



Maestro: Luis ángel

Alumna: nelly Janeth aguilar

Materia: desarrollo humano

Actividad: ensayo

Grado y grupo: VI cuatrimestre "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio de 2022

Introducción

Hablar sobre la personalidad saludable es muy complejo y en ello entran muchas disciplinas que necesitan estar para que sea una personalidad saludable, lo importante de este ensayo es que quede claro que es la personalidad saludable, sus características y todo lo que conlleva a una personalidad saludable, como decía Platón “la primera y mejor victoria es conquistarse así mismo”. Porque esto nos lleva a que seamos personas estables mentalmente, el concepto de salud mental se presenta como un patrón secuencial de acción que contribuye a una experiencia satisfactoria de la vida. En relación con ello, la personalidad psicológicamente sana se define por la capacidad y la disposición para cuidar de sí misma en orden a esa experiencia. (Alfredo Biajardi). 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 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 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 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.

Personalidad saludable

La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo, La psicología de la personalidad constituye una disciplina básica desde la que se ramifica la psicopatología. Da que pensar la circunstancia de que, en sus dos tratados sobre la personalidad, Allport (1937/1974, 1963/1964) dedicara sendos capítulos, y no breves, a dibujar el perfil de una personalidad madura. En esos capítulos, Allport describe la madurez personal por características como la ampliación del "yo", su relación afectuosa con los demás, la seguridad emocional, una percepción conforme a la realidad, aptitudes ante las tareas, conocimiento de sí y visión unificadora de la vida humana. Es semejante la caracterización de Maslow (), quien habla de personas "autor realizadas". Las describe como poseedoras de una percepción eficaz y cómoda de la realidad, aceptadora de sí mismas, de los demás y de la naturaleza, espontánea, centrada en los problemas, autónoma, con buenas relaciones personales y con sentido del humor. También se asemeja la que Rogers () presenta como meta del deseable "proceso de convertirse en persona". Se trata de llegar a "ser el que uno es" y sus descriptores son autodirección, deseo de progreso, apertura a la experiencia, sentimiento de libertad, espontaneidad, confianza en uno mismo. La mención de autores como Maslow y Rogers resultaba obligada. Da pie para informar de un hecho cierto: entre las distintas escuelas y orientaciones de la psicología han sido las de sello humanista y personalista las que se han interesado más, y con verdadera predilección, por cuestiones como personalidad sana, madurez personal y salud mental. Son también las que más han aportado a una producción editorial de divulgación sobre temas como bienestar personal y salud o trastorno mental, a menudo bajo la rúbrica de guías prácticas de "autoayuda". Las obras producidas al cobijo de esta concepción son, por otra parte, de muy desigual calidad científica. En ellas, sin embargo, no pocas veces se encuentran juiciosas y pragmáticas apreciaciones sobre asuntos como la felicidad, el bienestar, la superación de los conflictos, el afrontamiento de los problemas de la vida, la adaptación y la preservación del equilibrio personal o, más aún, el crecimiento personal. Todos ellos son temas, por otra parte, que han despertado serias reservas en orientaciones alternativas que se precian de un rigor de ciencia: las de un conductismo radical y, en general, las que se atienen a una metodología sólo experimental. Apenas hace falta subrayar, sin embargo, que ni el conductismo ni tampoco la experimentación poseen el monopolio de una ciencia objetiva del comportamiento o de la personalidad, ni tampoco de sus disfunciones psicopatológicas. Cabe una aproximación científica a estas cuestiones. Es, además, una aproximación necesaria. No basta describir y tratar de explicar los trastornos y disfunciones del comportamiento. Es preciso, sobre todo,

estudiar el polo positivo de todas aquellas categorías y dimensiones cuyo lado disfuncional e indeseable contempla la psicopatología. En ese sentido, el razonamiento es muy sencillo y puede formularse en la siguiente hipótesis: si se reconoce la existencia de una psicopatología científica, debe reconocerse igualmente la de una psicología científica de la salud mental, de la personalidad sana y de la madurez personal. Las leyes de una y otra no serán diferentes.

Enfermedades

Enfermedad mental. Se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales, También se denominan problemas de salud mental, aunque este último término es más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.

Depresión

En 2019, 280 millones de personas padecían depresión, entre ellos 23 millones de niños y adolescentes (1). La depresión es distinta de las alteraciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. Concurren varios otros síntomas, como dificultad de concentración, sentimiento de culpa excesiva o de autoestima baja, falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso y sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

Trastorno bipolar

En 2019, 40 millones de personas padecían trastorno bipolar (1). Las personas afectadas experimentan episodios depresivos alternados con períodos de síntomas maníacos. Durante el episodio depresivo, experimentan un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días.

