



ensayo

**Nombre del Alumno: Luis armando Alvarado
Martinez**

Nombre del tema: unidad 4

Parcial: 1

**Nombre de la Materia: introducción ala
psicología**

Nombre del profesor: Lizeth Quevedo Pérez

**Nombre de la Licenciatura: Psicológica
general**

Cuatrimestre: 1°

La influencia y los traumas en la personalidad .

Nos habla la que los traumas de la personalidad de cada una de las personas, bueno cada persona tiene un trauma psicológico como puedes ser cuando estaba niños o también puede pasar en la adolescencia o también de adultos ,por ejemplo cuando uno es de niño podría ser el trauma de problema familiar o otros daños, y en la adolescencia podría ser que los dejó el novio o la novia bueno no siempre pasa así pero en algunos casos si digamos que vivimos con ese trauma y pedimos ayuda con psicólogo o le contamos a alguien de confianza pero necesitamos esa ayuda para poder dejar ese trauma en el pasado y seguir viviendo una vida normal y en los traumas de adulto podría ser que entre parejas discuten hasta llegar a los golpes las mujeres son las que llevan más ese tipo de situación, cuando una mujer es golpeada y pasa un tiempo sola pero encuentra a alguien más y ahora le cuesta confiar en esa persona porque, porque tiene miedo que le vuelva a pasar lo que vivió en el pasado ,los traumas psicológico pueden afectar la autoestima ,una persona después de los traumas se siente inseguro o insegura , hablemos de como sería una persona que tiene trauma y como se comporta ,cómo la evitación, el desapego emocional o la negación ,puede dañar a uno en corto plazo o largo plazo todo depende de la situación que vivió o mejor dicho el trauma que le afecta ,hay tipos de trastorno como la depresión , la ansiedad cada persona actúa de manera diferente dado la circunstancia en que lo afecta ahorita cada persona que esta a nuestro alrededor no sabemos como esta , o como se sienten puedes ver una persona feliz caminando pero en verdad no sabemos porque esta pasando o si tiene problemas por eso hay que ayudar a las personas emocionalmente si tienen algún problema ayudarla, sigamos hablando un poco mas ,hay persona que le afecta su trauma digamos una persona que le tiene miedo a la oscuridad o los payasos y vivió algo feo y puede que a corto plazo no le afecte pero mientras va creciendo le afecte y sienta alguna angustia de desesperacion o ejemplo podría ser alguien que ha Sido traicionado y ahora le cuesta confiar en esa persona y tiene miedo en que le pase lo mismo

El impacto de los traumas en la personalidad es un campo de estudio extenso y profundo en psicología. Aquí te ofrezco más información sobre cómo los traumas afectan distintos aspectos del desarrollo y la personalidad:

1. Trauma en la infancia y la adolescencia

Infancia temprana: Los traumas durante la infancia, especialmente antes de los 5 años, pueden tener efectos duraderos en el cerebro y el desarrollo emocional. Las experiencias adversas en la infancia (abuso, negligencia, separación de los cuidadores) pueden alterar la capacidad de autorregulación emocional, crear problemas de apego y generar un sentido de inseguridad en las relaciones futuras.

Adolescencia: Durante la adolescencia, el cerebro y la personalidad están en pleno desarrollo. Los traumas durante esta etapa crítica pueden impactar negativamente en el desarrollo de la identidad, aumentar el riesgo de conductas impulsivas o autodestructivas y dificultar la formación de una imagen de sí mismo coherente.

Los traumas afectan áreas clave del cerebro que están involucradas en la regulación emocional, la memoria y las respuestas al estrés:

Amígdala: Se vuelve hiperactiva tras un trauma, lo que hace que la persona esté constantemente en alerta y más propensa a reacciones intensas de miedo o ansiedad.

Hipocampo: El trauma puede reducir el tamaño del hipocampo, lo que afecta la capacidad de la persona para formar nuevos recuerdos y distinguir entre eventos pasados y presentes, llevando a flashbacks o intrusiones de recuerdos traumáticos.

Corteza prefrontal: El trauma puede interferir en la capacidad de la corteza prefrontal para tomar decisiones racionales y regular las emociones, llevando a impulsividad o dificultades en el manejo de situaciones de estrés.

