

**Nombres de los alumnos: Jhonatan de Jesús Méndez Osuna**

**Nombre del profesor: PAOLA GUADALUPE DOMINGUEZ RUIZ**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia DESARROLLO HUMANO**

**Grado: 6°**

**Grupo: A**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 26 julio de 2025.**

Después de revisar el tema, entendí que una personalidad saludable no significa ser perfecto o no tener problemas, sino más bien tener un equilibrio emocional y mental que nos permite adaptarnos a diferentes situaciones de la vida sin perder el control. Una persona con este tipo de personalidad se conoce a sí misma, acepta sus errores, tiene metas claras y sabe convivir con los demás de forma respetuosa.

También comprendí que una personalidad saludable incluye la capacidad de manejar el estrés, expresar emociones de manera adecuada y tener una buena autoestima. No se trata solo de lo que uno piensa de sí mismo, sino también de cómo se relaciona con los demás. Por ejemplo, alguien con una personalidad saludable es empático, sabe escuchar y se comunica de forma asertiva, sin agredir ni someterse.

Además, vi que factores como la infancia, el entorno social y las experiencias vividas influyen mucho en cómo se forma nuestra personalidad, pero eso no significa que no podamos mejorar. Desarrollar una personalidad saludable es un proceso que requiere reflexión, autoconocimiento y trabajo constante.

En resumen, entendí que tener una personalidad saludable es fundamental para el bienestar personal y para construir relaciones sanas. No se trata de ser el mejor, sino de ser consciente, equilibrado y auténtico.