



Nombre de alumno: Cesar Augusto Robles Pérez

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: Ensayo

Grupo: 6° Medicina veterinaria y Zootecnia

Introduccion

Describir la personalidad sana en ocasiones es un poco complicado ya que es un tema extenso y de la cual surgen diversos estudios y teorías. El fin de este ensayo es que podamos identificar las características de una persona saludable en diversos ámbitos, según guiándonos por los temas vistos en clase. Para iniciar con el tema, debemos tener en cuenta, que es lo contrario de salud, para poder identificar los diversos temas de los cuales desarrollaremos. La enfermedad es la ausencia de salud, y con esto podemos ir dándonos alguna idea a donde queremos llegar. Es de suma importancia que hablemos este tipo de situaciones, ya que culturalmente podríamos decir que carecemos de este tipo de información, ya que muchas personas han minorizado las emociones y los sentimientos. Podemos observar que hoy en día las personas viven más apresuradas, vemos más casos de ansiedad, estrés, ataques de pánico, y todo esto debido a que se nos ha enseñado que quedarnos callados y el no poder expresarnos es lo mejor. Es por ello que me parece que esta materia va de la mano con cualquier tipo de persona y carrera, ya que considero que de nuestra salud mental, dependerá nuestro futuro y de las decisiones que más adelante tomaremos. Hoy en día nos preocupamos más por el como nos vemos físicamente, que del como nos sentimos por dentro, personalmente me incluyo en ciertas ocasiones. Actualmente existen diversos centros de ayuda, para que podamos liberar y sanar traumas del pasado. Sin duda vivir en el pasado causará más daño en nuestras vidas y en la vida de las personas que están a nuestro alrededor, ya que esto nos va a estancar y no dejará que avancemos. Pienso que todos tenemos algo que nos persigue, pero muchas veces el ego y el orgullo nos impiden buscar ayuda, o más bien dejarnos ayudar. Antes de esta materia, era una persona un poco más dura, me hizo abrir los ojos, y también en reconocer en donde estoy fallando y que es lo que necesito. En ocasiones estamos cegados, sin querer ver la verdad de lo que está sucediendo, es por ello que invito a muchas personas a dejar el orgullo a un lado, para dar este paso de ayuda, que definitivamente no es inmediato, pero que si son pequeños cambios que hacen la diferencia. Desde mi punto de vista, como hombre, considero que nos han criado de una manera un tanto machista, o la sociedad así lo ha hecho ver, una sociedad que dice que los hombres no lloran, que los hombres deben de aguantarse, en fin, un hombre de piedra que no siente, pero todo lo contrario, creo que un hombre que se expresa, que vive sus emociones, que sufre, vive el duelo y que sana, es aquel que ha entendido todo.

No pretendo cambiar la mentalidad de las personas, simplemente hacer conciencia y abrir un tanto los ojos, y sobre todo compartir mi experiencia sensibilizando un poco el tema y sobre todo, no sentirme menos hombre por hacerlo. Al contrario, considero que es un plus, tanto un hombre como para una mujer en cualquier ámbito de su vida.

La calidad de vida que podamos llevar, será consecuencia de nuestra mera salud mental, ya sea para bien o para mal. Científicamente está comprobado que muchas personas aumentan sus posibilidades de vida cuando deciden llevar una vida mentalmente saludable, cuando deciden liberar y perdonar a personas o inclusive a ellos mismos, La solución siempre ha estado frente a nuestras narices, pero el ego negativo nos sigue cegando, como ya había mencionado. Desarrollaremos más a profundidad este tipo de temas, incomodos como algunos lo llamarían

