

TEMA 9: LA PERSONALIDAD



1. ¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

La psicología de la personalidad intenta describir, clasificar y explicar los elementos constantes del funcionamiento psicológico humano, y así, podemos saber a qué atenernos respecto a las acciones de otras personas. Es decir, los psicólogos de la personalidad intentan explicar por qué las personas se comportan como lo hacen.

A. Temperamento, Carácter y Personalidad

Hay que distinguir tres términos:

- * **Temperamento:** es nuestra herencia biológica, la influencia de nuestra naturaleza física codificada, por lo que es difícil de cambiar.
- * **Carácter:** son las características adquiridas durante nuestro crecimiento y puede ser considerado como la adherencia de las personas a los valores y las costumbres de la sociedad en que vive. El carácter se forma desde la infancia y permanece siempre permeable a los influjos externos. No se puede tener mayor o menor carácter, puesto que no es una cualidad medible, sino que todos tenemos un carácter que define cómo somos.

Los principales tipos de carácter que existen

Muchos podrán decirte como eres por varios factores, pero, ¿conoces realmente el tipo de carácter que tienes?



Apasionado

Destacan por su alta emocionalidad. Son independientes y concentradas, pero mantienen emociones difíciles.

Nervioso

Sienten intensamente todos los estímulos del mundo exterior. No son muy activas, pero suelen reaccionar sin medir las consecuencias.



Flemático

Tienen cualidades individualistas, metódicas y ordenadas. Son altamente adaptables a diversas situaciones, poco expresivas e inteligentes.

Sentimental

Son personas tímidas y disponen de una vida emocional extensa. Prefieren la soledad y son pesimistas, pero acentúan la calidad de sus relaciones.



Colérico

Personas muy activas que suelen involucrarse en situaciones de estrés y presión.

Sanguíneo

Tienden a satisfacer sus necesidades de forma rápida. Son inteligentes, optimistas, manipuladoras y poco sensibles.



Amorfo

Son despreocupadas, perezosas y no suelen seguir las normas de conducta. Son sinceras, amables y muy tolerantes.

* **Personalidad:** es el conjunto del temperamento y el carácter y consiste en unas características psicológicas que expresamos en todos nuestros actos. Puede definirse como el modo característico y habitual en que cada persona piensa, siente y se comporta. Comienza a formarse en la infancia y se desarrolla poco a poco, hasta lograr que nuestra conducta sea estable y consistente. Conocer la personalidad de alguien es saber cómo es esa persona, y a partir de ahí, interpretar y predecir su conducta.



B. Características de la Personalidad.

- 1) La personalidad **no es una entidad física**, no es una parte anatómica del organismo.
- 2) **Es la forma habitual de comportamiento de una persona.** Comprende la conducta manifiesta, sus pensamientos y sentimientos, lo que define su estilo personal de interactuar con el ambiente físico y social.
- 3) **Se desarrolla por la interacción de la herencia genética y el ambiente, por el aprendizaje social y las experiencias personales.**
- 4) **Se desarrolla y cambia a lo largo de toda la vida.**
- 5) **Es individual, social y cultural.** Hay que alcanzar el equilibrio entre lo que nos diferencia y nos iguala a los demás.
- 6) **La autonomía personal es la capacidad de afrontar nuestra propia existencia, a pesar de los obstáculos que encontramos en el camino.** El objetivo de la madurez personal implica cuidar nuestras ideas y creencias, conocer nuestros sentimientos y emociones y establecer nuestra propia escala de valores.

2. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

2.1. LAS TEORÍAS DE RASGOS Y FACTORES.

La prehistoria de la personalidad: Hipócrates.

La preocupación por la personalidad tiene a sus espaldas una larga historia y puede remontarse a la época de los griegos. Antes de ellos, el desarrollo de la Astrología y la agrupación de los signos del Zodíaco en cuatro elementos ya había supuesto una primera consideración del problema. De forma sencilla, el zodiaco nos dice que el comportamiento de cada individuo está condicionado por la posición de los astros: un Acuario, por ejemplo, es por influencia del planeta Urano, muy creativo, excéntrico, intelectual, vive en las nubes y por lo general es egoísta y pasa de todo. Al mismo tiempo, hubo una primera referencia a una explicación más racional, la pertenencia a algún elemento (tierra, aire, fuego o agua) y esta fue la que seguirían los médicos griegos.

En la época griega se acentuó el carácter racional y más empírico de los rasgos de la personalidad, aunque siguiera trabajando con un pensamiento analógico. **Hipócrates estudió la personalidad como “temperamento”, y formuló un estudio de las formas de la personalidad humana dependiendo de los cuatro elementos gobernantes en el cuerpo que, al mismo tiempo, representaban los elementos primigenios (tierra, aire, fuego y agua).**



Estos cuatro elementos se convertían en “humores” o temperamentos. Así, los individuos en los que predomina la sangre tendrían un temperamento **sanguíneo (son activos y alegres)**; aquellos en los que predomina la linfa tendrían un temperamento **flemático (calmado y pasivo)**. En los que predomina la “bilis amarilla” tendrán un comportamiento **colérico (rabioso y violento)**, y en los que tiene supremacía la “bilis negra”, habrá un temperamento **melancólico (triste)**.

Hipócrates creía que para una perfecta salud debía existir una armonía total entre los cuatro elementos y humores.

La explicación “científica” de Hipócrates y Galeno no se mantuvo con la llegada de la ciencia moderna, pero sin embargo hay que destacar dos cosas:

- a) Inició un proceso de racionalización de la psicología** (es decir, la constitución personal del ser humano está influido por su fisiología). Pensemos que **esa intuición se ha mantenido en la psiquiatría, la psicología evolutiva y la medicina.**
- b) Su clasificación de tipos de personalidad se ha mantenido a grandes rasgos hasta nuestros días.** Por lo tanto, sus experiencias empíricas tal vez no iban desencaminadas.

2.2 LAS TEORÍAS DE TIPOS.

La psicología como ciencia retomó de nuevo el problema de Hipócrates, aunque ahora intentó elaborar una explicación mucho más científica y pormenorizada. **En el desarrollo de la psicología contemporánea de la personalidad se estudian dos elementos fundamentales:**

- a) La consciencia o autoconciencia.**
- b) Los rasgos de comportamiento de cada individuo.**

La autoconciencia” o “consciencia” es una realidad (o un “elemento oscuro” para los escépticos) **que aglutina y unifica todos los procesos de nuestra mente** (la reflexión, los sentimientos, las pasiones...). En palabras más llanas **sería el “yo” que unifica todos los actos de una persona. Ese elemento unificador**, del que científicamente no podemos dar una definición exacta, **está definido por una serie de rasgos.**

Los rasgos son esos elementos que separan a un individuo de la especie, que permiten identificar a alguien como él mismo. Puede haber muchos “Jaime”, “Álvaro”

o “Isabel” por el mundo, pero cada uno de ellos tienen una serie de tipos o rasgos que los separan de los demás. **Un rasgo en psicología de la personalidad es un modo de comportamiento propio de un individuo o de un grupo de individuos** (varias personas pueden compartir un rasgo determinado). Este modo de comportamiento puede ser heredado o aprendido.

Un rasgo heredado es algo genético. Por ejemplo, cuando un individuo tiende a liberar adrenalina con facilidad y por esa razón tendrá un temperamento más agresivo que un individuo menos propenso a liberar adrenalina. **Un rasgo de carácter es producto de un aprendizaje.** Por ejemplo, por un condicionante social determinado (una situación de guerra, por ejemplo) hace que ese individuo también tenga un temperamento violento. El rasgo puede ser similar, pero con un carácter fisiológico en un caso y otro de carácter social o psicológico.

FACTOR DE RASGO	ESCALA DE RASGO REPRESENTATIVAS
1. Apertura mental	Convencional-Original Poco audaz-Temerario Conservador-Liberal
2. Extraversión	Retraído-Sociable Silencioso-Hablador Inhibido-Espontáneo
3. Responsabilidad o tesón	Descuidado-Prudente Irresponsable-Fiable Negligente-Conciencioso
4. Afabilidad	Irritable-Amable Despiadado-Bondadoso Egoísta-Desprendido
5. Estabilidad emocional	Calmado-Preocupado Duro-Vulnerable Seguro-Inseguro

Los rasgos implican un modo estable de comportamiento, pero estos son modificables con el tiempo. En primer lugar, el individuo está en evolución: atraviesa distintas edades y fases mentales (infancia, adolescencia, madurez, senectud) y algunos rasgos se acentúan dependiendo de la fase vital. En segundo lugar, el individuo

no vive aislado o encerrado, sino abierto a un mundo cambiante: este mundo tiene una influencia sobre esa psicología individual. La psicología del ser humano, en definitiva, no se reduce a biología (no está determinado por pura genética), sino que también está condicionado por el entorno social, y, además, su propia constitución le permite un elemento mínimo de libertad (es decir, el individuo, aunque de forma variable, influye sobre su propio destino).

La Teoría de los Rasgos y los Tipos de Eysenck.

Un rasgo es una forma específica de comportamiento, es decir, cualidades duraderas de una persona; mientras que **los tipos son modelos de comportamiento** en los que cada persona puede incluirse, aunque no coincida plenamente.

Eysenck organiza los tipos de personalidad de forma que una persona no pertenece a una tipología u otra, sino que presenta puntuaciones en los tres factores siguientes:

- **Extraversión vs. introversión.**

Refleja el grado en que una persona es sociables y participativa en su relación con los demás.

- **Estabilidad emocional vs. inestabilidad.**

Se refiere a la adaptación del individuo a su ambiente y a la estabilidad emocional que expresa en el transcurso del tiempo (personas tranquilas frente a personas ansiosas).



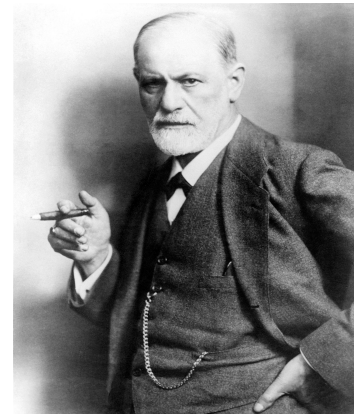
- **Psicoticismo.** Corresponde a un individuo solitario e inseguro, despreocupado de los demás, que puede llegar a ser insensible e incluso inhumano.

3. LA TEORIA PSICOANALÍTICA: FREUD.

3.1. En busca de nuestro “yo interior”.

Hasta el momento hemos visto las funciones conscientes de la psicología humana, pero ¿qué ocurre con esas otras manifestaciones ocultas, muchas veces reprimidas inconscientemente, y que explican muchas incongruencias en nuestro comportamiento?

Freud estudió ese tipo de variables, y **advirtió que, efectivamente, la parte consciente del ser humano no era la única importante a la hora de explicar nuestra personalidad.** Freud contribuyó, al igual que Darwin o Marx, a satirizar esa especie humana tan vinculada a los ángeles, y acercarla un poquito a esos animalitos tan despreciados por los filósofos hasta aquel momento.



3.2. El psicoanálisis de Freud.

Freud rompió con uno de los grandes tabúes de la psicología de finales del XIX. **La personalidad humana no se reducía a la mera consciencia o voluntad.** Hasta aquel momento, la psicología estudiaba sólo aquella parte consciente de nuestros actos, ya fuera a través del pensamiento o la conducta. **Freud se fue dando cuenta de que existían numerosos comportamientos y reacciones que no podía ser reducidos a ese esquema de razón y consciencia.**

El primer paso lo hizo a través de la **hipnosis y la interpretación de sueños.** Con esos métodos, consiguió hacer ver en algunos pacientes que tenían una serie de **problemas psicológicos de los que no eran conscientes.** Al sacarlos a la consciencia se libraba de los conflictos emocionales que en muchas ocasiones se producían interiormente, produciendo una liberación de toda esa energía reprimida. En psicología clínica muchas veces, el primer paso para la curación de un paciente es

saber qué problema tenemos y hacer que el paciente sea consciente de tener un problema (lo cual muchas veces es muy difícil).

