



**NOMBRE DEL ALUMNO: DANNA
ISELA RODRIGUEZ LOPEZ**

PROFESOR: LUIS ANGEL GALINDO

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD: ENSAYO

GRADO Y GRUPO: VI LMVZ A

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 31 DE JULIO DEL 2022

Introducción

Los jóvenes o adultos, debemos ser conscientes de la salud mental y personalidad sana. La salud mental es una parte crucial de la personalidad sana. Algunas de las cosas que son importantes para la salud mental y una personalidad saludable es: la salud física, el bienestar emocional, la vida social y la forma en que nos relacionamos con los demás. El trabajo y los lugares de trabajo son el entorno privilegiado en el que las personas pasan la mayor parte de su vida. Por lo tanto, mejorar las condiciones de trabajo puede tener consecuencias a largo plazo en una mejor condición de salud física y mental por lo que necesitamos discutir y reconducir las condiciones insalubres en el trabajo. Los psicólogos de la salud y los psiquiatras están de acuerdo en que el EQ o el coeficiente emocional son más importantes que el IQ, el estado cognitivo y todos estos otros términos en la salud mundial. Una personalidad saludable es un factor crucial para niños, adultos y estudiantes sanos. Un adolescente saludable necesita miembros de la familia que lo escuchen, padres que comuniquen claramente las reglas y los límites, educadores que hagan que el aprendizaje sea divertido, hermanos mayores o compañeros que sirvan como mentores con quienes hablen sobre la pubertad, cambios en las relaciones entre los miembros de su grupo de compañeros. Se muestra en algunos estudios que una persona tiene una personalidad más saludable si es optimista, agradecida y servicial. No podemos descartar que la genética influya en la personalidad. Algunos argumentan que las personas poseen un nivel de características y rasgos (positivos o negativos) al nacer, lo que significa que es más probable que experimenten ciertos cambios de personalidad como resultado de sus experiencias. Esto significa que alguien que puede parecer optimista, agradecido y servicial posiblemente nazca con estas cualidades. También puede haber varias influencias en los niños de hoy en día: el estilo de disciplina de los padres o la composición genética o la atmósfera social creada en la escuela, pero parece probable que la razón principal de esto resida en las interacciones entre todos estos factores. Una personalidad saludable es una persona que es capaz de manejar sus pensamientos y sentimientos de una manera que le permita funcionar bien en la sociedad. Vaillant definió a la personalidad sana como aquella que tiene la capacidad de manejar sus pensamientos y sentimientos de una manera que le permita desenvolverse bien en la sociedad. Uno de los factores más importantes que

Contribuyen al desarrollo de una personalidad sana es tener una buena autoestima. Una persona con alta autoestima es más probable que sea segura de sí misma, asertiva y feliz. También es menos probable que estén deprimidos, ansiosos o estresados. La personalidad es un constructo psicológico, con el que nos referimos a un conjunto dinámico de características de una persona. Pero nunca al conjunto de características físicas o genéticas que determinan a un individuo. Es su organización interior la que nos hace actuar de manera diferente ante una o varias circunstancias. Cada persona al nacer ya tiene su propia personalidad con ciertas características propias, que con el paso del tiempo más el lector ambiental y las circunstancias es como se definirá esa persona.