Personalidad Saludable

Preguntémonos ¿Qué es una persona saludable? Debemos entender que esto no significa necesariamente una persona saludable físicamente, tampoco podríamos definirla como una persona que no tiene problemas o conflictos, por qué si nos ponemos a pensar, de no ser por estos, realmente no podríamos desarrollar una salud mental, ya que nunca lidiaríamos con ellos. Entonces, ¿qué es realmente? Una persona saludable es aquella que tiene autodominio, para aplicarla en muchos ámbitos. Por ejemplo: una persona no saludable mentalmente en caso de pelea, optaría por echar más leña al fuego, mientras que para una persona madura y con autodominio, posiblemente analizaría mejor la situación y las consecuencias que esta podría traerle en un futuro. Una persona consiente de la situación y de lo que pasa a su alrededor, es una persona que tiene un mayor control de sus sentimientos. Otra característica es que estas personas tienen la capacidad de reconocer sus acciones, algo que sin duda para muchos de nosotros es sumamente difícil. Seamos realistas, quien en su sano juicio hoy en día reconoce sus errores, definitivamente muy pocas, regularmente lo hacemos a nuestra conveniencia. El reconocer mis acciones, tanto buenas o malas, hará que nos demos cuenta de qué área de nuestra vida podemos mejorar, y no volver a cometer el mismo error. Mientras si nos quedamos con el pensamiento de hacerlo todo bien, seguramente seguiremos cometiendo el mismo error siempre. Esto me hará una persona inmadura, muchas veces creemos que la madurez es adquirida según los años que tenemos, cuando en realidad es adquirida por las experiencias que tenemos durante el trayecto y el cómo reaccionamos ante ellas, y sobre todo como ya mencionamos, el cómo mejoramos después de esta. Muchas personas han tomado la espiritualidad como una característica de salud mental, y realmente tiene mucho que ver, y algo que debemos aclarar es que cuando hablamos de espiritualidad, no necesariamente hablamos de religión, sino hablamos de aquello que hacer sentir bien a nuestra alma y a nuestro ser, aquello que nos inunda de paz, una paz inexplicable, eso es la espiritualidad, Respetando cualquier creencia, creo que esa paz no la puede proporcionar algo más que ese ser supremo en el cual creemos y el que de cierta manera podríamos decir que nos hace estar bien con las demás personas. Recordemos que en la unidad pasada vimos que aquella persona saludable además de reconocer sus propias emociones, reconocía la de las demás también. Además de este punto que nos hace conectarnos, también existe ese factor importante, del cómo nos relacionamos con otras personas, y la conexión que podemos crear. No solo podemos hablar de una relación amorosa, aunque también entra en el tema, también podríamos hablar de una amistad. Cuantos no nos deleitamos con la presencia de nuestros amigos, entre risas y en ocasiones situaciones difíciles, en donde realmente nos sentimos apoyados y respaldados por seres de los cuales no tenemos ningún parentesco. Inclusive, hablando de parentesco,

a veces suceden situaciones con nuestra familia, a la cual le perdemos el respeto, por problemas personales o ajenos. El hecho que la sangre nos una, no significa que deberíamos de tener algún vínculo obligado, al contrario, como personas debemos aprender a soltar y liberar. Debemos tener tolerancia en las relaciones personales que tenemos, y no hablo solo de una pareja, sino de los amigos y la familia. Es bonito conocer otras formas de vivir que te permiten distintas maneras de tratar con ellos. Debemos de ser más empáticos para poder comprender el comportamiento de las personas, y así mejorar nuestras relaciones. Es válido el hecho que no tengamos afinidad con todas las personas, pero no debemos permitir el ser heridos o que nosotros seamos un instrumento para herir. Seamos nosotros mismos a donde quiera que vayamos, ya que esa es nuestra esencia, considero que aquella que persona que no es capaz de mostrarse cuál es porque no se ama a sí misma, no podemos pretender a amar a los demás cuando no nos aceptamos nosotros mismos. Querernos a nosotros mismos es indispensable para una buena salud mental, siempre y cuando no lo confundamos con el ego negativo, el narcisismo, o el orgullo. Creo que cada una de las personas son tienen algo suyo, algo que los hace únicos y se caracterizan entre la multitud, algo que no nos hace igual a los demás, hay que saber manejar estas características, y aceptar tal cual somos y cambiar lo que tengamos que cambiar para nuestro bienestar.

