



## Actividad 4

Nombre del Alumno: **Kenny Janeth Hernandez Morales**

Tema: **personalidad saludable**

Parcial: **4**

Materia: **Desarrollo humano**

Nombre del Profesor: **Ing. Joel Herrera Ordoñez**

Licenciatura: **Enfermería**

Cuatrimestre: **6**

Fecha: **4/08/2024**

# Personalidad saludable

es aquella que permite a la persona enfrentar los desafíos de la vida de manera constructiva y satisfactoria.

se caracteriza por un equilibrio entre diferentes aspectos psicológicos y emocionales que permiten a la persona desenvolverse de manera positiva en la vida.

incluye

tener una autoestima adecuada, habilidades para manejar el estrés, relaciones satisfactorias con los demás, capacidad de adaptación a los cambios, ser auténtico y congruente consigo mismo, entre otros aspectos.

posee tres rasgos particulares

está abierta a nuevas sensaciones, muestra emociones positivas y es directa y honesta.

Cómo es una personalidad saludable

estar y mantenerse bien para llevar una vida plena y activa.

Qué define a una persona saludable

estar y mantenerse bien para llevar una vida plena y activa.

características

tener buena salud física  
sentirnos bien emocionalmente  
disponer de un entorno social favorable

Cómo actúa una persona saludable

- \*Planificar el tiempo para las actividades.
- \*Establecer la importancia de los amigos/as.
- \*Realizar actividades físicas.
- \*Instaurar el respeto a sí mismo y a los demás.
- \*Disfrutar de la vida.
- \*Desarrollar habilidades personales.

Conseguirás disfrutar de un bienestar emocional alto y de tu paz interior, con tranquilidad y calma en tu vida y mente