



**Mi Universidad**

**Nombre: Valeria Saraí Paniagua Vázquez**

**Licenciatura: ciencias de la educación**

**Profesor: Luis Miguel Sánchez**

**Cuatrimestre: 6<sup>º</sup>**

## PERSONALIDAD SALUDABLE

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente 'saludable'.

¿Cómo es una personalidad 'saludable'?

Entre los rasgos que se identificaron en el estudio, está una alta apertura a sentimientos.

También, bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y

la capacidad de ser directo. Por otro lado, la tendencia a deprimirse o sentirse vulnerable fue

asociada con una personalidad poco saludable. Estas características parecen ser preferidas

universalmente.

Para llegar a sus conclusiones, los investigadores dividieron su estudio en dos etapas. En la primera, pidieron a expertos y estudiantes qué características tenía una personalidad 'sana'. Posteriormente, analizaron el perfil de tres mil participantes. Cada uno se comparó con el consenso académico de una actitud positiva ante la vida.

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.

Los investigadores también diseñaron un cuestionario para estimar qué tan saludable es la personalidad de cada individuo.

¿Qué es personalidad sana para la OMS?

Las describe como poseedoras de una percepción eficaz y cómoda de la realidad, aceptadoras de sí mismas, de los demás y de la naturaleza, espontáneas, centradas en los problemas, autónomas, con buenas relaciones personales y con sentido del humor.

Personalidad es la diferencia individual que distingue una persona de otra. ... Por lo general, el individuo presenta características estables que permite determinar la conducta y comportamiento de él, lo cual también permite predecir la respuesta del individuo ante una determinada circunstancia.

Entre las características de las personas mentalmente sanas se encuentran las siguientes:

1. Están satisfechas consigo mismo. ...
2. Se sienten bien con los demás. ...
3. Son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta.