



Nombre del Alumno: Yoshelin Alejandra Pérez López

Nombre del tema: ACTIVIDAD I

Parcial: I

Nombre de la materia: Teorías de la personalidad

Nombre del Profesor: Román Campos María Verónica

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: III

## PERSONALIDAD:

La personalidad es algo que formamos desde antes de nacer y esto no quiere decir que en la panza de mamá tengamos nuestras propias experiencias que nos hagan reflexionar y escoger lo que nos gusta o no, esto quiere decir que nuestros padres, abuelos, bisabuelos y demás a lo largo de los años de nuestros antes pasados han creado su propia cultura, costumbre, educación y contexto social, la genética es algo que nos “persigue” es nuestra propia herencia familiar. Sin embargo, esto no quiere decir que será tal cual porque nosotros tenemos la decisión de lo que queremos rescatar de esas costumbres y lo que queremos cambiar para ser mejores, en el momento en el que escogemos un juguete hasta cuando escogemos nuestra carrera universitaria nos estamos construyendo. Una de las primeras convivencias sociales es cuando entramos al preescolar, nos separamos de nuestro hogar por primera vez convivimos con personas totalmente diferentes a nosotros, con culturas, juegos, creencias que sin querer también vamos adquiriendo aún más si son de nuestro primer grupo de amigos por la mera convivencia, bien dicen que atraemos lo que somos y esto tiene cierta razón, por propia experiencia personal se que mi personalidad en la secundaria era diferente, era una persona muy sociable que le encantaba tener varios amigos y atraía a esas mismas personas con problemas emocionales con experiencias y creencias casi iguales ahora en la universidad eh sido muy selectiva mi personalidad extrovertida y sociable han evolucionado de buena manera en esa parte y si hay una parte de mi que aun sigue en esa personalidad y ahora puedo confirmas esa misma teoría porque ahora mi grupo de amigos es totalmente diferente a los inmaduros de la secundaria pero tenemos distintas experiencias similares, algunas veces chocamos con nuestra personalidad y eso confirma esa teoría.

Como ya sabemos vamos evolucionando a lo largo del tiempo mientras más vamos creciendo vamos experimentando distintas cosas, formas de pensar, nos vamos formando. Vamos creando nuestra propia esencia, creamos y escogemos nuestro propio círculo social, tenemos la decisión de escoger lo que nos gusta y lo que no, tenemos la decisión de enriquecer nuestra propia personalidad como nosotros queramos deconstruirnos.



# CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA PERSONALIDAD

## ESTRUCTURA INTERNA

### Rasgos

tendencias conductuales relativamente estables que definen la forma de ser de una persona.

### Facets

Subdimensiones más específicas de los rasgos, brindando una descripción más detallada de la personalidad.

### Dimensiones

Grupos de rasgos relacionados entre sí, como los Cinco Grandes (apertura, responsabilidad, extraversión, amabilidad y neuroticismo).

### Factores generales

La suma de todas las dimensiones, representando la personalidad en un nivel más amplio.

## CONSISTENCIA Y ESTABILIDAD

### Consistencia

implica que una persona tenderá a actuar de manera similar en situaciones similares, o que sus patrones de comportamiento se mantienen relativamente uniformes a lo largo de diferentes contextos.

tendencia a exhibir patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento

sentimiento y comportamiento similares a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones.

### Estabilidad

se enfoca en la permanencia de esos patrones a lo largo del tiempo, aunque con la posibilidad de cambios graduales.

permanencia de los rasgos de personalidad a pesar del tiempo y los cambios en las circunstancias.

## INDIVIDUALIDAD

características únicas que definen a una persona

incluyendo su forma de pensar, sentir y actuar

que la distinguen de los demás.

es la expresión de su personalidad, que se construye

A través de la interacción entre sus rasgos innatos y las experiencias vitales.

## INFLUENCIA BIOLÓGICA, PSICOLÓGICA Y SOCIAL

### Biológica

Los genes influyen en la predisposición a ciertos rasgos y comportamientos, así como en la susceptibilidad a trastornos de personalidad.