En temas anteriores hablábamos de los sentimientos y emociones y de todo aquello que nos obstaculiza, y me parece interesante la manera en la que nos dejamos dominar por estos mismos, como cada uno de ellos muchas veces nos estacan y no dejan que avancemos. Hablando de mi persona, puedo comentar que el miedo ha sido uno de mis grandes obstáculos, ya que considero que el atreverme a hacer las cosas, incluso aun sabiéndolas hacer, hay cierto temor en el fondo, es por ellos que hay que vencer ese obstáculo, para poder salir de nuestra zona de confort, y atrevernos a más, incluso a explotar todas aquellas capacidades que ni nosotros mismos sabíamos que teníamos. Existen diversas características para alcanzar un óptimo en nuestra salud mental, tales como: experiencias de alegrías placenteras y muchos sentimientos positivos. Experiencias negativas que en realidad se han hecho positivas, experiencias dolorosas importantes: la desgracia, el fracaso, la muerte, un accidente, etc. que la persona es capaz de aprovechar y convertir en aprendizaje o en experiencia de la cual obtendrá un bien final, como la teoría de grandes acontecimientos. La experiencia de la soledad, escapar de las presiones sociales y explorarte a ti mismo, tus propios sentimientos, la relación que tenemos con otras personas y con el mundo que nos rodea, una oportunidad de pensar con libertad y con claridad, Una soledad intencional. El diálogo o tiempo de calidad, la oportunidad de conversar a fondo, con libertad, sin engaño con alguien en quien confiemos totalmente, ambas personas deben entregarse a la sinceridad en el diálogo, no sólo una de las partes. Las experiencias trascendentales, es aquella en la cual logramos mucho más de lo que normalmente esperaríamos de nosotros mismos, esto puede ser escribir un poema, hacer algo o lograr una meta que nunca habíamos logrado o ganar un premio. Estas experiencias son difíciles de predecirlas, más bien

pasan de manera espontánea, pero nos dan la confianza y capacidades y potenciales con los cuales nunca habíamos soñado. Esto es lo que genera la una buena salud mental, todo esto ocurre poco a poco, a veces nos parece estar ahogándonos en un vaso de agua, pero si bien es cierto, nuestro futuro no depende si hoy estamos teniendo un mal día, todo depende de nosotros y del como dejemos ayudarnos.

Algo que nos puede ayudar a entender la salud mental es saber que la personalidad es un proceso donde se formulan los mecanismos que definen el desarrollo del individuo. Esta concepción supone, que las personas responden de manera diferente ante unas mismas circunstancias adversas en sus vidas y que no es una misma respuesta. Es cierto que hay formas de demostrar los sentimientos que si son iguales en todos como sonreír cuando estamos felices o llorar ante una tristeza o dolor, etc. Algunas personas definen la salud mental como “una facultad de adaptación humana al medio ambiente” Las personas buscamos, no solamente no estar enfermo, sino además encontrar un sentido de felicidad y sentido a la vida a todo lo que hacemos día a día. Hay distintas teorías donde se menciona que la personalidad está relacionada con la salud, y es por ello que este tema se extiende tanto, y generalmente las personas lo minimizan. Durante mi investigación para este ensayo, leí una teoría que me pareció verdaderamente interesante, la cual se trata de nuestra salud física, y podremos preguntarnos, que tiene esto que ver con nuestra salud mental, pues hay estudios que afirman que nuestros estados físicos también influyen en nuestras emociones, muchas veces solemos estar tristes o deprimidos sin razón alguna, cuando la explicación a estos estudios, está ligado con problemas del sistema digestivo, regularmente. Durante muchos años se siguió considerando que el origen de la personalidad estaba relacionado únicamente con los aspectos fisiológicos, algunos psicólogos a quien le debemos que se haya considerado que podían existir otro tipo de factores los cuales afectarían el comportamiento humano, planteaban que el origen de este comportamiento estaba en el subconsciente, si bien esta teoría tiene contradicciones lo interesante en el tema es que abrió la puerta para considerar toda una serie de factores que pueden afectar a la personalidad del individuo, no solo físico, y psicológicos sino sociales. Otra teoría considera las distintas personalidades como el factor importante del que dependen prácticas saludables o no saludables o conductas de riesgosas. Desde esta teoría las variables de personalidad estarían en contacto con el conformismo, el hábito de hacer ejercicio, una alimentación balanceada o el exceso de sustancias nocivas para nuestra salud. Las variables positivas de la personalidad orientan a las personas a evitar conductas de riesgo y a realizar conductas saludables. Distintos teóricos utilizan estos puntos para su teoría, es por eso que cada teoría tiene lo suyo y cosas que tal vez ninguno de nosotros sabíamos. Todo tiene un por qué y evidentemente todo va ligado, para que podamos obtener una buena salud mental y, sobre todo, sentirnos bien con nosotros mismos. El ser humano, desde que ha podido dejar evidencia de sus ideas, sabemos que se ha preguntado por qué actúa como lo hace, cuáles son las causas que le llevan a responder de una y no de otra manera frente a las situaciones de la vida. El tratar de responder a esta pregunta ha

