



Nombre del alumno: María Regina Gómez Mazariego.

Nombre de la materia: Introducción a la psicología.

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.

Nombre del tema: Procesos psicológicos y personalidad.

Actividad realizada: Ensayo.

Nombre de la licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: Primero

Parcial: Primero.

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 14 de octubre de 2024

INTRODUCCIÓN

El tema que veremos en este ensayo es: procesos psicológicos y personalidad. Algo muy importante para comprenderlo es definir cuáles son algunos de los procesos psicológicos más relevantes para desarrollar la personalidad de las personas.

Para empezar es relevante definir que son 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”.

Además, “la personalidad es un constructo hipotético que inferimos de la conducta de las personas. Comprende una serie de rasgos característicos del individuo, además de incluir su forma de pensar, ser o sentir.”.

A continuación veremos cómo se relacionan estos dos temas y algunos conceptos relevantes para entenderlos mejor.

Algunos de los procesos psicológicos más importantes que influyen en el desarrollo de las personas son: la percepción, la cual es la manera en que interpretamos nuestro entorno; la memoria, que nos permite retener información; el pensamiento, gracias al cual podemos generar ideas; la atención, la cual es muy relevante, ya que nos permite concentrarnos y realizar las actividades de nuestra vida cotidiana, y la motivación, gracias a la cual nos ponemos metas y objetivos. Estos elementos influyen en la conducta de cada individuo y es de relevancia conocerlos, ya que son muy importantes para el desarrollo de la personalidad.

A como ya habíamos mencionado anteriormente, la personalidad es la identidad de cada persona y es esta la que define el comportamiento. La personalidad es dinámica, es decir, que evoluciona; no es algo con lo que nacemos, sino que se va creando en el transcurso de nuestra vida, y se puede moldear, lo cual es beneficioso en caso de querer cambiar algunas de las conductas, más que nada negativas, de alguien.

La personalidad es uno de los temas que más se ha estudiado a lo largo de la historia de la psicología. Con el paso del tiempo, se han creado diversas teorías para tratar de explicarla, comprenderla y, de esta manera, poder modificarla. Algunas de estas teorías son:

- ❖ **Teoría psicoanalítica:** “Sigmund Freud propuso dividir la personalidad en tres niveles: el consciente, el preconscious y el inconsciente”. Lo que él quería dar a entender con esta división, era de que todas las personas tenemos una parte de nuestra personalidad que ni siquiera nosotros mismos conocemos pero que, incluso de manera inconsciente, influye en las decisiones que tomamos cotidianamente. Al estudiarla y poder conocerla se podrían mejorar las conductas de las personas, ya que, para poder cambiar, lo principal es poder conocernos a nosotros mismos.
- ❖ **Teoría de los rasgos:** “Esta teoría sugiere que la personalidad puede describir 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 propone que los comportamientos y actitudes se aprenden mediante la observación. Un ejemplo de esto podría ser cuando queremos que un niño pequeño aprenda determinadas costumbres, como lavarse los dientes, la

manera correcta para comer etcétera, y la mejor manera es que los padres lo hagan para que el niño repita estas conductas.

- ❖ **Teoría humanista:** “Esta teoría destaca la importancia de la búsqueda de significado y cumplimiento de las potencialidades individuales”.

Gracias a múltiples investigaciones, hoy en día, podemos decir que en la personalidad influyen diversos factores tanto biológicos, genéticos, ambientales y experienciales. Con esto nos podemos dar cuenta que si bien, el factor genético sí influye en la personalidad, no es el único que la determina, ya que también vamos desarrollando nuestra personalidad a medida que vamos creciendo, en el ambiente en el que nos desarrollamos y las experiencias que vivimos; es por ello que, incluso miembros de la misma familia, como primos, e incluso hermanos, no siempre van a tener la misma personalidad, ya que aunque se hayan desarrollado en el mismo ambiente, cada quien ha vivido experiencias individuales diferentes.

Otro factor que influye en el desarrollo de la personalidad es la autoestima. Podemos definir la autoestima como la “valoración que tiene una persona sobre sí misma”, esta sin lugar a dudas influye de manera significativa en el comportamiento. La importancia de tener una buena autoestima radica en acciones tan pequeñas como nuestra vida cotidiana, en las cuales es impresionante la gran diferencia en la manera de afrontar los problemas de una persona que tiene buena autoestima y alguien que no. Por citar un ejemplo: un estudiante con buena autoestima generalmente suele ser una persona resiliente al momento de enfrentarse a diversos problemas académicos, enfrentándolos como retos, mientras que a un estudiante que no tiene una buena autoestima se le dificulta más el hecho de poder sobreponerse a los mismos problemas.

Otro aspecto importante en el desarrollo de la personalidad es la motivación, esta son las cosas que nos impulsan a cumplir nuestras metas. Se divide en dos tipos: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

- ❖ **La motivación intrínseca**, a como su nombre lo indica, es la motivación interna que tenemos, ya sean intereses personales, la satisfacción personal que nos causa realizar cierta tarea, etcétera. De las dos es la más importante para poder tener una personalidad equilibrada, ya que si personalmente tenemos una buena motivación para realizar una actividad, es muy difícil que abandonemos esta. Un ejemplo de cómo se puede reflejar positivamente la motivación intrínseca es cuando a los estudiantes les gusta alguna materia, entonces se esfuerzan más para ser buenos en ella y esto, a su vez, mejora su rendimiento académico. Es por ello que es tan importante fomentarla.
- ❖ **La motivación extrínseca**, como su nombre lo indica, proviene de un estímulo externo, es decir, cuando a la persona se le ofrece una posible recompensa al completar una determinada tarea; esta recompensa será la única motivación para realizar dicha actividad, pero al momento de obtenerla, se perderá por completo el interés en ella.

