

Universidad Del Sureste UDS
09 de Octubre del año 2024

PROCESOS PSICOLÓGICOS Y PERSONALIDAD



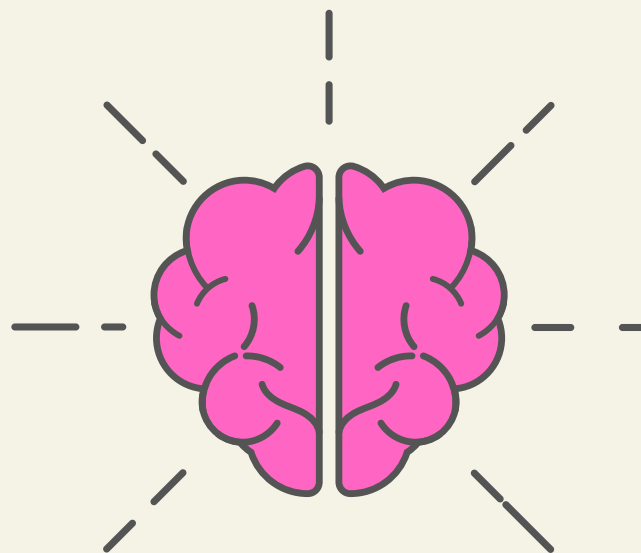
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
INTRODUCCIÓN EN PSICOLOGÍA
MTRA. GUADALUPE DE LOURDES ABARCA
FIGUEROA

ERIKA GONZALEZ LOPEZ

INTRODUCCIÓN

Durante este ensayo estaremos viendo diferentes temas que abarcan temas como: los procesos psicológicos, el concepto de la personalidad, la influencia de la autoestima en el comportamiento, motivación en la personalidad y múltiples temas.

En los cuales estaremos conociendo del PORQUE, COMO Y EN QUE INFLUYEN.



Los procesos psicológicos son elementos fundamentales en la comprensión de la mente humana y la interacción que siente en el entorno, estos procesos se dividen entre cognitivos, emocionales, conductuales.

Los procesos cognitivos son las operaciones mentales que realizan el cerebro para procesar información . Mediante estas operaciones, el cerebro trabaja con la información que le rodea, la almacena y la analiza para tomar las decisiones correspondientes, estos procesos cognitivos básicos se pueden encontrar:

- Sensopercepción: El sistema procesa la información, el organismo capta las sensaciones y les da sentido.
- Atención: El ser humano selecciona, concentra y mantiene sus recursos mentales sobre los estímulos.
- Procesamiento de la información: Permite procesar la información captada para que pueda ser elaborada.
- Memoria. La información percibida se retiene en el sistema para ser trabajada posteriormente, a corto o a largo plazo.

Los procesos emocionales se produce cuando se activan las estructuras de la memoria emocional por un acceso de información relevante.

El procesamiento emocional es necesario para que se activen los programas de acción y para reducir el miedo-ansiedad (la eficacia terapéutica puede depender de que ocurra tal procesamiento), este proceso se define como aproximarse, aceptar, simbolizar, tolerar, regular, dar significado y utilizar o transformar las emociones.

Existen tres tipos de procesamientos emocionales: visceral, conductual y reflexivo.

- El proceso visceral es un sentimiento, que viene de lo más profundo de sí mismo, y por lo tanto es irrefrenable.
- El proceso conductual es la manera con que las acciones de las personas en relación con su entorno y por tanto con su mundo de estímulos
- El proceso reflexivo es planteado como un proceso a través del cual realizan reflexiones, describiéndolo como un diálogo mental, que se va enriqueciendo al ir integrando las ideas que surgen de las vivencias en cada sesión.

La interacción entre estos procesos son componentes fundamentales que influyen en nuestra percepción del mundo y en nuestras acciones.

Se manifiestan en diversas formas y se interrelacionan para dar lugar a la experiencia humana.

En segundo plano también hablaremos un poco del concepto de la personalidad, ya que este también es un concepto bastante importante que abarca una variedad de características que definen cómo nos relacionamos con el mundo y cómo experimentamos y respondemos a situaciones y estímulos.

A lo largo de la historia de la psicología, se han propuesto diversas teorías para comprender y explicar la personalidad. Algunas de las teorías más influyentes incluyen:

- Teoría Psicoanalítica: Sigmund Freud propuso esta teoría que divide la personalidad en tres niveles: el consciente, el preconscious y el inconsciente, argumentó que los impulsos y deseos inconscientes influyen en gran medida en el comportamiento y la personalidad de una persona.

- Teoría de los Rasgos: Esta teoría sugiere que la personalidad puede describirse y entenderse en términos de rasgos específicos. Gordon Allport, por ejemplo, identificó rasgos cardinales (dominantes), rasgos centrales (comunes) y rasgos secundarios (situacionales).
- Teoría del Aprendizaje Social: Esta teoría, promovida por Albert Bandura, enfatiza la importancia de la observación y el aprendizaje a través del entorno social en la formación de la personalidad. Bandura argumenta que las personas aprenden nuevos comportamientos y actitudes observando a otros.
- Teoría de los Cinco Grandes Factores (Modelo de los Cinco Factores): Esta teoría, también conocida como el modelo de los "Big Five", sugiere que la personalidad puede describirse en términos de cinco dimensiones fundamentales: apertura a la experiencia, responsabilidad, extraversión, amabilidad y neuroticismo.
- Teoría Humanista: Representada por Abraham Maslow y Carl Rogers, esta teoría se centra en la autorrealización y el crecimiento personal. Se destaca la importancia de la búsqueda de significado y el cumplimiento de las potencialidades individuales.

