



NOMBRE DE EL ALUMNO: Ingrid Sherlyn García Gómez

NOMBRE DE EL PROFESOR:

Guadalupe de Lourdes Abarca Figueroa

MATERIA: Introducción a la psicología

CUATRIMESTRE. 1er Cuatrimestre

NOMBRE DEL TRABAJO: Ensayo

FECHA: 11/09/2024

TEMA: PROCESOS PSICOLÓGICOS Y PERSONALIDAD

Introducción

El estudio de los procesos psicológicos es esencial para los trastornos como, la ansiedad, la autoestima, la motivación, los traumas y las emociones.

Por otro lado, la personalidad es un componente esencial de la experiencia humana y tiene un impacto profundo en como navegamos por la vida, nos relacionamos con los demás y nos convertimos en quien somos.

Es importante saber sobre nuestras emociones, nuestros traumas y sus afectaciones, saber sobre la autoestima de cada uno en como afecta y en como ayuda. En como nos sentimos con la motivación y en dónde y cuando las utilizamos.

CONCEPTOS DE LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS

Los procesos psicológicos son fundamentales en la comprensión de la complejidad de la mente humana y su interacción con el entorno. Los 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 decisión y adaptación al mundo que nos rodea.

La percepción engloba la interpretación de la forma sensorial proviene del entorno, incluyendo la visión, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. A través de la percepción, damos significados 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 es algo que no dilata en nuestra memoria. El pensamiento es otro proceso esencial, ya que involucra a las ideas, conceptos y razonamientos. El pensamiento nos permite analizar y resolver problemas, tomar decisiones y desarrolla planes para el futuro.

La motivación es otro aspecto destacado, ya que impulsa nuestra conducta y nos ayuda a buscar metas y recompensas. La motivación puede ser intrínseca, cuando realizamos actividades por satisfacción personal o intrínseca, cuando buscamos recompensas externas

CONCEPTO DE 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. La personalidad no es estática, es dinámica y evoluciona a lo largo de la vida de una persona debido a factores biológicos, genéticos y ambientales. A lo largo de la psicología se han propuesto diversas teorías para comprender y explicar la personalidad. Algunas de las teorías más influyentes son: Teoría psicoanalítica: Sigmund Freud propuso esta teoría que divide la personalidad en tres niveles; el consciente, el pre consciente y el inconscientemente. Teoría de los rasgos: Esta teoría sugiere que la personalidad puede describirse y entenderse en términos de rasgos específicos. Gordon Allport, identificó rasgos dominantes, comunes y 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. Teoría de los cinco grandes factores: Está teoría también conocida como el modelo de los Big Five , sugiere que la personalidad puede describirse en términos . Las cinco dimensiones fundamentales: apertura a la experiencia, responsabilidad, extraversión, amabilidad y neurotismo. Teoría humanista: Representada por Abraham Maslow y Carl Rogers, está teoría se centra en la autorrealización y el crecimiento personal.

INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL COMPORTAMIENTO

Definida como la valoración y percepción que una persona tiene sobre si misma. Individuos con una autoestima saludable tienden a tener relaciones más positivas y satisfactorias, ya que se sienten seguros de si mismos y son capaces de establecer límites apropiados. Por otro lado, los que tienen baja autoestima pueden experimentar dificultades para establecer relaciones equitativas, ya que pueden sentirse indignos de amor y respeto. La autoestima se refiere a la percepción que un individuo tiene sobre si mismo y su valor personal .

En el contexto escolar, la autoestima influye en como los alumnos interactúan con sus compañeros, maestros y tareas académicas. Los estudiantes con una autoestima positiva tienden a creer en sus habilidades y se sienten más capaces de enfrentar tareas desafiantes. Por otro lado, los estudiantes con baja autoestima pueden sentirse inseguros en su capacidad para tener éxito

MOTIVACIÓN DE LA PERSONALIDAD

La motivación es un aspecto esencial en el desarrollo de la personalidad de los alumnos.

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

Las experiencias motivacionales en la educación influyen en la percepción de uno mismo, en la autosuficiencia y en la autoimagen.

LA FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

La formación de la personalidad del alumno es un proceso complejo y multifacético que involucra la interacción entre factores genéticos, ambientales y experiencias individuales. 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. Es el resultado de la interacción entre diversos factores; la crianza, las experiencias tempranas, la cultura, la educación y las interacciones sociales moldean la personalidad a lo largo del tiempo. La interacción con los compañeros, maestros y el círculo académico contribuye a la formación de valores y habilidades sociales. Los estudiantes con personalidades autodisciplinarias y orientadas a lo largo tienden a esforzarse más en sus estudios y a buscar el aprendizaje continuo. Por otro lado, aquellos con personalidad más ansiosa o desmotivada pueden enfrentar desafíos para concentrarse, enfrentar tareas y perseverar ante dificultades. A medida que los alumnos crecen y se exponen a nuevas experiencias, su personalidad puede cambiar y adaptarse. Promover un ambiente educativo que fomente la autoexpresión, el crecimiento personal y la autoestima puede contribuir positivamente a la formación de la personalidad equilibrada y resiliente en los alumnos.

