



Nombre del alumno: Equipo 1

Nombre del docente: Jhoani Elizabeth López Pérez

Nombre del tema: Personalidad saludable las diferente áreas de relación de la persona.

Nombre de la materia: Desarrollo humano

Nombre de la licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnia

Cuatrimestre: 6

Parcial: 4

Índice

Personalidad saludable a las diferentes areas de relacion de la persona.....	3
¿Cómo se trata una persona cuyos problemas psíquicos provocan otros físicos?.....	3
¿Cuáles serían los trastornos más frecuentes asociados a personalidades patológicas?.....	4
Personalidades patológicas más habituales.....	5
Evolución de las personalidades en función del momento histórico.	7
¿Cuál sería el camino hacia la personalidad sana?	7

Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.

Se caracteriza por la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones, tener relaciones interpersonales positivas, y mantener un buen equilibrio emocional.

Implica ser reflexivo, tener una autoestima sana, ser asertivo y poseer inteligencia emocional para gestionar las relaciones interpersonales de manera efectiva.

Áreas de relación de la persona y característica de una personalidad saludable:

- Relaciones íntimas (pareja, familia):
Una persona saludable se manifiesta en la capacidad de establecer vínculos efectivos profundos, mantener la intimidad, y comunicarse de manera efectiva con la pareja y la familia.
- Relaciones sociales (amigos, compañeros de trabajo).
Ser sociable, amable y respetuoso con las diferencias individuales.
- Relación con uno mismo:
Implica tener una autoestima sana, ser capaz de reconocer las propias fortalezas y debilidades, y busca el crecimiento personal.
- Relación con el entorno:
Incluye ser flexible, abierto a nuevas experiencias, y tener una actitud proactiva ante la vida.

¿Cómo se trata una persona cuyos problemas psíquicos provocan otros físicos?

Cuando una persona se encuentra influenciada por síntomas físicos provocados por causas psíquicas las cuales pueden ser emocionales o mentales. En estos casos el cuerpo manifiesta dolores, molestias o en algunos casos enfermedades reales, su principal detonante está en el estrés, la ansiedad, la depresión en algunos casos puede ser por conflictos emocionales no resueltos. Algunos ejemplos pueden incluir:

- Dolores de cabeza persistentes sin una causa médica clara
- Dolor abdominal o problemas digestivos (como el colon irritable)
- Palpitaciones o presión en el pecho sin problemas cardíacos
- Dolor muscular, fatiga crónica o tensión en el cuerpo.
- Problemas dermatológicos como eccemas o urticarias
- Caída del cabello, temblores, sudoración excesiva

Tratamiento

Para un tratamiento optimo deberá ser integral y multidisciplinario, debe incluir ambas partes como lo físico y lo mental.

Evaluación medica completa:

- Principalmente se descartan causas fisicas reales mediante los estudios médicos necesarios.
- Si en los estudios previos se encuentran normales y los síntomas persisten, se puede dar pie a un origen psicosomático

Atención psicológica:

- Psicoterapia de manera cognitiva y conductual, ayudando a identificar los conflictos internos o patrones mentales que pudieran estar afectando de manera importante al cuerpo
- El uso de psicoanálisis en caso de sospecha de conflictos inconscientes profundos

Apoyo psiquiátrico:

- En caso de ser necesario y en situaciones donde se presente trastornos como la depresión, ansiedad generalizada, trastorno de pánico, etc. En estos casos el psiquiatra puede comenzar el uso de medicación

Tratamientos complementarios

- Uso de técnicas de relajación como la meditación, respiración consciente, yoga
- Actividad física regular esto con el fin de reducir el estrés
- Persistencia en el sueño, así como la inclusión de una alimentación saludable

¿Cuáles serían los trastornos más frecuentes asociados a personalidades patológicas?

Asociados a personalidades patológicas se relacionan principalmente con los trastornos de la personalidad que son experiencias internas y los comportamientos que se desvían marcadamente las expectativas de las culturas de los individuos, estos patrones afectan al pensamiento, la efectividad, el control de los impulsos y las relaciones

Trastornos paranoides de las personalidades

- Desconfianza excesiva e injustificada hacia los demás
- Hipersensibilidad de críticas

Trastornos esquizoide de la personalidad

- Desapego de las relaciones sociales
- Preferencia por actividades solitarias

Trastornos esquizoides de la personalidad

- Distorsiones cognitivas o perceptivas
- Comportamiento excéntrico
- Creencias mágicas o pensamientos paranoide

Personalidad dramática, emocional o errática

- Trastorno antisocial de la personalidad
- Desprecio por las normas sociales
- Impulsividad, engaño y falta de remordimiento

Trastornos límite de la personalidad

- Inestabilidad emocionales y en las relaciones
- Impulsividad, autolesiones y miedo al abandono

Personalidades patológicas más habituales

Las personalidades mas habituales son aquellas que presentan patrones desadaptativos de pensamiento, emoción y comportamiento las cuales interfieren con el funcionamiento social, personal y laboral de cada una de las personas.

Personalidad limite (borderline)

Es uno de los trastornos de manera más común y diagnosticados en clínicas de salud mental los cuales incluyen:

- Inestabilidad emocional intensa
- Miedo profundo al abandono
- Relaciones interpersonales caóticas
- Cambios de humor rápidos

Personal antisocial

Es diagnosticada frecuentemente en ambientes o criminológicos.

- Desprecio por normas sociales y derechos ajenos
- Conductas delictivas o manipuladoras
- Mentiras, agresividad, impulsividad.
- Ausencia de remordimiento o culpa
- Inicio temprano en la adolescencia

Personalidad narcisista

Común en la población general, solo es patológica cuando esta interfiere en con la vida funcional:

- Sentido exagerado de importancia
- Necesidad constante de admiración
- Falta de empatía
- Comportamiento arrogante o manipulador

Personalidad evitativa

Relativamente común, a menudo suele ser confundida con timidez severa

- Inhibición social.
- Baja autoestima
- Hipersensibilidad a la crítica o al rechazo.
- Aislamiento social, pero deseo de aceptación

Personalidad obsesivo- compulsiva (no confundir con en TOC)

Una alta prevalencia en personas con rasgos perfeccionistas

- Necesidad de control, orden y perfección.
- Rigidez mental y moral
- Dificultad para delegar tareas
- Preocupación excesiva por reglas y detalles

Personalidad dependiente

Muy frecuente en contextos de abuso emocional o relaciones tóxicas.

- Necesidad extrema de ser cuidado
- Sumisión y miedo a la separación
- Dificultad para tomar decisiones sin apoyo
- Baja autoconfianza

Evolución de las personalidades en función del momento histórico.

Las normas sociales, los valores culturales y los eventos históricos modelan la expresión y el desarrollo de la personalidad a lo largo de su vida de las personas y generaciones.

La evolución de las personalidades humanas a lo largo de la historia está profundamente influenciada por factores culturales, sociales, económicos, políticos, y tecnológicos.

¿Cuál sería el camino hacia la personalidad sana?

Implica autoconocimiento, aceptación, flexibilidad emocional, y la capacidad de construir relaciones saludables.

Autoconocimiento:

- Reflexión sobre tus fortalezas y debilidades: Identifica tus Rasgos de personalidad.
- Aceptación de ti mismo: Reconoce tus cualidades positivas y trabaja en la aceptación de tus imperfecciones
- Comprender tus emociones: Aprende a identificar, comprender y manejar tus emociones de manera saludable.

