

TEMA VII

LA PERSONALIDAD

1. ¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

¿Qué quiere decir la palabra personalidad? El término personalidad, como el de persona, procede del término latino “prosopon”, palabra utilizada para designar a la máscara con la que se cubrían el rostro los actores durante las representaciones teatrales. Personalidad vendría a significar, por tanto, la imagen que se ofrece a los demás. Pero con el tiempo, el término personalidad adquirió mayor complejidad.

La Psicología utiliza numerosas definiciones sobre la personalidad:

-“Elemento estable de la conducta de un individuo, su manera de ser habitual que lo diferencia de los demás.”

-“Conjunto de cualidades psicofísicas que distinguen a un ser humano de otro.”

-“Conjunto de elementos físicos, psicológicos, sociales, culturales y espirituales que muestran un sello particular, un estilo propio, una manera de ser.”

-“Conjunto de formas constantes de relación con la gente y las situaciones que ponen un sello de individualidad a cada uno de nosotros.”-“Estructura psíquica total del individuo tal como se revela en su forma de pensar y expresarse, en sus actitudes, en sus intereses, en sus acciones y en su visión de la vida.”

Como vemos todas ellas hacen referencia a un conjunto de cualidades del sujeto y que se trata de algo propio y característico que establece diferencias con otros individuos. En síntesis, podemos decir que la personalidad es la forma de ser y actuar de un sujeto (persona): ideas, creencias, emociones, intereses, actitudes, visión del mundo y la de la vida.

En la personalidad distinguimos cuatro componentes:

-Internalidad: la personalidad es un elemento interno de la persona, no observable directamente sino a través de la interpretación de su comportamiento.

-Estabilidad: el sujeto tiene una forma de ser que le identifica porque permanece con el paso del tiempo, aunque existan cambios y fluctuaciones superficiales.

-Consistencia: responder con cierta estabilidad ante situaciones parecidas.

-Individualidad: autopercepción de la propia identidad y las diferencias con las demás personas. Percibirse único y diferente. Parece evidente que no tiene sentido decir de alguien que posee mucha o poca personalidad. En todo caso podemos hablar de personalidades más seguras de sí, más sociables o más agresivas, pero todos los seres humanos tienen su personalidad propia, ni más ni menos que los otros.

¿Es lo mismo temperamento que carácter?

Entonces, ¿la personalidad, el temperamento y el carácter son lo mismo? Podemos decir que son conceptos que guardan bastante relación entre sí, pero no son idénticos. El temperamento representa la base constitucional de la personalidad, incluye el sustrato neurofísico, endocrino y bioquímico desde el que la personalidad comienza a formarse. Está muy vinculado a la herencia biológica (forma de ser recibida) y, por tanto, es difícil de modificar. El concepto de carácter está mucho más cercano al de personalidad. Se refiere a las propiedades psicológicas de un individuo y suele expresar un juicio de valor sobre el modo de ser. Así, calificamos a las personas por su buen o mal carácter. Para Allport (psicólogo del siglo XIX), el carácter es la personalidad valorada desde el punto de vista ético. El carácter se forma mediante los hábitos de comportamiento adquiridos durante la vida (forma de ser adquirida), y es, por tanto, modificable. Hoy, en Psicología, se utiliza cada vez menos el término carácter y se sustituye por el de personalidad. En todo caso, podría decirse que la personalidad supone la unión del temperamento y el carácter en una sola estructura.

Como conclusión, podemos decir que la personalidad se sustenta en la herencia genética, pero está también influida por el ambiente, por lo que puede desarrollarse y, a pesar de ser bastante estable, cambia a lo largo de la vida.

2. LA TEORÍA DE LOS CUATRO HUMORES O HUMORAL

Introducción



Fue una teoría acerca del cuerpo humano adoptada por los filósofos y físicos de las antiguas civilizaciones griega y romana. Desde Hipócrates, la teoría humoral fue el punto de vista más común del funcionamiento del cuerpo humano entre los «físicos» (médicos) europeos hasta la llegada de la medicina moderna a mediados del siglo XIX.

La teoría de los cuatro humores

Los Coléricos: Menos tolerantes y más propensos al estrés. Tienen voluntad fuerte.

Los Sanguíneos: Sentimentales, emocionales y sobre todo optimistas.

Los Flemáticos: Indiferentes, muy calmados, racionales y pausados.

Los Melancólicos: Depresivos, somnolientos y abatidos. Suelen ser pausados.

Teoría Hipócrates

Los 4 Temperamentos

Es más fácil poder reconocer qué tipo de persona es cada quien por medio del temperamento. Esto nos ayuda a reconocernos a nosotros mismos y a manejar relaciones que quizá nos puedan parecer difíciles, por eso hablaremos de los 4 temperamentos.

Primeramente temperamento se toma como todo rasgo hereditario que viene de familia, tanto biológico como de aprendizaje. Esto no significa que estamos determinados a ser como nuestra familia, sino que tendremos las mismas tendencias que ellos. Por lo tanto, al final, el temperamento viene siendo la manifestación del humor en el comportamiento según dichos rasgos heredados. Estos rasgos fueron descritos por primera vez por Hipócrates y se han establecido como una descripción general del temperamento. Sin embargo, todos tendremos características de los 4 temperamentos, por lo que uno debe encontrar los 2 predominantes en cada uno. Espero los disfruten, les dejo una tabla y abajo una descripción breve de cada uno.



3. DETERMINANTES INDIVIDUALES Y SITUACIONALES DE LA CONDUCTA

La conducta humana depende de nuestra personalidad (ser) y de las situaciones (estar) en las que nos encontramos. (Yo puedo ser alegre, pero estar triste).

Según el **enfoque internalista**, nuestras estructuras internas (componentes orgánicos, motivacionales y emocionales; nuestra personalidad), son las responsables de nuestra conducta. El individuo es quien interviene en las situaciones particulares, es activo frente a ellas: la causa última de la mayor parte de la conducta debe explicarse desde él, más que desde la situación. Hemos de distinguir entre rasgo (característica permanente) y estado (comportamiento circunstancial). Aquí estarían el modelo dinámico de Freud, Adler, Erickson (Instintos y libido), el modelo fenomenológico de Rogers y Maslow (motivaciones de autorrealización); el modelo personalista de Allport (los rasgos y las motivaciones); el modelo biologicista de Paulox y Stralau (los tipos de sistema nervioso); y el modelo de rasgos de Eysenk, Cattell y Gray (los rasgos).

Según el **enfoque situacionista**, propuesto por Walter Mischel, la personalidad no se corresponde con nada que haya sido observado empíricamente, y la conducta manifiesta es el único indicador observable de la personalidad, y está guiada más por las características de la situación y la historia previa de aprendizajes en situaciones parecidas que por las disposiciones internas de los sujetos. Las situaciones particulares son las que marcan las respuestas adecuadas, y la causa última de la mayor parte de la conducta debe explicarse por los estímulos que están presentes en cada contexto. (EJ: pararse ante un semáforo en rojo).

Para el **enfoque interaccionista**, (Rotter), la personalidad viene definida en parte por las variables internas del sujeto y en parte por las características de la situación, pero lo que mejor explica la causa del comportamiento del individuo es la interacción entre cómo es y en qué situación está. El individuo es activo frente al contexto, él es quien da significado a la situación y a su respuesta. Pero hay que distinguir entre situación real (objetiva) y situación percibida (subjética: una situación real en tanto es interpretada, construida y representada por el sujeto), uniendo ambos conceptos en el estudio del comportamiento humano.

4. TEORÍAS SOBRE LA PERSONALIDAD

Existen distintas teorías sobre la personalidad, cada escuela psicológica trata de explicar desde los principios de su teoría el origen, el desarrollo y los cambios de la personalidad.

