



Carrera:

Licenciatura en psicología

Materia:

Introducción a la Psicología

Docente:

Guadalupe De Lourdes Abarca Figueroa

Trabajo:

Ensayo: Unidad IV Procesos psicológicos y personalidad

Alumno:

Cristian Zhaid Trujillo Abarca

Fecha:

A 13 de octubre de 2023

Unidad IV Procesos psicológicos y personalidad

4.1 Concepto de los procesos Psicológicos

Los procesos psicológicos son elementos fundamentales en la comprensión de la complejidad de la mente humana y su interacción con el entorno. Estos procesos abarcan una serie de actividades mentales y cognitivas que ocurren en el cerebro humano y que son esenciales para el procesamiento de la información, la toma de decisiones y la adaptación al mundo que nos rodea.

“Los procesos psicológicos, conocidos también como procesos mentales o cognitivos, son mecanismos que se desarrollan a nivel cerebral y determinan la conducta y el comportamiento de las personas, así como la forma en que se adaptan y reaccionan a lo que sucede en su entorno. La mente utiliza estos procesos para almacenar e interpretar todos los datos que recibe a través de los sentidos. Como resultado, cada persona logra tener conciencia de sí misma, de las acciones que realiza y sus consecuencias.” (1)

Los procesos psicológicos se manifiestan en diversas formas y se interrelacionan para dar lugar a la experiencia humana. Uno de los componentes esenciales de estos procesos es la percepción. La percepción engloba la interpretación de la información sensorial proveniente del entorno, incluyendo la visión, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. A través de la percepción, damos significado a los estímulos que nos rodean y creamos una representación mental de la realidad.

Otro componente crucial es la memoria, que se desglosa en varias etapas. La memoria sensorial almacena brevemente la información que llega a través de los sentidos, mientras que la memoria a corto plazo retiene información durante periodos más limitados y está directamente relacionada con la atención y el procesamiento activo. Finalmente, la memoria a largo plazo permite la retención de información a largo plazo, influenciada por factores emocionales y cognitivos.

El pensamiento es otro proceso psicológico esencial, ya que involucra la generación de ideas, conceptos y razonamientos. El pensamiento nos permite analizar y resolver problemas, tomar decisiones y desarrollar planes para el futuro. Este proceso es altamente influenciado por la cognición, que comprende la forma en que procesamos, almacenamos y utilizamos la información.

La motivación es otro aspecto destacado en los procesos psicológicos, ya que impulsa nuestra conducta y nos lleva a buscar metas y recompensas.

4.2 Concepto de la personalidad

La personalidad es un constructo intrincado y fascinante que define la esencia única de cada individuo. Se trata de un conjunto de características emocionales, cognitivas y conductuales que interactúan para formar la identidad y el comportamiento de una persona.

“La personalidad es un constructo psicológico. Se refiere al conjunto de las características psíquicas de una persona las cuales determinan su manera de actuar ante circunstancias particulares. El concepto engloba el patrón de comportamientos, actitudes, pensamientos, sentimientos y repertorio conductual que caracteriza a una persona. Tiene una cierta persistencia y estabilidad a lo largo de su vida, de tal modo que las manifestaciones de ese patrón en las diferentes situaciones poseen algún grado de predictibilidad.” (2)

A lo largo de la historia de la psicología, se han propuesto diversas teorías para comprender y explicar la personalidad.

- Teoría Psicoanalítica: Propuesta por Sigmund Freud, divide la personalidad en tres niveles: consciente, preconsciente e inconsciente, argumentando que los impulsos y deseos inconscientes influyen en el comportamiento y la personalidad.
- Teoría de los Rasgos: Sugiere que la personalidad se puede entender en términos de rasgos específicos, como rasgos cardinales, centrales y secundarios.
- Teoría del Aprendizaje Social: Promovida por Albert Bandura, destaca la importancia de la observación y el aprendizaje a través del entorno social para la formación de la personalidad.
- Teoría de los Cinco Grandes Factores: Describe la personalidad en términos de cinco dimensiones fundamentales.
- Teoría Humanista: Se enfoca en la autorrealización, el crecimiento personal y la búsqueda de significado.

La personalidad es un constructo multidimensional y en constante evolución que define la singularidad de cada individuo.

4.3 Influencia de la Autoestima en el Comportamiento

La autoestima, definida como la valoración y percepción que una persona tiene sobre sí misma, desempeña un papel fundamental en la configuración de su comportamiento.

“Tener buena autoestima nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos y actuar como más motivación. Por lo tanto, una buena autoestima puede ayudarnos a:

- Conocernos, aceptarnos y aceptarnos tal y como somos.

