



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: ANDREA MELGAR VAZQUEZ

TEMA: PERSONALIDAD SALUDABLE

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

**NOMBRE DEL PROFESOR: MAGNER JOEL HERRERA
ORDOÑEZ**

CUATRIMESTRE: 6°

Frontera Comalapa Chiapas a 30 de julio del 2024

Personalidad Saludable

Conjunto de características y patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento que permiten a una persona adaptarse de manera efectiva a su entorno y alcanzar su bienestar emocional y social.

Componentes

- **Autoconciencia:** Capacidad para reconocer y comprender tus propios pensamientos, sentimientos y motivaciones.
- **Autoaceptación:** Capacidad para aceptar y valorar tus propias fortalezas y debilidades.
- **Autocontrol:** Capacidad para regular tus propios impulsos y emociones.
- **Resiliencia:** Capacidad para enfrentar y superar obstáculos y adversidades.
- **Empatía:** Capacidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás.
- **Inteligencia emocional:** Capacidad para reconocer y manejar tus propias emociones y las de los demás.

Características

- **Flexibilidad:** Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones y cambios.
- **Responsabilidad:** Capacidad para asumir responsabilidad por tus propias acciones y decisiones.
- **Assertividad:** Capacidad para expresar tus propias necesidades y sentimientos de manera efectiva.
- **Optimismo:** Tendencia a esperar resultados positivos y a enfocarte en lo bueno.
- **Sentido del humor:** Capacidad para encontrar el lado humorístico de las situaciones y no tomarlas demasiado en serio.

Beneficios

- **Bienestar emocional:** Mayor satisfacción con la vida y menor estrés y ansiedad.
- **Relaciones interpersonales efectivas:** Mejores relaciones con los demás y mayor capacidad para comunicarse y resolver conflictos.
- **Éxito personal y profesional:** Mayor capacidad para alcanzar tus metas y objetivos.

La OMS agrega dos elementos importantes

1. La calidad de vida puede estar aumentado o disminuido por las acciones de la sociedad.
2. La capacidad que tiene el individuo de mantener relaciones mutuamente satisfactorias y duraderas.

Myers, Sweeny y Witmer proponen cinco áreas vitales para el bienestar

1. Esencia o espiritualidad
2. Trabajo y ocio
3. Amistad
4. Amor
5. Autodominio

Como puntos identificados de bienestar para provocar un efecto en el entorno logrando un funcionamiento saludable están:

1. Sentido de valor
2. Sentido de control
3. Sentido realístico
4. Conciencia emocional
5. Capacidad de lucha
6. Solución de problemas y creatividad.
7. Sentido del humor.
8. Nutrición.
9. Ejercicio.
10. Sentido de autoprotección.
11. Control de la propias tensiones.
12. Identidad sexual e identidad cultural.