



**Nombre del alumno: LIMBERG  
ALBORES MONTOYA**

**Nombre del profesor: LUIS ANGEL  
GALINDO**

**Nombre del trabajo: ENSAYO UNIDAD  
4 "PERSONALIDAD SALUDABLE"**

**Materia: DASARROLLO HUMANO**

**Grado: 6to. CUATRIMESTRE**

**Grupo: LAN**

Comitán de Domínguez Chiapas.

El presente ensayo, tiene como objetivo contribuir a la sociedad sobre algunas pautas que ayuden a comprender la conducta insalubre en que vivimos, tratando de entender algunas actitudes en las personas y así obtener mejores ideas sobre las condiciones de la salud.

La personalidad se define como el modelo habitual de ser, pensar, sentir y actuar, como nos mostramos, como nos ven los demás, como me veo a mí mismo.

La personalidad tiene que ver con la salud positiva, ausencia de salud negativa, relaciones con la morbilidad, enfermedades crónicas y longevidad.

Las personas que emocionalmente son sanas, tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones con los demás; es ahí donde la emoción toma su lugar, definiéndola como un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio, con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación, pero debemos aprender a regularlas y para ello necesitamos de habilidades como la percepción, comprensión y análisis de las mismas, aprender a detectarlas en el momento que se producen, también, expresarlas y regularlas adecuadamente, expresar sentimientos y utilizar técnicas de control emocional para aceptar los estados emocionales positivos y negativos.

El estrés y los problemas en la familia, trabajo o etc, a veces pueden desencadenar una enfermedad mental o hacer que esta empeore. Sin embargo, las personas que emocionalmente están sanas han desarrollado maneras de poder hacer frente a términos complejos como el estrés y los distintos problemas que pueden causar una angustia mental. Estas personas saben cuándo lo necesitan y buscan ayuda de parte de su médico o de un psicólogo; lo que las personas hacen o dejan de hacer determina su salud, la noción de comportamiento saludable y toda forma de interacción con el entorno que facilita la adaptación al mismo, no sólo en el corto sino también en el medio y largo plazo.

Hablar de personalidad sana es muy complejo e intervienen muchas disciplinas para intentar clasificarlo y por ende identificarlo, la intención de este ensayo es que sea posible en la medida más cercana detectar los elementos y características de una personalidad saludable vista desde nuestro contexto social, cultural y de temporalidad.

A lo largo de la historia se ha interpretado la Salud Mental desde perspectivas estadísticas o normativas, además de la visión polarizada que considera la salud como ausencia de enfermedad.

Se entiende que el hecho de que millones de personas compartan los mismos vicios no convierte a esos vicios en virtudes y el hecho de que millones de personas padezcas las mismas formas de patología mental no hace a esas personas gente equilibrada.

La Organización Mundial de la Salud define a la Salud Mental como; "La capacidad de tener relaciones armoniosas con otros, la participación constructiva en las modificaciones de su ambiente físico y social y también la capacidad de obtener una satisfacción armoniosa y equilibrada de sus propios impulsos instintivos" esta definición es más amplia que considerar a la salud mental como a la ausencia de enfermedad y muestra tres dominios:

1. **AUTORREALIZACIÓN:** Lo que permite al individuo explotar su potencial.
2. **SENTIDO DE DOMINIO:** Sobre él mismo y su ambiente.
3. **AUTONOMIA:** La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas.

Existen varias definiciones de personalidad saludable desde diferentes perspectivas; Desde la personalidad saludable; se menciona que es la visión de la dimensión afectiva que la caracteriza como una sensación subjetiva de bienestar. Desde el abordaje salutogénico que implica la capacidad de responder flexiblemente a los factores estresantes a partir del optimismo. 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.

Respecto a la calidad de vida se dice que se 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 con sus metas, expectativas estándares y preocupaciones.

La OMS agregó dos elementos importantes:

1. La calidad de vida puede estar aumentado o disminuido por las acciones de la sociedad.
2. La capacidad que tiene el individuo de mantener relaciones mutuamente satisfactorias y duraderas.

Myers, Sweeny y Witmer (Creadores del modelo del bienestar) proponen cinco áreas vitales para el bienestar.

1. Escencia o espiritualidad.
2. Trabajo y Ocio.
3. Amistad.
4. Amor.
5. Autodominio.

Ya que la personalidad se basa en las cualidades y rasgos que define y hace única a cada persona; Se cree que los rasgos de personalidad de los adultos originan del temperamento infantil, es decir, las diferencias individuales relacionadas con la disposición y el comportamiento aparecen en una etapa temprana de la vida, probablemente incluso antes de que se desarrolle el lenguaje o la auto representación consciente. El modelo de personalidad de los cinco grandes concuerda con las dimensiones del temperamento infantil, lo cual insinúa que las diferencias individuales en los niveles del modelo de los rasgos de los "Cinco Grandes" (neuroticismo, extroversión, apertura a las nuevas experiencias, amabilidad y responsabilidad) están presentes desde edades tempranas.

A pesar de que no hay una respuesta absoluta para esta pregunta, investigadores del tema, señalan que los cuatro factores que inciden en el desarrollo de la personalidad. Factores biológicos, como la genética, la evolución, la forma particular en un funcionamiento del cerebro y la manera en que incide el comportamiento.

Hay que mencionar que la salud mental no implica necesariamente la salud física, aunque la primera beneficia en mucho al restablecimiento de la salud física. También no debemos entender la normalidad como la ausencia de conflictos en ocasiones dicha ausencia podría indicar una escasa salud mental en donde mecanismos defensivos como la negación que están predominando impidiendo al individuo ver y aceptar su realidad.