



**Nombre de alumnos: DIEGO
IGANCIO CRISTIANI RAMOS**

**Nombre del profesor: LUIS ANGEL
GALINDO**

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: DESAROLLO

Grado: 6

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio de 2021

Para empezar se tiene que conocer un concepto sumamente importante que a partir de él 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 sí misma, 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 está 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 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 nos saludable, en cambio el reír ante ciertas situaciones ya sean buenas o malas, el saber llorar (porque la verdad para muchos es muy difícil llorar, porque la cultura se

les impide o se ve mal), entre otras, son características de una personalidad saludable. Una buena manera para que saquemos esas emociones y no las reprimamos (porque nos pueden traer consecuencias) es tener relaciones con los demás, que sean afectivas. Los seres humanos estamos conscientes de que nosotros y que todo lo que nos rodea esta en un cambio constante, nosotros cambiamos con el tiempo como la tecnología, la música, celulares, computadoras, etc, y por lo tanto nosotros tenemos la capacidad de adaptarnos dentro de nuestro cerebro, porque si no lo hiciéramos estaríamos perdidos o nos hubiéramos extinguido hace miles de años, así como el hombre ha cambiado a través de estos años ha encontrado la forma de adaptarse a su nuevo ambiente, pero en la actualidad hay personas que tienen miedo a ese cambio porque es una nueva experiencia que aun no conocen, tienen miedo de saber lo que pasara y activan ciertos mecanismos de defensa para sentirse seguros. Estos mecanismos son métodos para evitar el desarrollo y surge cuando su yo es demasiado débil ante amenazas contra la estructura de su yo. Dentro de estos mecanismos se encuentra la represión, la racionalización, la formación reactiva, la proyección y la negación. Cuando hay una incapacidad o una negación para comunicarse con los demás se le llama "falta de contacto". Sin embargo como una amenaza puede ser una incapacidad para desarrollarse, es también una forma para.

El comportamiento del ser humano es uno de los más imprescindibles sucesos que presenta a lo largo de su desarrollo vital. Sigmund Freud en su fascinante obra titulada "psicología de las masas y análisis del yo" publicada en 1921 explica que en un inicio el hombre aparece en el mundo, cargado de instintos y fantasías a ese estado inicial se le denomina y "id". Cuando el sujeto interactúa en el mundo real el "id" se da cuenta que no poder conseguir sus fines, aquí entra a tallar el principio de la realidad gracias a este principio se evita que el hombre en su afán de conseguir todo lo que quiere pueda destruir a otras personas. En una segunda instancia aparece el "ego" que viene a ser el mediador entre los instintos "id" y la realidad. El ego se encarga de sublimar a nuestros instintos desviando los de sus fines encaminando los de tal forma que nos ayudan a conseguir otros objetivos más factibles. Finalmente la persona idealiza

una particular forma de ser y la introyecta sobre sí mismo constituyendo lo que sería el superego o su personalidad.

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. Probablemente hay cientos de personas en todo el mundo que se ven casi idénticas a ti. Lo que hace que la personalidad sea importante es que es lo que nos hace únicos.

Sé el único que quieres ser enfocándote en tus cualidades internas. Hay muchas personas que no han hecho nada para desarrollar sus personalidades, por lo que son similares a cientos de personas en apariencia y personalidad. Un tipo surfista con abdominales excelentes no puede compararse con alguien con historias reales que contar, por ejemplo.

A menudo, el mundo nos bombardea con modas, y manera de comportarse similares, nos venden un estilo de vida prototipo al que todos suelen engancharse. Por ejemplo, esto lo vemos en los cortes de cabello, es estilo de ropa, incluso nos venden un mismo estilo de gustos.

Sin embargo, lo que nos hacen especiales es el que seamos diferentes a los demás. Algo en nuestra personalidad debe ser nuestra marca registrada, y es esa marca la que te hará destacar. No importa que tan bien te veas por fuera, si tu interior no tiene nada que ofrecerle al mundo serás solo parte de la masa, sin esencia y sin nada.