La personalidad juega un papel esencial en casi todas las facetas de la vida humana. Impacta en cómo nos relacionamos con los demás, cómo afrontamos los desafíos, cómo perseguimos nuestros objetivos y cómo experimentamos y expresamos emociones. Además, la personalidad influye en nuestras elecciones vocacionales, nuestras preferencias en las relaciones interpersonales y en cómo manejamos el estrés y la adversidad.

Otro tipo de concepto importante que influye bastante en nuestro comportamiento es la autoestima, ya que esta es definida como la valoración y percepción que una persona tiene sobre sí misma, desempeña un papel fundamental en la configuración de su comportamiento.

La forma en que las personas se ven a sí mismas afecta directamente cómo se relacionan con el mundo que las rodea. Este tiene un gran impacto significativo en la forma en que las personas interactúan con los demás. Individuos con una autoestima saludable tienden a tener relaciones más positivas y satisfactorias, ya que se sienten seguros de sí mismos y son capaces de establecer límites apropiados.

La autoestima juega un papel crucial en diferentes escenarios en nuestra vida diaria, esto puede ser por medio del desempeño académico o entre las relaciones interpersonales.

Es por eso importante mantener una buena autoestima, ya que puede ayudarnos a conocernos, aceptarnos tal y como somos, ya que así aprendemos a adaptarnos a las circunstancias que nos rodean.

Con esto tenemos y podemos empezar a manejar la motivación, ya que este es un aspecto esencial en el desarrollo de la personalidad de los alumnos y en su desempeño en el entorno educativo.

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.
- La motivación extrínseca se refiere a técnicas de motivación externas, como ganar insignias, dinero, comida (mi dona), o el miedo a ser visto como un fracaso o recibir un castigo por no completar una tarea.

a motivación desempeña un papel fundamental en la personalidad y el desarrollo, desde su forma de interactuar con el conocimiento hasta su perseverancia ante los desafíos, la motivación influye en todos los aspectos de la experiencia .

Otro de los factores importantes durante el desarrollo es la formación de la personalidad, ya que este es un proceso complejo y multifacético que involucra la interacción entre factores genéticos, ambientales y experiencias individuales.

Uno de los factores importantes que se involucra en el desarrollo de la personalidad es la genética, ya que juega un papel importante en la disposición hacia ciertos rasgos y temperamentos, la crianza, las experiencias tempranas, la cultura, la educación y las interacciones sociales moldean la personalidad a lo largo del tiempo y las experiencias traumáticas o enriquecedoras pueden dejar huella duraderas en la forma en que un alumno desarrolla su identidad y su manera de enfrentar desafíos.

En general, la personalidad es un proceso dinámico y multifacético que se ve influenciado por una variedad de factores genéticos, ambientales y experiencias individuales.

El factor importante a recalcar para el desarrollo de la personalidad es la influencia de los traumas, ya estas son experiencias doloras y abrumadoras que pueden dejar una marca duradera en la psicología de la persona.

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.

Pero para esto existen tratamientos psicológicos que pueden servir para intervención, estas son diseñadas para abordar y aliviar los desafíos emocionales, cognitivos y conductuales que la persona puede enfrentar.

Sigmund Freud animaba a los pacientes a tumbarse en un diván y hablar, con la intención de liberarlos así de sus recuerdos reprimidos y de aliviar su sufrimiento mental. Actualmente, los terapeutas usan el diálogo constante con el paciente y procuran que se sienta cómodo y seguro, para que pueda expresar todo lo que siente mientras el terapeuta escucha con atención.

En esta terapia, el habla cobra importancia. El diálogo se vuelve enriquecedor y nutritivo, a medida que el paciente logra tomar conciencia de cuestiones que tenía almacenadas en el inconsciente, relacionándolas con el presente y encontrándoles un sentido.

Aun que también existen la opción de poder realizar un test proyectivo:

- El test de la casa
- El test del árbol

En los cuales ayuda al especialista a averiguar lo que el paciente quiere interpretar, lo que no puede el paciente no puede decir con palabras.

Tenemos también la opción de poder realizar otro tipos de terapia:

- Terapia interpersonal
- Terapia familiar
- Terapia de grupo

Aunque claro, no se puede realizar un buen proceso si no tomamos en cuenta el rol de la emoción en la regulación emocional.

Las emociones pueden influir en la atención, la memoria y la toma de decisiones.

Este juega un papel fundamental en la regulación emocional, que se refiere a la capacidad de manejar y responder a las emociones de manera adaptativa.

Algunos aspectos claves podrian ser la indentificación, comprensión o reconocer las emociones, ya que este seria el primer paso en la regulación.

Y el segundo paso seria el comprender qué sentimos y por qué nos ayuda a abordarlas de manera efectiva.

CONCLUSIÓN

La influencia de la personalidad en el desarrollo emocional es profunda y multifacética. Los rasgos de personalidad determinan cómo las personas experimentan y gestionan sus emociones, afectando su bienestar general y su capacidad para relacionarse con los demás. Aquellos con rasgos positivos, como la amabilidad y la apertura, tienden a tener un desarrollo emocional más saludable, facilitando las relaciones interpersonales.

En definitiva, comprender la conexión entre personalidad y emociones puede ser clave para fomentar un desarrollo emocional positivo, promoviendo estrategias de afrontamiento y relaciones más saludables que contribuyan.

