personalidad

Extraversión, apertura de la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

Rasgos de una Personalidad

- Bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

Áreas en las que se destaca la personalidad sana

- Autoestima, bienestar físico, logros académicos, relaciones personales etc.

Personalidad poco saludable

- La tendencia a deprimirse o sentirse vulnerables es asociada con una personalidad poco saludable.

Rasgos negativos

- Resistencia al estrés, atrevimiento, sensación de grandeza y autosuficiencia.

## CONCLUSION

TODO LO QUE SENTIMOS Y CREEMOS AFECTA NUESTRA VIDA, E INFLUYE EN LA RELACIÓN CON LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN.

EL TEXTO HABLA SOBRE LA PERSONALIDAD SALUDABLE, COMO ES QUE NOS COMPORTAMOS CON LAS DEMÁS PERSONAS Y CON NOSOTROS MISMOS, MUCHAS VECES LOS COMENTARIOS DE LOS DEMÁS NOS AFECTA Y ELLOS NO SE DAN CUENTA, ALGUNOS LO HACEN CON LA INTENCIÓN DE QUE ESA PERSONA SE SIENTA MAL.

LA SOCIEDAD HOY EN DIA CRITICA POR TODO, ASI QUE YA UNO DECIDE SI HACERLES CASO A ESTOS COMENTARIOS NEGATIVOS O NO.

NO SOLO LAS PERSONAS COMUNES ESTAMOS EXPUESTOS A TENER CRITICAS SI NO QUE HASTA LOS ARTISTAS SUFREN ACOSO, BURLAS, MALOS COMENTARIOS, POR ESO HAY QUE TRABAJAR MUCHO EN NUESTRO AUTOESTIMA PARA QUE NO NOS AFECTE ESTAS COSAS.

HOY EN DIA VIVIMOS EN LAS REDES SOCIALES, TODO EL TIEMPO ESTAMOS CONECTADOS Y PODEMOS VER COMO PERSONAS, CANTANTES, ACTORES RECIBEN MUY MALOS COMENTARIOS DE SUS HATERS.

ALGUNAS SERIES MUESTRAN QUE MUCHAS VECES LAS PERSONAS AL NO SOPORTAR TANTAS BURLAS SE LLEGAN A SUICIDAR Y ESTO PASA EN LA VIDA REAL.

UNO SE CONOCE COMO PERSONA Y SI SABEMOS LO QUE COMENTAN DE NOSOTROS NO ES REAL, QUE NO NOS AFECTE ESO, SOMOS HUMANOS Y CADA PERSONA DECIDE COMO VIVIR SU VIDA, DE LA MISMA MANERA SOMOS DUEÑOS DE NUESTRO TIEMPO Y DE NUESTRO CUERPO.

# **CONCLUSION**

ANTOLOGIA UDS

PERSONALIDAD SADULABLE