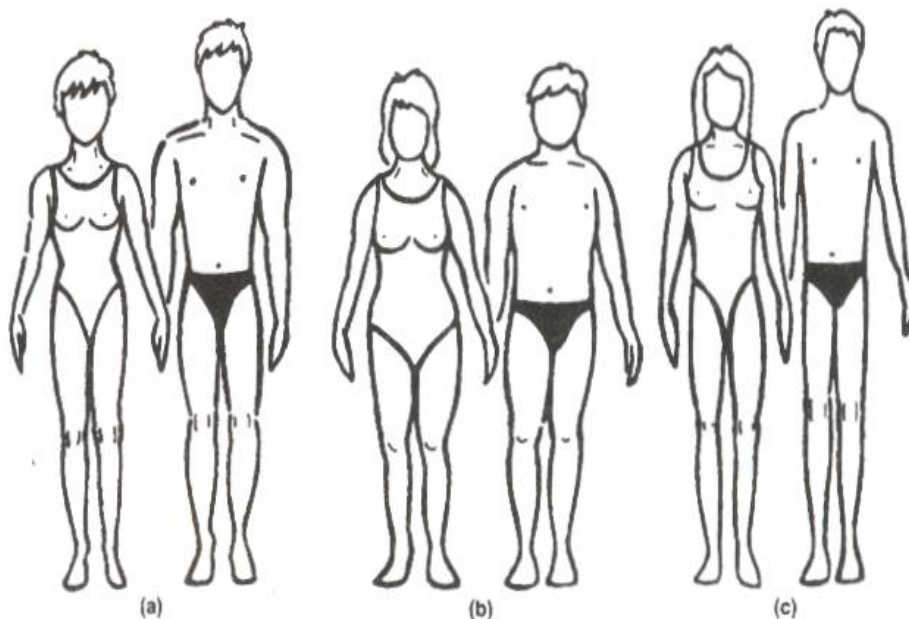
4.1. El Psicoanálisis

Freud concede mucha importancia al inconsciente en la constitución de la personalidad pues ésta sería el resultado del esfuerzo por resolver el conflicto básico entre el “ello”, el “yo” y el “superyo”, desempeñando un papel importante el impulso sexual. Según esto, Freud establece distintas etapas en el desarrollo de la persona desde la infancia, y los rasgos de la personalidad adulta dependen de lo que sucede en cada una de estas etapas: oral, anal, fálica, latencia y genital.

4.2. Las teorías de rasgos

Hay diferentes tipologías que clasifican los distintos modos de ser en unas cuantas categorías llamadas tipos. Dentro de esta teoría destacamos:

a) La tipología establecida por Sheldon, que consideraba que la anatomía y la fisiología determinan la personalidad. Establece tres tipos somáticos que empareja con tres temperamentos:



-Endomorfo: de aspecto blando y redondo. Le corresponde el temperamento viscerotónico, que se relaciona con personas que tienden a la comodidad física, dan mucha importancia a la comida y son sociables y alegres.

-Mesomorfo: de constitución fuerte y muscular. Su temperamento es el somatotónico, que se caracteriza por su amor a la aventura, energía y audacia. Son personas agresivas, bruscas en el trato, que buscan el triunfo y están en constante actividad.

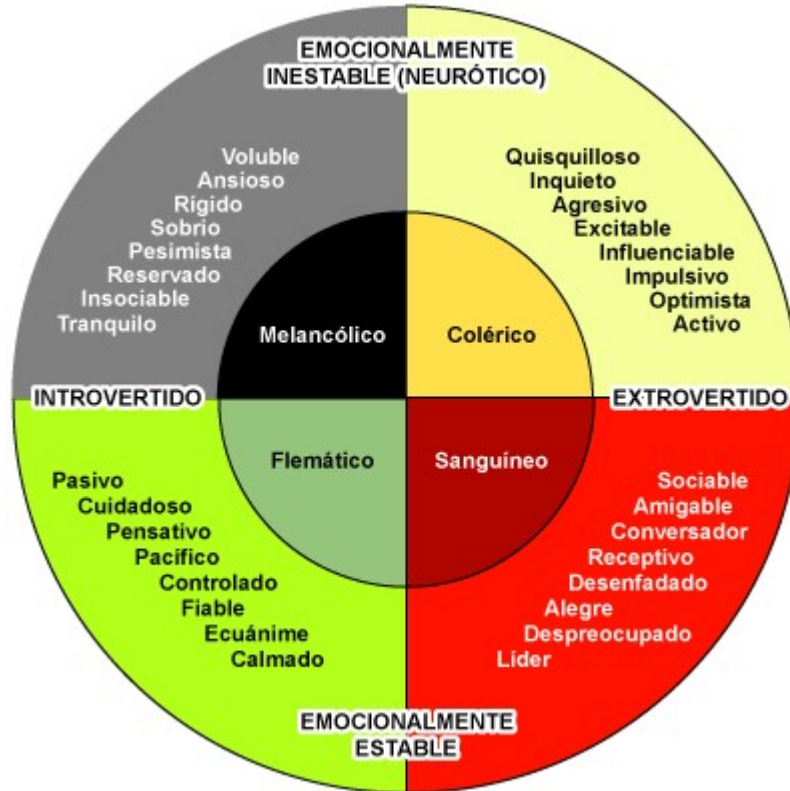
-Ectomorfo: de aspecto delgado y delicado y pecho plano. Corresponde al temperamento cerebrotónico: personas con tendencia al aislamiento, restricción emocional y dificultad para establecer relaciones sociales.