llevado a distintos pensadores a plantear hipótesis al respecto, y de las cuales iremos desarrollando más a fondo, para lograr comprender o lo inexplicable, es importante que abarquemos la mayoría de temas, para que de esto saquemos lo mejor.

Se puede ser una persona pobre de salud mental por muchas otras causas; y no solo por un trastorno psicológico. Pero hay quien es desgraciado y vive o siente estar viviendo en un infierno porque no sabe cómo hacer, cómo actuar, porque es incapaz de valerse por sí mismo en orden a ser feliz, porque carece de dominio para serlo. Por otra parte, el comportamiento psicológicamente saludable puede y debe ser trasladado también a otro plano, el de la personalidad, como potencial de comportamiento: como capacidad y asimismo también como propensión, disposición o predisposición. La personalidad tiene que ver, como no puede ser menos, con lo que el sujeto hace y ha hecho, con su conducta real, en el sentido conductista más estricto, pero asimismo y más allá del análisis conductista al uso con lo que es capaz o no de hacer, con lo que está o no dispuesto. Un concepto así de salud mental y, consiguientemente, de personalidad sana como capacidad o disposición de cuidar de uno mismo y de valerse por uno mismo en orden a ser feliz es del todo coherente con la evidencia natural, de bienestar y adaptación.

La idea de una persona psicológicamente sana es aquella que es capaz de y está dispuesta y decidida a cuidar de ella misma en orden a una experiencia satisfactoria de la vida. Las tradiciones coinciden en que existe alguna relación entre la acción y la vida feliz, en que somos hijos de nuestras obras y en que “sabio” es aquel que sabe cuidar de sí mismo. La madurez personal, hoy ligada a distintas situaciones. La conducta y capacidad de autocuidado es justo lo que caracteriza no sólo a la sabiduría, a la madurez, sino también a la salud mental propia de la persona adulta bajo situaciones normales del día a día de la vida de una persona, incluidas aquellas condiciones que forman parte de las dificultades normales del vivir.

Cuidar de uno mismo consiste básicamente en los temas que anteriormente hemos desarrollado, y que como bien dijimos está ligado a la salud mental. La persona que no es capaz de valerse por sí misma en orden para tener una experiencia satisfactoria de la vida ¿cómo puede llegar a alcanzar tal capacidad? podrá por sí sola. ¿Pueden ayudarle a ello otras personas de su entorno próximo? Muchas veces sí, sin duda alguna. Pero no siempre hay en su entorno tales personas capaces de ayudarle a ello. A veces, son personas próximas las que más han contribuido a generar o a mantener el trastorno de conducta o de personalidad. El cuidado tiene que confiarse a manos expertas, a personas calificadas, a profesionales. El paciente no capaz de cuidar de sí mismo y no capaz tampoco de salir por sí solo de su situación necesita de psicoterapia, de terapia de conducta, de asistencia, consejo o intervención psicológica. Como personas debemos dejar el orgullo a un lado, y también colaborar para que seamos ayudados, y veamos un cambio no solo en nosotros sino en nuestro entorno. Hace unos días leía una pequeña imagen en redes sociales, de por qué muchas personas fracasan en terapias y es tipo de cosas, y una de ellas me llamó mucho la atención, porque decía que muchas veces dejamos el proceso a medias, creyendo que ya estamos bien, cuando en realidad el

