

PROCESOS PSICOLOGICOS Y PERSONALIDAD

CATEDRATICO:
GUADALUPE DE LOURDES ABARCA FIGUEROA

P R E S E N T A:
RICARDO HERNANDEZ DOMINGUEZ

GRADO: 1 GRUPO: "A"



Contenido

INTRODUCCION.....	2
4.1 CONCEPTO DE LOS PROCESOS PSICOLOGICOS	3
4.2 CONCEPTO DE LA PESONALIDAD	4
4.3 INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL COMPORTAMIENTO	5
4.4 MOTIVACION EN LA PERSONALIDAD.....	6
4.5 LA FORMACION DE LA PERSONALIDAD.....	7
4.6 LA INFLUENCIA DE LOS TRUMAS EN LA PERSONALIDAD.....	7
4.7 TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS	8
4.8 ROL DE LA EMOCION EN LA REGULACION EMOCIONAL.....	9
CONCLUSION	10
Bibliografía	10

INTRODUCCION

En este ensayo comenzaremos nuestro andar mediante los procesos psicológicos y de personalidad, lo cual son fundamentales para el estudio de la psicología ya que son procesos que permiten a cada persona descubrirse a sí mismo y la comprensión de lo que influye su entorno que nos rodea, hasta la forma de vivir, lo que esto permite un ajuste al desarrollo de la personalidad y de comportamiento.

Abordaremos los temas como lo es la influencia de la autoestima, la motivación, como se forma la personalidad, lo que influye los traumas temas fundamentales para la comprensión de la personalidad de cada individuo.

4.1 CONCEPTO DE LOS PROCESOS PSICOLOGICOS

Son elementos fundamentales que ayudan a la comprensión de la mente humana y su interacción con el entorno abordando actividades cognitivas, que son esenciales para el procesamiento de la información, al tomar decisiones y adaptación en el mundo.

Se manifiestan de diferentes maneras, para la experiencia humana. Uno de los componentes de los procesos es **la percepción**: que consiste en organizar, interpretar y comprender las señales que provienen del exterior (Instituto R. Coullaut de Psiquiatría, 2020).

La percepción se relaciona con la estimulación que alcanza nuestros sentidos como la visual, auditiva, gusto, el tacto y el olfato, a través de estos obtenemos información respecto al entorno.

El pensamiento es otro de los procesos psicológicos esencial por que consiste en la capacidad de procesar y construir conocimientos para adaptarse al entorno, involucra actividades como el aprendizaje, la percepción, el recordar de **la memoria** a largo plazo o corto plazo y la toma de decisiones (UDS, pág. 89).

En otro aspecto **la motivación** es la que impulsa la conducta que nos lleva en busca de metas y recompensas, para el desempeño óptimo.

Los procesos psicológicos son esenciales en el campo de la psicología para entender y comprender trastornos como la depresión, la ansiedad y la esquizofrenia que afecta al bienestar mental.

4.2 CONCEPTO DE LA PESONALIDAD

Se refiere al conjunto único de rasgos emocionales de pensamiento y de comportamiento que caracterizan a una persona en diversas situaciones a lo largo del tiempo, el patrón de sentimientos, motivación y hábitos que define la individualidad de una persona (psiquiatría, 1996-2024).

Define como nos relacionamos con el mundo y como experimentamos, la personalidad es dinámica y evoluciona a lo largo de la vida tiene capacidad de adaptarse y cambio la cual la personalidad no es rígida ni inmutable debido a factores ambientales y experimentales.

Diferentes personalidades han propuesto teorías para la comprensión de la personalidad por lo cual mencionaremos algunas de las teorías:

- Sigmund Freud creador de la teoría del psicoanalítica, propuso que la personalidad se dividiera en tres niveles, el consiente, el preconsciente e inconsciente.
- La teoría de rasgos de la personalidad puede descubrirse y entenderse en términos científicos.
- El aprendizaje social, es una teoría que enfatiza la importancia del aprendizaje y la observación a través del entorno que nos rodea.
- La experiencia, responsabilidad extraversión, amabilidad, neuroticismo son términos de la teoría de los cinco grandes factores.
- La teoría humanista se centra en la autorrealización y el crecimiento personal. (UDS)

Estas teorías ayudan a complementar la personalidad la cual juega un papel fundamental durante los facetas de la vida humana, ayuda en cómo nos relacionamos, enfrentamos desafíos, como perseguimos objetivos y como experimentamos expresiones emocionales, esto define la singularidad de cada individuo.