LA INFLUENCIA EN LOS TRAUMAS DE LA PERSONALIDAD

Los traumas son experiencias dolorosas y abrumadoras que pueden dejar una marca duradera en la psicología de una persona. Pueden ser el resultado de experiencias como abuso físico, o emocional, pérdida de seres queridos, desastres naturales, 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 internacionales. Por lo general los traumas pueden tener una influencia profunda en la información y evolución de la personalidad de los alumnos al crear un entorno educativo que promueva la seguridad emocional y el crecimiento personal podemos contribuir al desarrollo positivo de los alumnos. Los traumas pueden impactar en la autoestima y en la autoimagen, lo que a su vez puede influir en la forma en que el alumno se relaciona con sus compañeros y maestros. Algunos alumnos tienen dificultades para concentrarse en sus estudios debido a la intrusión de pensamientos y recuerdos traumáticos. Otros pueden enfrentar problemas en las relaciones sociales, mostrando comportamientos de aislamiento o agresión. Es fundamental proporcionar apoyo en los alumnos que han experimentado traumas, para superar los efectos negativos en su personalidad y en su vida en general.

LOS TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS

Son intervenciones diseñadas para abordar y aliviar los desafíos, emocionales, cognitivos y conductuales que las personas enfrentan. Existen diversas modalidades de tratamiento;

La terapia cognitivo-conductual: Se centra en cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativo y se ha utilizado eficazmente en el tratamiento de trastornos como la ansiedad y la depresión. La terapia de aceptación y compromiso: Fomenta la aceptación de pensamientos y emociones incómodos, mientras se enfoca en vivir una vida valiosa y significativa. La terapia psicodinámica: Se basa en explorar experiencias pasadas y su impacto en el presente, con el objetivo de aumentar la autoconciencia y el entendimiento. Terapia de exposición: Este enfoque se utiliza comúnmente para tratar trastornos de ansiedad y trastornos de estrés postraumático. Implica exponer gradualmente a la persona o a la fuente de su ansiedad o trauma en un entorno controlado y seguro. Terapia interpersonal: Este enfoque se centra en mejorar las relaciones interpersonales y resolver conflictos. Terapia familiar: Este enfoque se dirige a los problemas familiares que afectan a toda la familia. Terapia en grupo: En este enfoque una terapeuta, guía a un grupo de individuos que enfrentan desafíos similares. La dinámica de grupo puede proporcionar apoyo y perspectivas únicas.

ROL DE LAS EMOCIONES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la experiencia humana y sus influencias es particularmente profundo en el contexto educativo. Los alumnos experimentan una amplia gama de emociones en su vida escolar, desde la alegría al entusiasmo, hasta el estrés y la ansiedad. 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 deben de ser capaces de identificar y etiquetar sus emociones para poder abordarlas de manera efectiva. 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 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. Los alumnos pueden gestionar de manera afectiva sus emociones tienden a experimentar menos estrés, ansiedad y depresión. Los educadores juegan un papel muy importante en la enseñanza y el fomento de la regulación emocional en los alumnos. Proporcionar un entorno seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos al expresar sus emociones. Las emociones influyen en la atención, la memoria y la toma de decisiones.

CONCLUSIÓN

Vemos cómo la autoestima afecta en los estudiantes y en las demás personas como las personas con buena autoestima suelen poner límites y son seguras de sí mismas. Vemos como la motivación favorece a las personas y le ayuda a su autoestima a los estudiantes los motiva en las actividades. Los estudiantes suelen estar en busca de su personalidad, en la interacción con las demás personas. Los traumas vemos nos afectan a lo largo de la vida y en la vida escolar suelen tener problemas en la concentración y en el aprendizaje. Las emociones influyen mucho en la vida académica ya que suele relacionarse con la retención de actividades, con la motivación, por ejemplo, si alguien recibe un reconocimiento se sentirá feliz y orgulloso de sí mismo y será una motivación y vemos los sentimientos y por otro lado si alguien tiene baja autoestima se sentirá triste y sin motivación. En los tratamientos vemos como podemos trabajar con la baja autoestima con la motivación, con la personalidad y con las emociones, y las terapias suelen ayudarnos con esos problemas.

REFERENCIAS

5ª5c08aaf424886f7863bd2205faa071-LC-LPS101 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA.pdf