b) Teoría de rasgos de Allport

Siguiendo a Allport, Cattell y otros, hubo otros investigadores que establecieron el llamado “modelo de los cinco grandes” (rasgos)” que describe la personalidad en base a cinco rasgos (factores). Hay combinación diversa de esos rasgos en una personalidad

Dimensión de rasgo	Descripción
Estabilidad emocional	Sereno / Ansioso Seguro / Inseguro Autosatisfecho/ Autocompasivo
Extraversión	Sociable / Retraído Amante de la diversión /Serio
Franqueza	Afectuoso / Reservado Imaginativo / Práctico Diversidad / Rutina
Cordialidad	Independiente / Conformista Corazón blando / Dureza Confianza / Susplicacia Colaboración / Falta de cooperación
Responsabilidad	Organizado / Desorganizado Cuidadoso / Descuidado Disciplinado / Impulsivo

c) La teoría de rasgos de Eysenck



El modelo, habla de tres dimensiones independientes para describir la personalidad: Psicoticismo (P), Extraversión (E) y Neuroticismo (N), llamado con las siglas PEN, que explican las diferencias individuales conductuales de la estructura de la personalidad.

Este modelo tiene su especial importancia en la utilización en variadas propuestas como hacer predicciones satisfactorias de diferentes niveles fisiológicos, psicológicos y social, nos marca un ámbito claro en el conocimiento y su utilización para fines, en ocasiones complejas.

Las propuestas de Eysenck, son muy interesantes, nos encamina hacia una conceptualización clara de la estructura de la personalidad, diferenciadas en cuatro niveles.

- Las respuestas específicas: Que no llegan a ser características constantes de la persona.
- Respuestas habituales: Son las específicas que se repiten en circunstancias similares.
- Los rasgos: Basados en las relaciones de repuestas habituales.
- Los tipos: Que surgen de las relaciones entre los diferentes rasgos.

Siguiendo con las conductas que demanda las diferentes regiones del cerebro, tenemos...

La región encargada de procesar la información de recompensa, asociada con personas extravertidas, conversadoras o sociables. El neurotismo vinculado con la irritabilidad, ansiedad y autoconfianza.

DeYoung nos da la siguiente acepción sobre el tema en cuestión, "El cerebro no define una personalidad, las experiencias también pueden cambiar el cerebro, y aunque la personalidad está influida por factores genéticos y estamos predispuestos a cierta personalidad, también podemos modificarla".

Eysenck ha sido de los pocos defensores de los rasgos que se ha dedicado a explicar los mecanismos neurofisiológicos que podían dar cuenta a las diferencias entre personas. Las características biológicas, psicológicas y sociales que determinan el modo de pensar, ser y actuar del individuo. Las singularidades estructurales y funcionales innatas y adquiridas en condiciones especiales de desarrollo.

Es importante tener presente que el individuo siempre está supeditado a cambios permanentes, vemos que en cada experiencia vivida, algo se modifica, aunque tengamos la tendencia de buscar la estabilidad.

d) La teoría del rasgo único

Fue desarrollada inicialmente por Rotter, que considera que para explicar los comportamientos de los individuos tenemos que tener en cuenta las motivaciones internas y biológicas, pero además las causas externas (ambientales) pues entre ambas hay interacción. La visión sobre la personalidad que aporta este punto de vista se decanta hacia aspectos más psicoambientales.

4.3. Teoría humanista

Para el enfoque humanista la personalidad viene condicionada por las necesidades satisfechas en una jerarquía y la autorrealización (Maslow) y por el desarrollo del autoconcepto y la autoestima (Rogers.)

4.4. Teoría conductista

-El enfoque conductista considera que la personalidad es fruto del aprendizaje (Watson, Skinner). Si se quiere conocer la personalidad de alguien, el único modo correcto es observar lo que hace, el tipo de

acontecimiento que ha dado lugar a esa acción y buscar la explicación en términos de condicionamiento.