4.3 INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL COMPORTAMIENTO

Tiene un gran impacto en la valoración y percepción que una persona tiene sobre si misma esta forma en que las personas se ven así mismas afecta directamente como se relacionan con el mundo que nos rodea esto puede llevar a comportamientos pasivos o incluso sumisos en la interacción.

Esto afecta a los pensamientos, sentimientos y acciones de las personas, algunos ejemplos sobre el tipo de autoestima:

UNA AUTOESTIMA SANA PUEDE AYUDAR:	UNA AUTOESTIMA BAJA:
Tener una buena identidad y autocontrol	Inseguridad y sensación de poco valor
Sentirse bien consigo mismo	Dificultad para establecer relaciones saludables
Tener relaciones saludables	Dificultad para manejar situaciones desafiantes
Cumplir objetivos	Dificultad para aprender
Tener enfoque de aprendizaje y perseverancia	Sentimiento de frustración y decepción

La autoestima es una experiencia íntima que va cambiando y se puede modificar, para cuidar la autoestima de los adolescentes se puede animándolos a conocerse a sí mismo, establecer pequeños objetivos y entender la diversidad.

4.4 MOTIVACION EN LA PERSONALIDAD

La motivación desempeña un papel fundamental en la personalidad y el desarrollo de cada persona, los impulsos internos y externos que guían el comportamiento de una persona hacia la consecución de metas y objetivos. (UDS, pág. 95)

Existen dos tipos de motivación:

- **INTRINSECA:** surge sobre el interés personal, curiosidad y satisfacción derivado de la actividad en sí misma.
- **EXTRINSECA:** proviene de recompensas externas por lo cual debemos fomentar la motivación para desarrollar una personalidad y orientada al aprendizaje

Debemos tener en cuenta que varios factores que influyen en la motivación como lo es el ambiente, calidad de vida y el apoyo de los padres son pilares fundamentales para crear una personalidad desarrollada.

La teoría de MASLOW conocida como la pirámide de maslow nos dice que existe una jerarquía de necesidades humanas. Conforme se satisfacen las más básicas, las personas desarrollamos deseos elevados hasta alcanzar la autorrealización



4.5 LA FORMACION DE LA PERSONALIDAD

Se forma a través de un proceso dinámico y complejo que involucra diversos factores como lo es la genética la cual juega un papel fundamental en ciertos rasgos y temperamento, el ambiente también desempeña parte fundamental incluimos la forma de crianza, las experiencias tempranas, la cultura, la educación, la situación familiar y las interacciones sociales moldean la personalidad a lo largo del tiempo.

Cuando hablamos de personalidad nos referimos al conjunto de caracterizaciones psíquicas que determinan la manera de actuar de una persona en situaciones en particular. La cual entra en función el patrón de comportamientos, actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorio conductual que caracterizan a una persona esto forma en se desarrolla la identidad

Debemos promover un ambiente de calidad que fomente la autoexpresión, el crecimiento personal y la autoestima puede contribuir positivamente a la formación de una personalidad equilibrada y resiliente.

4.6 LA INFLUENCIA DE LOS TRUMAS EN LA PERSONALIDAD

Los traumas es una herida duradera que puede ser provocada por varias situaciones. Un trauma sin importar su origen, lastima de tal manera la salud y la salud mental, la seguridad pueden llegar a desarrollar creencias falsas y destructivas de sí mismo y del mundo (SanaMente, 2024).

Un trauma es un abuso físico, sexual o emocional, estas experiencias desencadenan una serie de reacciones emocionales y psicológicas, como lo es el estrés postraumático, ansiedad, depresión y dificultad en las reacciones interpersonales (UDS, pág. 99).

