

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Juan Jesús Guzmán

Profesor(a)

Desarrollo humano

Materia

Ensayo

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

6° A

Grado y Grupo

25 de junio de 2021

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

Introducción

Para empezar, se tiene que conocer un concepto sumamente importante que a partir del será desarrollado el tema. ¿Qué es una personalidad saludable? La personalidad saludable “es la forma de actuar de una persona, guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, de tal modo que las necesidades personales serán satisfechas y la persona crecerá en conciencia y suficiencia, y en la capacidad para amarse a si mismas, el ambiente natural y a otras personas”

El ser humano siempre ha querido o buscado tener la perfección personal o trascender. Solo perseguimos lo que consideramos una posibilidad para nosotros.

Dentro de la personalidad saludable esta la conciencia, esta es un don que a los seres humanos nos han otorgado y que la hemos sabido desarrollar a través de los años, es una capacidad para experimentar nuestro mundo, para saber que estamos aquí.

La conciencia no solo es la capacidad para pensar, soñar, recordar, etc. Si no que también la es para reflexionar. Y es la forma por la cual percibimos el mundo, la forma en cómo nosotros nos percibimos y como percibimos a los demás, para una buena personalidad nuestra conciencia tiene que ser tomada por un todo y no por fracciones.

Nosotros o la mayoría de las personas no percibimos nuestro mundo tal cual es, si no que siempre percibimos lo que nosotros queremos ver o lo que nos conviene. La percepción también nos ayuda a conocer y a entender las conductas de las demás personas, ya que nos ayuda a mantener relaciones y conocer a más gente. Yo pienso que todos tenemos una percepción distorsionada de nuestro yo real, más bien manejamos un yo idea como si fuera una máscara, no nos mostramos como en verdad somos.

Todos los seres humanos poseemos emociones, así como la percepción nos ayuda a conocer las conductas de los demás, las emociones son una forma de expresar nuestras conductas junto con los estados emocionales por ejemplo: la ira, el placer, el afecto, el buen humor, la cólera, aburrimiento, etc., pero a lo mejor por el miedo o por la vergüenza no las mostramos y eso nos lleva a reprimirlas o suprimirlas, aunque la mejor opción es el suprimirlas porque ya sabes que está ahí pero solo quieres dejarla a un lado por un momento, pero aun así son malas para nuestro organismo y eso no nos lleva a desarrollarnos como es debido y también a caer a una personalidad no saludable, en cambio el reír ante ciertas situaciones ya sean buenas o malas.

Desarrollo

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 fueron asociadas 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

Se presentan y se discute distintos modelos de salud mental, en lo que son entendidos como una salud comportamental -por contraste a los trastornos de conducta- y de personalidad sana o madura. Dos dimensiones parecen en ella especialmente relevantes: el bienestar personal y la adaptación social. Se propone un modelo donde son claves la autorregulación, el cuidado y la gestión de la clave propia en orden a una experiencia satisfactoria de la vida.

Modelos de personalidad

La psicología de la personalidad constituye una disciplina básica desde la que se ramifica la psicopatología. Apenas hace falta subrayar, sin embargo, que ni el conductismo ni tampoco la experimentación poseen el monopolio de una ciencia objetiva del comportamiento o de la personalidad, ni tampoco de sus disfunciones psicopatológicas. Cabe una aproximación científica a estas cuestiones. Es, además, una aproximación necesaria. No basta describir y tratar de explicar los trastornos y disfunciones del comportamiento. Es preciso, sobre todo, estudiar el polo positivo de todas aquellas categorías y dimensiones cuyo lado disfuncional e indeseable contempla la psicopatología.

El amor es arte y ciencia, romance y realidad. Como arte, el amor puede mejorar con la edad, la práctica y el conocimiento. Será placentero y significativo si uno busca nuevas formas para mostrar atención y afecto a alguien especial, también podemos profundizar nuestra capacidad de amar al experimentarlo en medios distintos podemos aprender a amar una actividad, o una obra maestra de la pintura, la buena música, etc. Podemos a su vez mejorar las relaciones que tenemos con nuestros amigos a quienes debemos valorar y amar, las amistades necesitan atención regular mediante actos de amor: visitas, llamadas, compañía en los momentos difíciles, etc.

Para algunas personas una de las características excitantes del amor es que puede parecer abrumador, en circunstancias de excitación emocional de cualquier tipo, positivas o negativas, es más probable que nos enamoremos o veamos a la otra persona como físicamente atractiva; propiciar la situación excitante correcta puede hacer que las cosas vayan mucho más rápidas.

Las personas escogen a quienes viven cerca, van a la misma clase o a las personas que estaban en el mismo baile al mismo tiempo, de hecho, podemos elegir cualquier ser humano para amarlo, si deseamos amar ante todo más las elecciones que tomamos al elegir pareja están multideterminadas.

Por lo general se habla de lo que es patológico o de lo que no debemos hacer al estar enamorados, aquí se expondrán algunas determinares de la habilidad para aceptar amor. Algunas personas no pueden aceptar las expresiones más profundas de la persona que las ama pues les podría parecer empalagosa, amenazante o vergonzosa, cuando alguien las ama se vuelve suspicaces hacia el amante; la persona que no puede aceptar amor posiblemente cree que la necesidad de amor indica debilidad y su reconocimiento podría disminuir su autoestima.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

Nuestra personalidad sexual es el conjunto de rasgos y características de la sexualidad que nos diferencia de otros individuos y nos identifica inequívocamente. También podemos tener pistas de cómo somos sexualmente observándonos en otras facetas de nuestra actividad diaria.

Conclusión

En conclusión, un individuo no nace con una personalidad determinada, sino con cierta dotación que condicionará, en parte, el desarrollo posterior. La personalidad se conquista, se hace, se construye. Las condiciones heredadas se complementan y transforman a través de la experiencia, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la persona. Lo que la personalidad como organización dinámica cambia con la edad, la profesión u ocupación del sujeto su situación vital, cambios en su medio ambiente etc.

Esto nos enseña a que una personalidad saludable podemos ser capaces de experimentar y expresar emociones, que llegamos a ser francos, cálidos, amables, auténticos, seguros de sus propias capacidades y resiliente al estrés. es franca, cálida, amable, auténtica, segura de sus propias capacidades y resiliente al estrés.