- Aprender a adaptarnos a las circunstancias que nos rodean.
- Estar en sintonía con nuestra propia realidad para poder crecer como personas.
- Tener mayor salud física, psicológica y emocional.
- Mejorar la asertividad y poner límites.
- Fortalecer la capacidad de afrontar adversidades, frustraciones y fracasos.
- Trabajar en nuestra esencia para poder alcanzar nuestras metas y autorealizarnos.
- Afrontar las situaciones que se nos presentan con mayor confianza y fortaleza.
- Relacionarnos mejor con otras personas, construir vínculos más profundos y duraderos.
- Establecer estrategias para alcanzar los objetivos que se nos proponen.” (3)

La autoestima se refiere a la percepción que un individuo tiene sobre sí mismo y su valor personal. En el contexto escolar, la autoestima influye en cómo los alumnos interactúan con sus compañeros, maestros y tareas académicas.

4.4 Motivación en la Personalidad

Se refiere a los impulsos internos y externos que guían el comportamiento de una persona hacia la consecución de metas y objetivos.

Existen dos tipos principales de motivación: intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca surge de intereses personales, curiosidad y satisfacción derivada de la actividad en sí misma. Por otro lado, la motivación extrínseca proviene de recompensas externas, como calificaciones o reconocimiento.

Diversos factores influyen en la motivación de los alumnos. El ambiente de aprendizaje, la calidad de la enseñanza, el apoyo de los padres y la relevancia de los contenidos son elementos que pueden influir positivamente en la motivación intrínseca. En otro caso, la presión excesiva, la falta de conexión con el material y la ausencia de reconocimiento genuino pueden minar la motivación de los estudiantes.

La motivación desempeña un papel fundamental en la personalidad y el desarrollo de los alumnos. Desde su forma de interactuar con el conocimiento hasta su perseverancia ante los desafíos, la motivación influye en todos los aspectos de su experiencia educativa. Fomentar una motivación intrínseca, basada en la satisfacción del aprendizaje en sí mismo, puede ser clave para desarrollar personalidades que busquen el crecimiento, la creatividad y el logro de metas personales y académicas significativas.

4.5 La Formación de la Personalidad

La personalidad se refiere al conjunto de características, rasgos y patrones emocionales y conductuales que definen a un individuo y guían su forma de interactuar con el mundo. En el contexto educativo, la formación de la personalidad es un tema crucial, ya que influye en cómo los alumnos aprenden, se relacionan con los demás y se desenvuelven en la sociedad.

“La personalidad es moldeada por una serie de factores psicológicos interconectados:

- Motivaciones y necesidades: Lo que valoramos y lo que necesitamos influye en cómo interactuamos con el mundo.
- Inteligencia emocional: La capacidad para reconocer y manejar nuestras emociones y las de los demás juega un papel crucial.
- Cognición y percepción: Cómo procesamos y entendemos el mundo influye en nuestra personalidad.
- Temperamento: Los rasgos temperamentales básicos, como la sensibilidad a estímulos o la predisposición hacia ciertas emociones, son fundamentales desde la infancia.” (4)

La formación de la personalidad es el resultado de la interacción entre diversos factores. La genética juega un papel importante en la disposición hacia ciertos rasgos y temperamentos. Sin embargo, el ambiente también desempeña un papel fundamental. La crianza, las experiencias tempranas, la cultura, la educación y las interacciones sociales moldean la personalidad a lo largo del tiempo. Las experiencias traumáticas o enriquecedoras pueden dejar huellas duraderas en la forma en que un alumno desarrolla su identidad y su manera de enfrentar desafíos.

La formación de la personalidad del alumno es un proceso en constante evolución. A medida que los alumnos crecen y se exponen a nuevas experiencias, su personalidad puede cambiar y adaptarse. La reflexión, la autoevaluación y la búsqueda de oportunidades de crecimiento personal pueden contribuir a una formación continua de la personalidad saludable.

4.6 La Influencia de los Traumas en la Personalidad

Los traumas son experiencias dolorosas y abrumadoras que pueden dejar una marca duradera en la psicología de una persona. En el contexto de los alumnos, los traumas pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de su personalidad. La personalidad, que engloba una serie de características, rasgos y patrones de comportamiento, puede ser moldeada por las experiencias traumáticas que los estudiantes enfrentan en su vida y en el entorno educativo.

“Una persona traumatizada puede sentir diversas emociones tanto inmediatamente después del evento como a largo plazo. Puede sentirse abrumada, indefensa,

conmocionada o tener dificultades para procesar sus experiencias. El trauma también puede causar síntomas físicos.

El trauma puede tener efectos prolongados en el bienestar de la persona. Si los síntomas persisten y no disminuyen en gravedad, puede indicar que el trauma se ha convertido en un trastorno de salud mental llamado trastorno de estrés postraumático (TEPT).” (5)

Los traumas pueden ser el resultado de experiencias como abuso físico, sexual o emocional, pérdida de seres queridos, desastres naturales, violencia, entre otros eventos traumáticos. Estas experiencias pueden desencadenar una serie de reacciones emocionales y psicológicas, como estrés postraumático, ansiedad, depresión y dificultades en las relaciones interpersonales.