Después de pasar una situación como esta cada persona reflejan pensamientos y actitudes negativas como ejemplo: “soy incapaz, soy un miedoso, soy malo, que va decir la gente, nadie me quiere a nadie le importo” estos pensamientos interfieren con la vida diaria y dificultan tu comportamiento y personalidad. Es fundamental abordar estos efectos de manera comprensiva y empática, brindando apoyo necesario para cada persona.

4.7 TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS

Son intervenciones profesionales que buscan aliviar el sufrimiento de una persona, mejorar su bienestar y calidad de vida o enseñarle a hacer frente a los problemas de la vida cotidiana

En un tratamiento psicológico, un profesional evalúa y diagnostica el problema de salud mental de la persona y luego utiliza técnicas psicológicas para ayudar a aliviar su malestar y desarrollar habilidades.

Algunos tipos de terapia:

- **Terapia cognitiva:** creada por Aron T. Beck en la década de los 70, afirmaba que los pensamientos, sentimientos y conductas de la persona están interrelacionados, se identifican y modifican los pensamientos y creencias a la manera en la que sienten y actúan.
- **Teoría psicoanalítica:** su objetivo es descubrir las experiencias tempranas o anteriores de la vida de la persona cuales le están afectando en la actualidad, ofreciendo así una visión y resolución del problema del paciente
- **Terapia conductual:** pone enfoco en la necesidad de promover cambios en aquellos comportamientos que resulten perjudiciales o des adaptativos para la persona.
- **Psicoterapia cognitivo-conductual:** enseña a la persona que tanto los pensamientos como las conductas tienen un impacto en ella y sobre su entorno, por lo que el objetivo de este tipo de terapia es identificar y evaluar los comportamientos aprendidos.
- **Terapia Gestalt:** es el de impulsar una auto-conciencia libre de juicios de valor y que posibilite a los clientes crear una perspectiva única de su vida
- **Psicoterapia racional emotiva:** se caracteriza porque el paciente debe utilizar la razón y la lógica para identificar los pensamientos distorsionados y negativos y modificarlos para construirlos en pensamientos constructivo. (psicologo, 2018)

4.8 ROL DE LA EMOCION EN LA REGULACION EMOCIONAL

Las emociones tienen un papel fundamental en la regulación emocional ya que nos permite adaptarnos al medio, expresar nuestros sentimientos y construir relaciones por lo cual planteamos 3 funciones para la regulación de las emociones:

1. **Función adaptativa:** las emociones nos preparan para la acción y el cambio y nos ayuda a sobre vivir.
2. **Función social:** las emociones nos permiten expresar nuestros sentimientos y hacer partícipes a los demás, nos ayuda a comunicarnos de manera efectiva y el construir relaciones más profundas.
3. **Regulación emocional:** es la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada (HUMANA, 2024)

Esto nos ayuda para:

- Conocernos así mismos
- Distraer la mente
- Meditar
- Hacer ejercicios de relajación
- Realizar diario de emociones

La regulación emocional, que implica la capacidad de gestionar, comprender y canalizar las emociones de manera efectiva, es esencial para el bienestar mental y del éxito.

CONCLUSION

Tener un amplio conocimiento acerca del desarrollo humano permite tener una perspectiva más amplia de los procesos que se producen durante la vida, nos enseña que todo lo que hagamos o todo lo que nos pasa nos percute en nuestra personalidad, tanto de forma hereditaria hasta la influencia del entorno.

Bibliografía

HUMANA, A. (2024). *FUNCIONES*. Recuperado el 14 de octubre de 2024, de PSICOLOGIA :
<https://search.app/aovXpZnsVAevkDoz9>

instituto r.coullaut de psiquiatria. (2020). *percepcion*.

psicologo, f. m. (2018). *psicorelacional*. Recuperado el 14 de octubre de 2024, de
<https://psicorelacional.com/los-12-principales-tipos-de-psicoterapia/>

psiquiatria. (1996-2024). Obtenido de <https://psiquiatria.com/glosario/personalidad>

SanaMente. (2024). Recuperado el 14 de octubre de 2024, de
<https://www.sanamente.org/retos/trauma-emocional/>

UDS, A. (s.f.). *CONCEPTO DE LOS PROCESOS DE PSICOLOGIA*.