



**Nombre de alumno: Karenn Lucía
González**

**Nombre del profesor: Lic. Luis Ángel
Galindo**

Materia: Desarrollo Humano

Nombre del trabajo: Ensayo

**Grupo: 6° Medicina veterinaria y
Zootecnia**

Introducción

El presente ensayo sobre la Personalidad, emociones y conducta saludable, y el como este tema influye entre nosotros y nuestro ámbito laboral, teniendo como objetivo mejorar como personas, sobre estos mismos temas que ayudan a mejorar la conducta y la sociedad en que vivimos, tratando de modificar algunas actitudes en las personas para obtener mejores condiciones de salud. La personalidad se define como el modelo habitual de ser, pensar, sentir y actuaren nuestro modo actual de ser, como nos mostramos, como nos ven los demás, como me veo a mi mismo. La personalidad tiene que ver con la salud positiva, ausencia de salud negativa, relaciones con las enfermedades crónicas, la edad, entre otras.

Las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales. Una emoción es 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, saber 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 el colegio, universidad a veces pueden desencadenar una enfermedad mental o hacer que esta empeore. Sin embargo, las personas que emocionalmente están sanas han desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y los problemas. Estas personas saben cuándo necesitan y buscan ayuda de parte de su médico o de un psicólogo. Lo que las personas hacen o dejan de hacer, el hacer de una determinada manera y el hacerlo frente a ciertas condiciones determina la 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. La forma de pensar, actuar, el aprender a controlar nuestros sentimientos y emociones antes determinados hechos o situaciones de nuestra vida cotidiana es lo que nos puede ayudar a tener una vida saludable. El papel que juegan las emociones en las actividades que nos atraen o nos motivan es un determinante fundamental a la hora de tomar decisiones que satisfacen sus necesidades de competitividad e independencia y por ende una conducta saludable.

Personalidad Saludable

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 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 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 está 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 estuviéramos 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 aún no conocen, tienen miedo de saber lo que pasará y activan ciertos mecanismos de defensa para sentirse seguros. Estos mecanismos son métodos para evitar el desarrollo y surge cuando su yo 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 de defensa. Las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales. El estrés y los problemas en la familia, trabajo o el colegio a veces pueden desencadenar múltiples enfermedades, sin embargo, las personas que emocionalmente están sanas han desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y los problemas cotidianos y sobre todos aquellos de mayor relevancia como los problemas sentimentales de relaciones de pareja, conflictos familiares, y económicos, estas personas saben manejar adecuadamente este tipo de situaciones y de ser necesario buscan la ayuda, ya sea de un médico o un profesional de la Psicología. La Organización Mundial de la Salud define la salud como: "un estado de bienestar completo físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia" y es por ello y ante la situación de conductas insalubres que se presentan en nuestro país, que como futuros psicólogos debemos modificar o poner en práctica las acciones de promoción en salud, como el fortalecimiento de políticas públicas, creación de entornos físicos y ambientales favorables, fortalecer sobretodo la acción comunitaria en esta sobre todo debe haber un mayor involucramiento de parte nuestra y la reorientación de los servicios de salud, así mismo acciones encaminadas a la prevención, en especial la prevención primaria como la reducción de malos hábitos del comportamiento como consumo de sustancias, tabaquismo, sedentarismo y utilización de preservativos cabe mencionar que no basta con una simple información del tema, también es de mucha importancia llevar a cabo con las técnicas adecuadas, la prevención secundaria, terciaria e incluso cuaternaria que habla la organización mundial de la salud. Cuando hablamos de felicidad, paz mental, gozo o satisfacción,

usualmente estamos hablando de salud mental. De todas formas, puede decirse que la salud mental es un estado de bienestar emocional y psicológico, en el cual el individuo es capaz de hacer uso de sus habilidades emocionales y cognitivas, funciones sociales y de responder a las demandas ordinarias de la vida cotidiana

La salud mental está relacionada con la vida diaria de cada persona. Significa la forma de relacionarse con sus familias, con sus compañeros, en sus comunidades, en la escuela, en el trabajo, en los juegos. Está relacionada con la forma en que cada persona armoniza sus deseos, ambiciones, habilidades, ideales, sentimientos y conciencia, con el fin de satisfacer las demandas de la vida. Tiene que ver con: cómo te sientes contigo mismo, cómo te sientes con otras personas, cómo satisfacerlas demandas de la vida. Para tener una gran personalidad, no necesitas copiar a otras personas. ¡En serio! Lo único que tienes que hacer es mostrar esas lindas cualidades que hacen de ti una gran persona. Porque, aunque existen muchísimas maneras de modificar tu personalidad, lo más importante es sentirte cómodo contigo mismo. Si ves a alguien en la calle y esta persona parece tener una gran personalidad y actitud, es muy probable que sea así porque está realmente feliz, no porque ha practicado actuar de esa manera. ¡Sé genuino! Hay que ser honestos con nosotros mismos siempre. Las situaciones incómodas siempre serán incómodas. No intentes ser alguien que no eres. Cuando conozcas a una persona nueva, no te preocupes demasiado si no tienes muchas cosas en común con ella. Si haces cosas solo con el propósito de caerle bien a los demás, no te van a salir bien. Lo importante es tener un grupo de amigos cercanos que te quieran mucho y de los que puedas depender durante los tiempos difíciles. No busques tener amigos solo por el hecho de tener amigos. Debes escoger con mucho cuidado las personas que sean tus amigos. ¡Si de todas maneras la cantidad de personas que son tus amigos termina siendo grande, pues está bien! Si solo consigues tres buenos amigos, eso también está bien. En muchas ocasiones hacemos cosas simplemente para encajar con la sociedad, y ser nosotros mismos es la verdadera esencia. todo el mundo puede desarrollar tal personalidad, pero para eso tienes que aprender todas las habilidades necesarias que te ayudarán a sobresalir en este arte. Vamos a explorar cuáles son las formas posibles por las que cualquier persona puede adquirir un gran desarrollo de la personalidad. Tanto si eres introvertido como si tienes poca confianza en ti mismo. Una personalidad positiva puede tener un impacto significativo en su éxito y felicidad en la vida. Sin embargo, muchos de nosotros no nacemos siendo optimistas por naturaleza. Al igual que tienes el poder de controlar tu estado físico, también tienes cierto grado de control sobre tu salud mental y tu positividad. Al aprender lo que se necesita para adoptar una personalidad más positiva, nosotros también podemos adoptar algunos de sus rasgos más