4.5. Teoría cognitivista

-Para el enfoque cognitivo (Nelly) los constructos que utilizamos para categorizar no son más que nuestra manera peculiar de ver las cosas, por tanto, conocer la personalidad de un individuo significa conocer su sistema de constructos. El hecho de que para clasificar o definir a un objeto cualquiera utilicemos una categoría determinada, significa que esta categoría es importante para nosotros. Si de alguien decimos que es amable o no, estamos diciendo que la amabilidad es importante para nosotros.

-La teoría socio cognitiva propuesta por Bandura considera que hay una interacción entre factores personales, cognitivos y ambientales en la construcción de la personalidad.

5. TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA CONOCER-EVALUAR LA PERSONALIDAD.

Tanto los teóricos de la personalidad como los psicólogos clínicos encargados de ayudar a resolver los trastornos personales, han necesitado procedimientos para conocer y valorar la características de la personalidad, sea para la elaboración de una teoría o para prestar ayuda terapéutica. Las técnicas más utilizadas son las siguientes:

- Los tests proyectivos. Son las pruebas más utilizadas para evaluar el inconsciente, es decir, para conocer los sentimientos e impulsos ocultos para el sujeto y que pueden ser causa de sus conflictos. Se trata de presentar un estímulo ambiguo y se pide al sujeto que lo describa o relate una historia relacionada con él. Las pruebas proyectivas más conocidas son: el Test de Rorschah; el Test de Apercepción Temática de Murray (láminas con personajes en situaciones ambiguas); Test de la frustración de Rosenzweig; Tests Proyectivos Gráficos (diversidad: figura humana, árbol, familia,...)
- Las pruebas objetivas: cuestionarios de personalidad. (MMPI, 16 PF Catell, Rogers; NEO-PI-R.)
- Técnicas fisiológicas: tomografías.
- La entrevista: utilizada sobre todo por psicólogos de enfoques psicoanalítico o humanista.
- La observación: procedimiento empleado principalmente por los conductistas.

6. EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

El autoconcepto es la visión que cada uno tiene de sí mismo, lo que somos capaces de contestar cuando nos preguntamos: ¿quién soy yo? Sería el modo subjetivo según el cual el individuo vivencia su yo; la idea que cada persona tiene acerca de sí y de su mundo personal.

La influencia del autoconcepto en la conducta es decisiva pues la manera de actuar de cada uno estará en parte condicionada por lo que considera que es capaz de hacer más que por la existencia objetiva de la capacidad en cuestión. Lo que cada uno piensa que es condiciona lo que de hecho sea, pues nos comportamos como creemos que somos. La autoestima es la valoración (más o menos positiva) que hacemos de nosotros mismos, y es importante poseer un autoconcepto positivo para desenvolverse en las distintas situaciones vitales.

Pero, ¿cómo conseguir una valoración (autoestima) positiva de uno mismo? Para responder a esa pregunta tenemos que saber qué factores influyen en la creación del autoconcepto. Estos factores son los siguientes:

-La opinión y expectativas que los demás tienen acerca del sujeto ya que no puede experimentarse a sí mismo si no es por medio de los otros. La conciencia de uno mismo nace del reconocimiento de los otros. Desde pequeños nos vemos en los demás como en un espejo y nos acomodamos a lo que otras personas esperan de nosotros y así vamos conformando el autoconcepto. “La experiencia de sentirse objeto de consideración positiva por parte de los demás tiene que preceder a la experiencia de la consideración positiva de sí mismo”, dice Rogers.

-Las vivencias de éxito o fracaso que vaya teniendo el sujeto.

-La importancia relevante de la opinión de ciertas personas que tienen unos vínculos especiales con el sujeto para la formación de una autoimagen positiva o negativa (padres, amigos, mitos de la adolescencia) La formación del autoconcepto se inicia en los primeros años y se va consolidando en los años posteriores, tanto en sentido positivo como negativo, tomando una estabilidad difícil de cambiar con el paso del tiempo. Los investigadores señalan los beneficios de la autoestima positiva y los riesgos de una autoestima negativa. Las personas que tienen una buena opinión de sí mismas padecen menos úlceras, menos insomnio,

tienen mayor tolerancia a la frustración y en general son más felices. En cambio, las personas que sienten un bajo aprecio de sí mismas están expuestas a la depresión. Las que tienen una imagen de sí mismas que no se ajusta a lo que quisieran ser suelen sufrir ansiedad. Las personas que tienen una actitud negativa frente a ellas mismas tienden a mostrarse muy críticas con los otros, es como si su inseguridad les llevase a intentar impresionar a los demás y por eso los menosprecian.