La salud mental tiene cierta relación con experiencias, la de bienestar personal o satisfacción en la vida, consiste en comportamientos ordenados a esas experiencias. La expresión "psicológicamente sano" o saludable, es adecuada no en toda actividad psíquica, si no en la percepción o la memoria, no en las reacciones de placer o dolor, de entusiasmo o de miedo; lo es sólo en el comportamiento operante e instrumental, en la acción propiamente dicha, aquella que opera cambios en el entorno o en el propio organismo del agente, cambios capaces de redundar a su vez en experiencias (estimulación, refuerzos, emociones, sentimientos, estados de ánimo) positivas o negativas, gozosas o dolorosas. La salud mental, sin embargo, no es la experiencia vital agradable en sí misma, la dicha, o la felicidad, sino la acción, la conducta activa, la práctica de tratar para uno mismo. No es en sí la experiencia satisfactoria de la vida, porque son muchas las circunstancias externas que pueden generar desdicha o sufrimiento, La personalidad no es solamente la suma o conjunto de conductas, de estilos o pautas de conducta. Es potencial de comportamiento, posibilidad activa y probabilidad de comportamiento: es, primero, capacidad y luego también propensión, disposición o predisposición. La personalidad tiene que ver, como no puede ser menos, con lo que el sujeto hace y ha hecho, pero asimismo con lo que es capaz o no de hacer, con lo que está o no dispuesto a hacer, predispuesto, propenso a realizar, cada persona tiene una manera única de comportarse, que es reflejado a través de la conducta. Es esto lo que permite que se clasifique a las personas según la personalidad que muestran, esta va a ser consistente la mayor parte del tiempo, tomando en cuenta los estímulos que se le presenten. La teoría que más se toma en cuenta para explicar la personalidad, es la psicodinámica, que prepondera el concepto del "inconsciente" en los estudios teóricos. Dentro de la personalidad saludable esta la conciencia la cual es una capacidad para experimentar nuestro mundo, para saber que estamos aquí. La conciencia además de ser la capacidad para pensar, soñar, recordar, etc. También la es para reflexionar Y es la forma por la cual observamos el mundo, la forma en cómo nosotros nos descubrimos y como distinguimos a los demás, para una buena personalidad nuestra conciencia tiene que ser tomada por un todo y no por fracciones, 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, así como la percepción nos ayuda a conocer las conductas de los demás, las emociones son una forma de expresar nuestras conductas , pero a lo mejor por el miedo o a no sentir que no escuchan no las mostramos y es por ellos que a veces nos guardamos ese sentimiento, pero aun así son malas para nuestro

organismo y nos lleva también a caer a una personalidad no saludable, el saber llorar para liberar esas emociones reprimidas nos ayuda a desahogarnos, por lo que debemos evitar el guardarnos las emociones que estamos sintiendo.

Practicar las relaciones con otras personas nos ayuda a desenvolvernos de forma más fácil, mientras practicamos cada uno de los valores para evitar conflictos, así mismo, podemos aceptar las diferencias de los demás y enriquecer más nuestros conocimientos con los diferentes pensamientos de las personas, de este modo es en el que seremos unas personas más accesibles y de mente más abierta. Otra manera es aumentar nuestra autoestima conocerse y quererse a uno mismo es esencial ya que si no nos valoramos, ¿cómo podrías valorar a las demás personas?, aceptarnos es de gran importancia para que podamos aceptar a otras personas y sus diferentes formas de ser y pensar. La personalidad tiene que ver con la salud positiva, ausencia de salud negativa, relaciones con la morbilidad, relaciones con las enfermedades crónicas, longevidad. 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 ellos 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 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 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.

La personalidad será fundamental para el desarrollo de las demás habilidades del individuo y para la integración con grupos sociales. Al tratarse de un concepto básico dentro de la psicología, a lo largo de la historia ha recibido numerosas definiciones, además de las conceptualizaciones más o menos intuitivas que ha recibido. Algunos autores han clasificado estas definiciones en grupos. La personalidad puede sintetizarse como el conjunto de características o patrón de sentimientos y pensamientos ligados al comportamiento, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes y hábitos y la conducta de cada individuo, que persiste a lo largo del tiempo frente a distintas situaciones distinguiendo a un individuo de cualquier otro haciéndolo diferente a los demás. Cada persona al nacer ya tiene su propia personalidad con ciertas características propias, que con el paso del tiempo más el factor ambiental y las circunstancias es como se definirá esa persona. La personalidad puede sintetizarse como el conjunto de características o patrón de sentimientos y pensamientos ligados al comportamiento, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes y hábitos y la conducta de cada individuo, que persiste a lo largo del tiempo frente a distintas situaciones distinguiendo a un individuo de cualquier otro haciéndolo diferente a los demás. La personalidad persiste en el comportamiento de las personas congruentes a través del tiempo, aun en distintas situaciones o momentos, otorgando algo único a cada individuo que lo caracteriza como independiente y diferente.