codiciados. La idea de ver la vida a través de una lente más positiva parece sencilla, pero si realmente fuera así, todos seríamos optimistas. En lugar de limitarse a “ser más positivo”, debemos entrenar a nuestro cerebro para que busque y adopte rasgos de personalidad más positivos. La gente dice que tenemos una buena personalidad si les gustamos. Todo el mundo quiere caer bien, pero esto no se limita a la apariencia. Tu personalidad eres tú; cómo sientes, piensas y te comportas. Definitivamente, debes reforzar y mejorar tu personalidad, pero no sólo para obtener la aprobación de los demás. Hazlo por ti. Cuidarte y quererte es importante para desarrollar una gran personalidad. Las personas con buena personalidad son agradables. Nadie tendrá la oportunidad de conocerte si no sabes comunicarte con ellos. Se dice que nuestro verdadero yo se esconde detrás de nuestra lengua. La gente nos juzga por cómo nos comunicamos. Tenemos que ampliar nuestras habilidades sociales para crear una buena relación con la gente que te rodea. Utiliza gestos positivos, comunícate con todo el mundo y no desprendas nunca una vibración negativa. Aprende cómo quiere la gente ser tratada. Lo que quieren oír y lo que no. No digas algo que el otro no se tome en buenos términos. Habla sólo de acuerdo con la comprensión de los demás. Unas buenas habilidades sociales harán que la gente te vea como una personalidad fuerte.

Considero que como personas debemos saber dónde poner nuestros límites, ya que no todas las personas podrían tomar de igual manera la forma en la que nos relacionamos, principalmente con el sexo opuesto o bien, hoy en día con nuestro mismo sexo. El erotismo es una manera química que podemos llegar a tener con alguna persona, el deseo sexual, muchas veces va más allá de si conocemos a las personas o no. Los hombres regularmente se dejan llevar por lo que sus ojos ven, mientras que las mujeres ven más que un físico, una manera de ser tratadas, aunque cabe mencionar que regularmente es un gusto físico entre ambos, según varios estudios.

Hoy en día este último punto ha corrompido de cierta manera la relación entre las personas, ya que el sexualizar a las mujeres ha sido bastante en común desde siempre, creo que esta misma inseguridad ha roto las relaciones entre las mismas. La falta de confianza y de entendimiento entre las personas, nos ha hecho más reprimidos, intensos, y desconfiados. Es por ello que debemos buscar la ayuda de expertos, y sobre todo aprender a confiar en nosotros mismos y en los demás. Para poder llegar a tener una personalidad saludable, generar buenas relaciones, estar bien con nosotros mismos, las personas, en nuestro trabajo, escuela, familia, amigos, y en todas las áreas posibles, Aquella persona saludable es la que es consciente de que habrán bajas, pero que de ellas aprenderá y eso le impulsará, aprenderá y ciertamente

madurará como persona. Sabemos que no somos perfectos, nadie lo es, pero si tenemos la capacidad de mejorar y sobre todo que el mejorar no es decisión de nadie, más que de nosotros mismos.

Conclusiones

- La manera en la que manejamos nuestros sentimientos y emociones, y el cómo afrontamos las situaciones difíciles que nos causan dolor sufrimiento, nos lleva a disfrutar de estilos de vida más saludables.
- Una persona saludable mentalmente también trabaja en la manera en la que cuida su salud, ya sea con deporte, alimentación y la manera en la que recibe ayuda y es consciente de sus propios actos.
- Como mujer me gustaría mencionar que durante el poco tiempo que llevo de carrera, se me ha subestimado por muchas cosas, pero principalmente por el hecho de ser mujer. Este tema me ha ayudado a saber y concientizar en que área debo de trabajar conmigo misma, y sobre todo la confianza que debo de tener tanto conmigo, como con las personas. Lastimosamente vivimos en una sociedad pobre en cultura, en donde se tenía la mentalidad que la mujer solo serviría para ser ama de casa y procrear. Como futura veterinaria, debo generar más seguridad en mis capacidades, nunca con ego, orgullo o presunción. Creo que es parte del éxito que puede llegar a tener muchas personas. Al inicio de esta materia, sin el afán de ofender, me pareció demás, hoy considero que me hizo concientizar en muchas cosas, que segura estoy, me ayudaran no solo a mí persona, sino en mi trayecto laboral.
- Debemos ser conscientes de nuestras acciones, de nuestros errores y saber cómo podemos cambiarlos. Muchas veces nos victimizamos y creemos que todos nos hieren o tienen culpa, pero no vemos o reconocemos nuestras propias acciones.
- Una persona Una persona con buena personalidad tiene más probabilidades de tener oportunidades en cualquier lugar.

Fuentes:

<https://es.wikihow.com/desarrollar-una-buena-personalidad>

Miriam S. (Pág. 3, P. 3) Wikihow, 2020.

<https://www.significados.com/personalidad/>

Richard N. (pág. 5 y 6. P. 3 y 4) Significados blog, 30 de julio de 2021.