### Psicológica

La forma en que una persona percibe, procesa e interpreta la información del mundo influye en su personalidad.

### Social

Las normas, valores y creencias culturales influyen en la forma en que una persona se ve a sí misma y se relaciona con los demás.

¿Qué aspectos de tu personalidad sientes que son más estables?

Lo enojona que puedo llegar a ser, desde pequeña se ha mantenido ese carácter mío por esa emoción que a veces no puedo controlar aparte de ser intenso y que rápido se puede ver cuando estoy enojada, con facilidad me puedo enojar con las cosas que no me gustan y a veces puedo enojarme y guardar mi enojo lo que me ha traído consecuencias, por no expresarme cuando lo necesito.

Mis temas de conversación, realmente no es algo de lo que me di cuenta que tenía si no que mis propios amigos me dijeron que era una de las cosas que más me caracterizan y la verdad es que si me hizo mucho ruido, en la secundaria probablemente se desarrolló esa parte de mí ya que algunas conversaciones que llegaba a tener o eran íntimas, profundas hasta de ovnis.

Lo empática que eh sido desde la secundaria, me gustaba escuchar a mis compañeros, amigos y era a mí a la que siempre buscaban para contarle cosas yo los escuchaba y les daba consejos además los niños de secundaria se creaban miles de problemas así que siempre había alguien a quien escuchar, lo empática lo resaltó en la secundaria porque en el kínder y primaria siempre estaba a la defensiva con mis compañeros o buscando problemas.

¿Qué factores (familia, cultura, biología, eventos) han influido más en tu forma de ser?

Biológicamente lo enojona porque mi papá es así y mi mamá siempre resalta eso sobre mí, cuando me molesto hago los mismos gestos que hace él también se enoja con facilidad, somos uno mismo cuando nos molestamos.

Familia: Cuando era muy pequeña, de unos 4 o 5 años aproximadamente me encantaba bailar, cantar hacer cualquier cosa enfrente de mi familia, pero recibía críticas, comencé a crecer y me volví más callada y todo me daba pena hasta el momento me es difícil entablar una conversación con alguien mayor. Mi familia influyó mucho en mi timidez porque si en vez de recibir críticas recibía aplausos y sonrisas desde pequeña me hubiera facilitado y alimentado mi forma de expresarme.

Cultura: Siento que no ha influido mucho en mi persona principalmente porque no tenemos un tipo de cultura que nos hayan inculcado desde pequeña.

Eventos: Sin duda fue algo que me formó como persona desde los eventos más traumáticos de mi vida hasta los más bellos, una vez tuve una experiencia a los 14 años que me hizo perder la confianza de mis papás que me hizo perderme a mí como persona no sabía a donde ir ni que hacer, acepte que si hice las cosas mal y después de eso fui más consciente de mis decisiones de que era lo que a mí me beneficiaba y que cosas no iban a darme nada bueno, aprendí a ser más abierta en distintos temas y sin duda lo que me pasó en esa ocasión me hizo darme cuenta que en México sigue siendo un tabú del que es más fácil no hablar por lo que me quiero especializar en esa área de la psicología.

¿Qué aprendiste sobre ti al estudiar este tema?

Qué mi familia a influido en mi personalidad o al menos deje que eso pasara, entre en un debate conmigo misma porque no es algo de lo que pude ver en ese momento era solo una niña, pero quizá después de crecer un poco no debí permitir que influyera en mi persona, separar las malas críticas y seguir brillando.

Mi enojo al estar en un proceso terapéutico me eh dado cuenta que no pude expresar mis emociones cuando estaba niña reprimí mi felicidad, tristeza, enojo no tenía ese lugar seguro en el que podía desahogarme.

Y por supuesto para otras personas que al no tener un lugar seguro yo quise ser ese lugar seguro después de 8 años para otras personas, sabía lo que era no tener a alguien cuando más lo necesitaba.

También me di cuenta que e cambiado para bien en muchos aspectos de mi persona, me gusta quien soy ahora porque todo lo que me ha pasado con anterioridad a pesar de lo fuerte que llegó hacer me esta construyendo para bien