Pueden influir en la formación de la personalidad de los alumnos de diversas maneras. Por ejemplo, un alumno que ha experimentado un trauma puede desarrollar una personalidad más reservada o retraída como una forma de protegerse de futuras experiencias dolorosas. Además, los traumas pueden impactar en la autoestima y la autoimagen, lo que a su vez puede influir en la forma en que el alumno se relaciona con sus compañeros y maestros.

Por lo general, los traumas pueden tener una influencia profunda en la formación y evolución de la personalidad de los alumnos. Los efectos de los traumas pueden manifestarse en diversos aspectos de la vida escolar, desde las relaciones interpersonales hasta el rendimiento académico. Es fundamental abordar estos efectos de manera comprensiva y empática, brindando a los alumnos el apoyo necesario para superar los desafíos que enfrentan.

4.7 Los tratamientos Psicológicos

Los tratamientos psicológicos son intervenciones diseñadas para abordar y aliviar los desafíos emocionales, cognitivos y conductuales que las personas enfrentan.

Existen diversas modalidades de tratamientos psicológicos, cada una con sus propios enfoques y técnicas:

- La terapia cognitivo-conductual cambia patrones de pensamiento y comportamiento negativos.
- La terapia psicodinámica explora experiencias pasadas.
- La terapia de aceptación y compromiso promueve la aceptación de emociones incómodas para vivir una vida significativa.

Estos son solo ejemplos de las muchas modalidades disponibles, Y se basan en enfoques individualizados y centrados en el paciente.

Los terapeutas colaboran con los individuos para comprender sus desafíos y establecer objetivos de tratamiento. A través del diálogo, las técnicas y las estrategias específicas de la modalidad elegida, los terapeutas trabajan para

modificar patrones de pensamiento y comportamientos disfuncionales, aliviar el malestar emocional y mejorar la capacidad de afrontamiento. La relación terapéutica, basada en la confianza y la empatía, es esencial para el éxito del tratamiento.

Los tratamientos psicológicos desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. A través de diversas modalidades y enfoques, los tratamientos ayudan a las personas a abordar sus desafíos emocionales y cognitivos, y a desarrollar estrategias efectivas para enfrentarlos. Al destigmatizar la terapia y garantizar el acceso a los servicios, podemos contribuir a la mejora de la salud mental de las personas y al fomento de una sociedad más saludable y resiliente en su conjunto.

Estos son algunos ejemplos de tratamientos psicológicos utilizados en el campo de la salud mental:

- Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Se enfoca en cambiar patrones de pensamiento negativos y comportamientos disfuncionales, como la ansiedad social.
- Terapia Psicodinámica: Explora las influencias inconscientes y experiencias pasadas para entender desafíos actuales, como problemas interpersonales.
- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Ayuda a aceptar pensamientos y emociones difíciles, como el perfeccionismo, mientras se actúa según valores.
- Terapia de Exposición: Trata trastornos de ansiedad y estrés postraumático exponiendo gradualmente a la persona a la fuente de su miedo.
- Terapia Interpersonal: Mejora relaciones interpersonales y resuelve conflictos, como dificultades familiares.
- Terapia Familiar: Aborda problemas familiares, mejorando la comunicación y la dinámica familiar.
- Terapia de Grupo: Guiada por un terapeuta, proporciona apoyo y perspectivas únicas a individuos con desafíos similares, como el duelo.

4.8 Rol de la Emoción en la Regulación Emocional

La regulación emocional es esencial para el aprendizaje eficaz. Las emociones pueden influir en la atención, la memoria y la toma de decisiones. Los alumnos que son capaces de regular sus emociones de manera adecuada pueden concentrarse mejor en las tareas, retener información con más eficacia y tomar decisiones más racionales.

Existen diversas estrategias que los alumnos pueden utilizar para regular sus emociones. La reevaluación cognitiva implica reinterpretar una situación para cambiar la forma en que se la percibe, lo que puede disminuir la intensidad emocional. La distracción, como enfocarse en una actividad placentera, también

puede ayudar a reducir la angustia emocional. La práctica de la atención plena y las técnicas de relajación son herramientas efectivas para calmar las emociones intensas y mejorar la autorregulación.

La habilidad de regular las emociones está estrechamente relacionada con el bienestar emocional y la salud mental. La regulación emocional es una habilidad crítica para el bienestar emocional y el éxito académico de los alumnos. Las emociones influyen en la atención, la memoria y la toma de decisiones, lo que subraya la importancia de aprender a gestionarlas de manera efectiva. Al proporcionar a los alumnos las herramientas necesarias para reconocer, comprender y regular sus emociones, podemos fomentar su autorregulación emocional, mejorar su rendimiento académico y contribuir a su desarrollo integral como individuos.

Fuentes bibliográficas

<https://peru.unir.net/revista/gestion-sanitaria/procesos-psicologicos> (1)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Personalidad> (2)

<https://admision.up.edu.pe/blog/formacion-componentes-eimportancia-de-la-autoestima> (3)

<https://www.therapyside.com/post-es/como-y-cuando-se-forma-nuestra-personalidad> (4)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/que-es-trauma> (5)

Libro UDS Introducción a la psicología págs. 89 - 104