La personalidad determina ese modo de ver el mundo y de vernos a nosotros mismos, pero, al mismo tiempo, la manera de vernos a nosotros mismos influye en nuestra personalidad. Por ejemplo, si varias personas le dicen a un niño que es muy inteligente, es muy probable que piense de sí mismo que lo es, mientras que si le dicen lo contrario llegará a considerarse una persona poco inteligente. Esto es debido a que es difícil comprobar si somos o no inteligentes (mientras que es bastante fácil comprobar, por ejemplo, la fuerza física). Por este motivo, muchas veces recurrimos a los demás para definirnos, basándonos en la opinión que otros tienen de nosotros.

La personalidad es el patrón único del pensamiento, las emociones y la conducta de una persona a largo plazo, lo que nos da a entrever que su influencia es relevante en la conducta de los individuos lo cual constituye el objeto de estudio de la Psicología. La genética conductual y un estudio de gemelos demuestran que la herencia contribuye a los rasgos de la personalidad, es decir que la interacción de los rasgos y las situaciones determina la forma en que nos conducimos. Existen diversas teorías que nos ayudan a comprender la personalidad a saber las teorías psicodinámicas ponen énfasis en las fuerzas y las actividades mentales internas con frecuencia inconscientes, relacionada directamente con la visión de Sigmund Freud quien manifiesta que la personalidad está compuesta por tres sistemas mentales, el ello el yo y el superó, y su desarrollo sigue cuatro etapas psicosexuales: La oral, la anal, la fálica y la genital; las teorías conductuales de la personalidad hacen hincapié, en el aprendizaje, condicionamiento y las determinantes situaciones de la conducta, los teóricos del aprendizaje como son John Dollard y Neal Miller consideran que los hábitos son el núcleo básico de la personalidad; las teorías humanistas subrayan la experiencia subjetiva, el libre albedrío, la auto relación, y los modelos positivos de la naturaleza humana. La Organización Mundial de la Salud desde 1952 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: autorrealización. Lo que permite al individuo explotar su potencial .sentido de dominio. Sobre él mismo y su ambiente. Autonomía. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas. 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 están predominando impidiendo al individuo ver y aceptar su realidad.

Conclusión

Personalmente comprendí que no debemos expresar emociones negativas, y es mejor expresar emociones positivas, evitar siempre juzgar mentalmente o de todas formas criticar incluso sentir pena es igual a juzgar, no debemos guardarnos las emociones, ya que estas pueden causar frustraciones y cuando tenemos que sacar algo de dentro a lo mejor será una bomba de nervios después, debemos canalizar las emociones y controlarlas para que no hayan efectos negativos en nosotros, para tener una personalidad sana tenemos que eliminar las cosas que nos tienen metidos en nuestra vida la cual no nos tiene a gusto o no nos hace sentir plenos. Debemos hablar con nosotros mismos, que porcentaje de nuestras conversaciones con los demás y porcentaje de nuestros pensamientos son negativos y devaluantes, que porcentaje es positivo, constructivo, y alentador para que llegar al objetivo de darnos cuenta que todo cuenta. No es posible para nosotros crecer con pensamientos malos ni es posible evolucionar con nuestras emociones negativas, la única forma de alcanzar nuestro potencial, es trabajando con nosotros mismos para desviar las emociones negativas, la ley del hábito dice que sin ausencia de cualquier influencia externa continuamos actuando del mismo modo de forma indefinida y la expresión de las emociones negativas es un hábito, sería la razón por la que las personas no pueden cumplir con su potencial, y es la razón por la que las personas fracasan en la vida, porque la expresión es la manifestación externa de la condición mental interna, el expresar emociones negativas y a veces las suprimimos y las guardamos. La ley de expresión dice que lo que se imprime es lo que se expresa, lo que significa que lo que imprimamos en nuestros subconsciente a través de imágenes, palabras, se expresa en nuestra realidad pues se manifiesta y se vuelve parte de nuestro mundo físico.

<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n76/n76a03.pdf>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LMV/66abc2be0b3653f53b6d57e935bb6523-LC-LMV606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>