



## Cuadro sinóptico

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Liliana Tomas Morales

**TEMA:** personalidad saludable.

**PARCIAL:** 4

**MATERIA:** desarrollo humano.

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Ing. Magner Joel Herrera Ordoñez .

**LICENCIATURA:** Enfermería

**CUATRIMESTRE:** 6

**PERSONALIDAD SALUDABLE**

**QUE ES** { “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.

- 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.

- 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.

- ÁREAS VITALES PARA EL BIENESTAR** {
- 1. Escencia o espiritualidad.
  - 2. Trabajo y Ocio.
  - 3. Amistad.
  - 4. Amor.
  - 5. Autodominio.

- UNA PERSONA SANA TIENE LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:** {
- 1. es flexible.
  - 2. vida variada realizando diversas actividades
  - 3. capacidad de tolerancia.
  - 4. su forma de verse así mismo al mundo y a los demás se ajusta a la realidad.

- PARA LA OBTENCIÓN DE LA SALUD MENTAL DEBE INCLUIRSE.** {
- 1. Autodominio y autoconocimiento.
  - 2. Responsabilidad de acciones.
  - 3. Correcta percepción y adaptación a la realidad.
  - 4. Madurez afectiva
  - 5. Estabilidad emocional.
  - 6. Cultivo intelectual.
  - 7. Educación de la voluntad.
  - 8. Vivir con valores éticos.