Además de lo mencionado anteriormente, otro aspecto que puede llegar a influir en la personalidad son los traumas. “Los traumas son experiencias dolorosas y abrumadoras que pueden dejar una marca duradera en la psicología de una persona”. Los traumas pueden originarse por motivos muy diversos: por malas experiencias como abuso físico, sexual o emocional, entre muchos otros motivos. Pero lo que tienen en común todos los traumas es que si no son tratados pueden llegar a ocasionar múltiples problemas en la vida del individuo que pasó por esta situación. Estos problemas pueden ser distintos grados, desde ocasionar estrés, ansiedad, aislamiento social, etcétera. Por ello es tan importante darles un adecuado tratamiento psicológico, para así poder superarlos y tener una mejor calidad de vida.

Para tratar problemas como los traumas y muchos otros, existen diversos tratamientos psicológicos, estos son “intervenciones diseñadas para abordar y aliviar los desafíos emocionales, cognitivos y conductuales que las personas enfrentan”. Dependiendo del problema que se busca tratar y el enfoque de quién lo trate, se pueden utilizar distintos tipos de terapias. Algunas de ellas son:

- ❖ **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Este enfoque busca modificar los comportamientos partiendo del pensamiento de la persona, motivándolo a enfrentar, de manera gradual, las situaciones que desea superar.

- ❖ **Terapia Psicodinámica:** Esta se basa en buscar en experiencias pasadas el origen para poder enfrentar los desafíos actuales.
- ❖ **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT):** Busca que las personas acepten cuáles de sus pensamientos son los que están perjudicando y, de esta manera, comprometerse a cambiar determinadas acciones.
- ❖ **Terapia de Exposición:** A como su nombre lo indica, expone a las personas, de forma gradual y en determinado entorno, a enfrentar sus problemas, ya que por lo general, se usa para tratar la ansiedad y estrés post traumático.

Esto solo por mencionar algunos tipos de terapias, ya que, actualmente hay muchas que están vigentes y van variando significativamente de persona a persona.

Otro aspecto de gran relevancia para la personalidad son los distintos procesos de socialización. El ser humano, por la naturaleza, es un ser que desde sus inicios sobrevivió y evolucionó gracias a que es un ser gregario, es decir, que está hecho para convivir y relacionarse, por consiguiente, es de gran importancia la manera en que se relaciona con las personas de su entorno. Por ello la socialización es tan importante para tener una personalidad saludable, ya que esta influye considerable en la autoestima que, sin duda, es uno de los aspectos más importantes para el adecuado desarrollo de la personalidad.

CONCLUSIÓN

En conclusión, después de lo explicado anteriormente, podemos decir que la personalidad es uno de los aspectos más importantes para las personas y depende, más que nada, de la autoestima, en la cual influyen principalmente la motivación y la socialización.

Hay muchos aspectos que pueden influir, tanto de manera positiva como negativa, en el desarrollo de la personalidad. Es por ello que es tan importante que tengamos una buena autoestima para poder enfrentar los problemas de manera objetiva y, de este modo no ser tan influenciados por agentes externos.

Sin lugar a dudas, algo que también es muy importante, es aprender a regular nuestras emociones para poder convivir sanamente y tener, de este modo, una buena socialización. Además de que acudir a los tratamientos psicológicos cuando se considere pertinente es esencial, ya que la salud mental es indispensable para el bienestar general.

Por ello es tan importante tener conocimiento de este tema, ya que de esta manera podemos garantizar una buena salud mental y tener una buena vida, debido que, si mentalmente una persona no está saludable su salud no está completa del todo, aunque físicamente se encuentre bien.

BIBLIOGRAFÍA

- ✚ Antología UDS, Unidad IV, Procesos psicológicos y personalidad, 4.1 Concepto de los procesos psicológicos, página 89 a 90
- ✚ Antología UDS, Unidad IV, Procesos psicológicos y personalidad, 4.2 Concepto de personalidad, página 91 a 92
- ✚ <https://psicologiaymente.com/personalidad/que-es-personalidad>
- ✚ Antología UDS, Unidad IV, Procesos psicológicos y personalidad, 4.3 Influencia de la autoestima en el comportamiento, página 93 a 94
- ✚ Antología UDS, Unidad IV, Procesos psicológicos y personalidad, 4.4 Motivación en la personalidad, página 95 a 96
- ✚ Antología UDS, Unidad IV, Procesos psicológicos y personalidad, 4.6 La influencia de los traumas en la personalidad, página 99 a 101
- ✚ Antología UDS, Unidad IV, Procesos psicológicos y personalidad, 4.7 Los tratamientos psicológicos, página 101 a 103
- ✚ Antología UDS, Unidad IV, Procesos psicológicos y personalidad, 4.9 Procesos de socialización, página 106 a 107