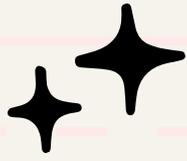




Introducción y teorías psicodinámicas





DEFINICION PERSONAL DE PERSONALIDAD.

DEFINICION.

24/MAYO/2025

¿Qué es personalidad? Es un conjunto único de pensamientos, emociones comportamiento que caracterizan a cada persona,

Para mi l personalidad es lo que me hace ser yo, es mi forma de ver el mundo es la esencia que me acompaña en todo momento incluso cuando no soy del todo conciente es el conjunto de cosas que pienso, siento, actuo, y me relaciono con las personas qjue me rodean siento que esta formado por mis experiencias por las que he pasado y vivido dia con dia, lo que he aprendido, lo que me ha dolido, y todo lo que me ha hecho crecer como persona, a veces soy muy extrovertida pero otras veces necesito estar en silencio,a veces soy muy empatica pero muchas veces me encierro yo sola en mis pensamientos.

PERSONALIDAD.

Conjunto único y organizado de características que definen a una.

CARACTERÍSTICAS GENERALES.

- Individualidad.
- Consistencia (COMPORTAMIENTO ESTABLE A LO LARGO DEL TIEMPO).
- Adaptabilidad.
- Expresión emocional.

ESTRUCTURA INTERNA.

- Temperamento (base biológica)
- Carácter.
- Motivaciones (Impulsos, metas)
- Emociones y sentimientos.
- Procesos cognitivos.

★ Características generales de la personalidad. ★

ESTABILIDAD Y CAMBIO.

- Tiene un núcleo estable.
- Puede cambiar con experiencias, madurez, terapia.
- Evoluciona con el tiempo y el entorno.

BIOLOGICAS.

- Genética.
- Neurotransmisores.
- Estructura cerebral.

PSICOLOGICAS.

- Cultura.
- Educación.
- Relaciones interpersonales.
- Normas sociales.

REFLEXION PERSONAL.

REFLEXION.

Cuando pienso en mi personalidad me doy cuenta de que soy mucho más que mis hábitos, mis gustos o como me comporto frente a todos los demás, soy el resultado de muchas cosas de como fui criada de lo que me decían cuando era niña, de todos los errores que he cometido, de todo lo que me ha enseñado el amor, el miedo incluso el dolor hay partes de mí que siento que siempre han estado ahí, como ciertas reacciones o formas de sentir y otras que he tenido que aprender con el paso del tiempo, a veces me sorprende como puedo ser tan cambiante, pero aun así sigo sintiendo que hay algo dentro de mí que no cambia como algo único que me define como persona, estoy entendiendo que mi personalidad no está hecha solo por mi sino también de todas las personas que me rodeo lo que me ha enseñado mi mama en casa, en la escuela, lo que vivo día con día con mis amigos, compañeros todo ha dejado huella y aunque muchas veces he querido cambiar ciertas cosas ahora sé que aceptarme también es parte del proceso día con día estoy eligiendo quien ser yo.

PREGUNTAS.

¿Qué aspectos de tu personalidad sientes que son más estables? La forma en la que pienso, siento que muchas veces me cuestiono las cosas, a todo siempre intento buscarle sentido mas a todo lo que vivo siempre he sido reflexiva a veces demasiado callada pero muy dentro de mi es algo muy activo vaya.

¿Qué factores (familia, cultura, biología, eventos) han influido más en tu forma de ser? Siento que soy una persona extrovertida me gusta mucho hablar con los demás, aunque muchas veces me cueste mucho expresarme tengo un carácter muy fuerte cuando algo me molesta lo digo a veces me enojo con mucha facilidad mi mama siempre me enseñó a valorar cada cosa, el tener el respeto hacia los demás a ser empática y a ponerme en el lugar de las demás personas

¿Que aprendiste sobre ti al estudiar este tema? Al estudiar la personalidad me senti identificada en muchas cosas me di cuenta de que no todo lo que soy es casualidad, que mi forma de ser tiene raices algunas vienen de familia, otras de todo lo que he vivido aprendi que ser extrovertida no solo significa hablar mucho o llevarme bien con la gente sino tambien es una forma de conectar con los demas de mostrarme tal como soy sin miedo.