NOMBRE DEL ALUMNO: BRYAN ELI GARCIA ZAMORANO

TEMA: CUADRO SINOPTICO

PARCIAL: **4**

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: ING. MAGNER JOEL HERRERA ORDOÑEZ

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 6

PERSONALIDAD SALUDABLE

- "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.
  - . AUTONOMIA. La capacidad de identificar, confrontar y resolver sus problemas
- OTRAS DEFINICIONES Y PERSPECTIVAS
  - Desde la personalidad saludable; Leightan y Murphy mencionan que es la visión de la dimensión afectiva que la caracteriza como una sensación subjetiva de bienestar
  - Desde el abordaje salutogénico implica la capacidad de responder flexiblemente a los factores estresantes a partir del optimismo.
- La OMS agrego dos elementos importantes:
  - la calidad de vida puede estar aumentado o disminuido por las acciones de la sociedad
    - 1. Escencia o espiritualidad.
    - 2. Trabajo y Ocio.
    - 3. Amistad.
    - 4. Amor.
    - 5. Autodominio.
  - La capacidad que tiene el individuo de mantener relaciones mutuamente satisfactorias y duraderas
- CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA SANA
  - ES FELXIBLE. Son personas que pueden reaccionar de diversas formas es decir tienen un repertorio alto de conductas.
  - VIDA VARIADA REALIZANDO DIVERSAS ACTIVIDADES. En vez de centras su vida en una sola actividad.
  - CAPACIDAD DE TOLERANCIA. No venirse abajo ante presiones y contratiempos.
  - SU FORMA DE VERSE ASÍ MISMO AL MUNDO Y A LOS DEMAS SE AJUSTA A LA REALIDAD