Trastornos de la ansiedad

Rachman (1984), refiere que la ansiedad posee un carácter irracional, producto de situaciones sin peligro real. Por otra parte, Spielberger (1984), define el estado de ansiedad como una reacción emocional de aprensión, tensión, preocupación, activación, y descarga del sistema nervioso autónomo.

Bienestar personal y adaptación

El bienestar personal, subjetivo o psicológico, ha sido definido como “experiencia emocional placentera” (Diener, 1994). Se trata de un constructo difuso, que se superpone o es afín a otros constructos, como el de felicidad, satisfacción personal y calidad de vida subjetiva. Es, sin duda, multidimensional: consta de dimensiones –diferentes, pero relacionadas- de afectos positivos, de afectos negativos, también de evaluación cognitiva y, según algunos, de percepción de significado en la propia vida. Además, y en conexión con tesis sobre motivación intrínseca, algunos autores (Ryan y Deci, 2001).

Autorregulación y cuidado de uno mismo

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 condiciones ordinarias de la vida, incluidas aquellas condiciones adversas que forman parte de las dificultades normales del vivir. Cuidar de uno mismo es entonces “un subconjunto dentro de cierto conjunto de comportamientos: los que tienen por objeto y término a la propia persona que se conduce. Son comportamientos que suelen compendiarse en la noción de sí mismo (ética, 2015).

Autorregulación en un marco de intervención

Se define a la autorregulación (AR) como el intento deliberado de alterar, modular o inhibir una forma de pensar, sentir o comportarse para alcanzar un objetivo (Barkley, 2004). Constituye uno de los principales mecanismos a través del cual se logran comportamientos adaptativos (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994. Carnevale & Fujita, 2016; Eisenberg, Spinrad, & Eggum, 2010; Nigg, 2017). Este constructo comprende un conjunto de procesos y habilidades destinados a ajustar el estado mental y fisiológico al contexto. Entre estos procesos pueden

mencionarse: el monitoreo del comportamiento, la motivación, la elección entre alternativas y las funciones ejecutivas (Diamond, 2013; Friedman & Miyake, 2017. Nigg, 2017).

Conclusión

Sigue siendo cierto el principio conductista: si quieres cambiar la conducta, cambia el entorno. Pero no es el terapeuta quien puede modificar el entorno que rodea al paciente; ha de ser éste quien lo haga a través una serie continua de pequeñas o no tan pequeñas-decisiones. Se supone que el paciente necesita al inicio un importante respaldo del terapeuta. Éste tratará de introducir estrategias de autogestión y autocuidado en la vida del paciente. Tales estrategias, como en general todas las conductas autorreferidas, se aprenden, son objeto de aprendizaje y están generadas y sostenidas por el medio. A falta de ello, también ellas desaparecen: Robinson en su isla desierta no tiene necesidad de lavarse todos los días. El paciente que acude al psicólogo clínico es alguien que necesita de continuo y extenso apoyo externo –tan intenso que necesita de un profesional- para actividades de relación con los demás y de autocuidado tan elementales como lavarse. Pero el apoyo que el psicólogo está llamado a prestar ha de reducirse al mínimo necesario en cada caso; ha de guiarse por un criterio de mínima intervención, trasladando de modo creciente al sujeto la responsabilidad y la capacidad. Así que para tener una personalidad saludable, debemos tener en cuenta todo lo que se necesita para tenerla, así como también ir a terapia para que vayamos desarrollando nuestra personalidad saludable. La clave del cambio terapéutico no está sólo en el exterior, en las técnicas del profesional; está siempre, y sobre todo, en el sujeto, aunque éste necesite de aquél. ¿Dónde están los puntos más sensibles al impacto de la intervención? Es crucial encontrar los puntos de articulación entre las variables de sujeto, de la persona, y la tecnología terapéutica, o, lo que es lo mismo, en otros términos: encontrar las variables y procesos de personalidad que son mediadores y multiplicadores de la intervención profesional.

Referencias bibliográficas

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders#:~:text=Un%20trastorno%20mental%20se%20caracteriza,tipos%20diferentes%20de%20trastornos%20mentales.>

<http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2006/Avances%20124.%20Irene%20Carrillo.pdf>

<https://xdoc.mx/preview/m-6-bienestar-personal-60a48f9cdf832>

<http://resendizalberto.blogspot.com/2015/07/autorregulacion-y-cuidado-de-uno-mismo.html>

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-42062020000100001#:~:text=Se%20define%20a%20la%20autorregulaci%C3%B3n,Heatherton%2C%20%26%20Tice%2C%201994.