1. *Trastornos de personalidad relacionados con el trauma*

Algunos traumas pueden estar directamente relacionados con el desarrollo de trastornos de personalidad. Ejemplos incluyen:

Trastorno límite de la personalidad (TLP): A menudo se asocia con una historia de traumas, especialmente el abuso emocional, físico o sexual en la infancia. Las personas con TLP suelen tener dificultades para regular sus emociones, miedo al abandono, relaciones inestables y conductas autolesivas.

Trastorno de personalidad dependiente: A veces puede estar relacionado con traumas donde la persona siente que no puede cuidar de sí misma, lo que fomenta una dependencia excesiva de los demás.

1. *Efectos emocionales y conductuales del trauma*

Dificultades para manejar el estrés: Las personas traumatizadas a menudo tienen una respuesta de lucha o huida exagerada. Esto significa que situaciones de estrés cotidiano pueden desencadenar respuestas desproporcionadas, como ataques de pánico, ira o incluso congelamiento.

Problemas de regulación emocional: Las personas con traumas no resueltos pueden tener dificultades para gestionar sus emociones, pasando de la tristeza al enfado rápidamente o sintiéndose abrumadas por sentimientos de vacío o desesperanza.

Conductas autodestructivas: Algunos individuos recurren a comportamientos peligrosos (consumo de sustancias, automutilación) para lidiar con el dolor emocional del trauma.

Disociación: En casos de traumas severos, algunas personas pueden desarrollar una tendencia a “desconectarse” de la realidad o de sus emociones, lo que les dificulta mantenerse presentes en sus vidas.

1. **Resiliencia frente al trauma**

No todas las personas responden al trauma de manera negativa. La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad. Factores que pueden promover la resiliencia incluyen:

Apoyo social: Tener una red de apoyo sólida (familia, amigos, terapeutas) puede ayudar a una persona a procesar y superar los efectos del trauma.

Fortaleza personal: Algunos individuos pueden desarrollar una sensación de fortaleza interna a partir del trauma, lo que les permite manejar mejor futuros desafíos.

Intervención temprana: Terapias como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia de exposición y la terapia EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) han demostrado ser efectivas para ayudar a las personas a superar traumas.

1. **Trauma y crecimiento postraumático**

Curiosamente, algunas personas experimentan lo que se llama crecimiento postraumático, que es el proceso por el cual el trauma no solo da lugar a problemas emocionales, sino también a un crecimiento personal. Estas personas pueden desarrollar una mayor empatía, un sentido de propósito renovado y una apreciación más profunda por la vida como resultado de haber enfrentado el trauma.

1. **Impacto transgeneracional del trauma**

Los traumas no solo afectan a quienes los experimentan directamente, sino que pueden transmitirse a las generaciones futuras. Esto ocurre a través de patrones de comportamiento aprendidos, reacciones emocionales o incluso cambios epigenéticos. Los hijos de personas traumatizadas a veces desarrollan síntomas de trauma sin haber vivido los eventos directamente, como se ha visto en los hijos de sobrevivientes del Holocausto o de conflictos armados.

1. ***Factores que pueden agravar o mitigar el impacto del trauma***

Duración e intensidad del trauma: Traumas repetidos o crónicos tienden a tener un mayor impacto en la personalidad que eventos aislados.

Edad en el momento del trauma: Los traumas durante la infancia temprana o la adolescencia tienen un impacto más profundo en el desarrollo de la personalidad.

Recursos emocionales y apoyo social: Tener acceso a apoyo emocional, económico y psicológico puede ayudar a mitigar los efectos de los traumas.

Vulnerabilidad genética: Algunas personas pueden ser más propensas a desarrollar trastornos psicológicos relacionados con el trauma debido a su genética.

En conclusión, el trauma puede tener efectos devastadores en la personalidad, pero también hay oportunidades para la sanación y el crecimiento. La terapia y el apoyo social juegan un papel crucial en cómo una persona procesa y supera estas experiencias difíciles.

Estos son unos ejemplos que podría servir para entender un poco más los problemas psicológico de cada persona hay muchas cosas de que hablar muchos temas de la psicología, la psicología es muy buena y podemos ayudar a muchas personas

Muchas gracias.

La referencia tome un poco de la antología y se un saque un poco de internet para darme una idea