cambio es siempre, así que debemos estar dispuestos a todo, sabiendo el sacrificio que esto implica. Creo que el éxito en las personas está en el cambio, en la evolución de nosotros mismos. Creo firmemente que la espiritualidad nos da un plus como personas, independientemente en lo que creamos, mientras nos haga bien, y no molestemos a nadie, considero que es ahí en donde debemos perseverar.

Conclusión

El bienestar mental de una persona depende de sí misma, y de la manera en la que se permita ayudarse por personas capacitadas a... Aquella persona que es capaz de controlar sus emociones y no solo las de ella misma, sino la de las demás, es la que literalmente, obtendrá un mejor resultado. Como médicos veterinarios, es importante este tema, ya que nuestro trabajo consiste, no solo tratar con el animal, sino con los dueños, con los cuales, debemos aprender a tratar, muchas veces nos veremos encontrados en situaciones bastante difíciles, ya que no todas las personas tienen el tacto de tratar, o bien carecen de educación, y es ahí donde nosotros, debemos estar listos ante cualquier circunstancia que se nos pueda presentar.

Como bien mencionábamos, nuestro bienestar mental está ligado muchas a nuestro estado fisiológico, el cómo nos alimentamos, el cómo nos cuidamos físicamente. Todo esto intervendrá en nuestro estado mental. Al inicio de esta materia consideraba que no era necesario hablar de esto, tocar este tipo de temas, pero hoy los creo necesarios e indispensables, ya que lo que ocurrirá simplemente será que crezcamos como personas, y que haya un mejoramiento en como percibimos las cosas, y no solo con nosotros, sino con las personas que nos relacionamos.

Para mantener esta personalidad saludable, debemos estar abiertos a muchas cosas, pero principalmente al cambio y personalmente, considero que el cambio inicia aceptándonos tal cual somos, esto no significa que sea un pretexto para no cambiar, sino para hacer un análisis de donde es que estamos fallando e ir haciendo cambios.

Salir de nuestra zona de confort nos ayudará a encontrar nuevas oportunidades de trabajo, inclusive a conocer nuevos dotes que no creíamos tener. La confianza en nosotros mismos será clave en nuestra carrera, ya que de ello dependerá el que nuestros clientes confíen en nosotros, es más, hasta los mismos animales.

Nuestra madurez mental dependerá de nuestras experiencias, y de ellas iremos aprendiendo y adquiriendo nuevos conocimientos. Tal como la teoría de los grandes acontecimientos.

El miedo es natural, sin embargo, no es un límite sino un impulso para salir hacia adelante. Que este sentimiento no nos estanque sino todo lo contrario, que nos de ese impulso que necesitamos. La frustración, el cansancio, la inmadurez, serán simplemente parte del proceso, porque al final cada momento bueno o malo valdrá la pena y nuestro bienestar mental evolucionará. Doy gracias a mi maestro por esta enseñanza, anécdota, valor aprendido en esta clase, ya que mi perspectiva de la vida dio un cambio radical.

Fuentes:

<https://psicologiayautoayuda.com/autoayuda/tener-una-personalidad-sana-y-equilibrada/>

Laura S. (Pág. 2) (P. 3) Terapias Barcelona, 2019.

https://etrillas.mx/libro/la-personalidad-saludable_3279

Ted L. (pág. (83) (P.2) Editorial Trillas, 1987.

<https://es.scribd.com/doc/2222342/LA-MOTIVACION-LABORAL>

Armario G. (Pág. 7) (P.1) editorial adoración, 2008.