Sin embargo, Freud no quedó contento con los resultados del hipnotismo, e inició una nueva técnica para aflorar los recuerdos inconscientes de tipo traumático. Se hace hablar al enfermo a partir de ciertas ideas que le son sugeridas. El analista debe interpretar a partir de ese momento cuando el paciente queda bloqueado o se extravía a partir de esas ideas sugeridas. Todas estas serían manifestaciones de cierto tipo de recuerdos que se resisten a salir a la luz. Esto quería decir, en opinión de Freud, que **el sujeto está operando con algún tipo de defensa inconsciente: están operando mecanismos represores que intentan bloquear la liberación de la tensión. Es ahí donde el psicólogo debe centrarse para descubrir el origen del problema.** Así, cuando esas tensiones no pueden aflorar libremente, lo hacen de forma derivada, buscando acciones sustitutivas, en forma de obsesiones, fobias, ideas fijas, etc...

3.3. Las pulsiones o energías del hombre.

Según Freud, **el ser humano se ve impulsado por una serie de energías o fuerzas psicológicas. El organismo del hombre necesita estar en un estado de equilibrio o constancia. Ese equilibrio queda roto cuando es sometido a una serie de estímulos (externos o internos). Pero en virtud de tal principio de equilibrio, el individuo tiende a retornar a ese estado de constancia, para lo cual se necesita una descarga de energía. Esa descarga de energía es entendida según Freud bajo una búsqueda de placer. A las fuerzas que posibilitan o fuerzan el organismo a descargar la energía que provoca tensión Freud lo llama pulsiones (que pueden ser entendidas como algo instintivo). Pero junto a los instintos o fuerzas liberadoras de las tensiones, Freud encuentra una serie de contrafuerzas o fuerzas represoras. Estas son un tipo de fuerzas (morales, sociales, etc....) que tienden a impedir una descarga de energía.**

Freud clasificó esas pulsiones como **Eros y Thanatos**. En el primer caso, el **Eros (pulsión de vida) representaría los instintos de autoconservación e instintos de obtención de placer** (de carácter sexual especialmente, pero no solo eso). Esta fuerza o instinto ya había sido planteada por un filósofo muy anterior, Hobbes, que decía que

el hombre está definido por la búsqueda desmesurada de placer y el miedo al dolor. Su racionalidad estaba orientada al cálculo de la obtención de ese mayor placer.



Thanatos (*pulsión de muerte*), por el contrario, sería el **conjunto de elementos de nuestra mente que tienden a la violencia y a la autodestrucción** y que según Freud existen en todos los seres humanos. Para explicar conductas anormales como el gusto por la crueldad gratuita (sadismo o el sadomasoquismo), este psicólogo pensó que tal vez fueran fuerzas intrínsecas al ser humano y no meras patologías.

3.4. La división de la mente humana.

El psicoanálisis de Freud establecía un dualismo radical en nuestra mente entre una parte consciente y otra inconsciente.

- * El inconsciente es la parte no accesible al individuo en condiciones normales. Es el lugar del deseo o la fantasía, y que no está sometido a ningún control lógico o mental.
- * El consciente estaría regulado por contenidos directamente accesibles al individuo: percepciones y procesos reflexivos.

Existiría también el llamado **preconsciente**, que está **constituido por contenidos no reconocidos de forma inmediata pero que pueden ser recordados con un pequeño esfuerzo**, y aquí se condensan los esfuerzos para que las pulsiones del inconsciente no invadan a la parte consciente. Esta primera distinción fue después retomada por Freud a través de su famosa división entre **el Ello, el Yo, y el Super-yo**



El **Ello** es la parte más interior y primitiva de nuestra mente. **Está constituida por todos aquellos elementos innatos y los elementos reprimidos por la conciencia.** El ello es energía mental en estado puro, **puro deseo que se rige única y exclusivamente por el principio de placer**, sin ninguna consideración de tipo moral y sin prestar atención al principio de conservación ni a las leyes de la lógica o la razón.

El Ello es todo él inconsciente, aunque puede aflorar a la conciencia a través de los sueños, los lapsus lingüísticos, la imaginación de figuras y otras muchas formas.

El **Yo surge como consecuencia de todas las tensiones y excitaciones provocadas en el niño por los estímulos exteriores.** Estas tensiones provocan la aparición de una **conciencia primaria, totalmente volcada sobre sí misma** (muy egoísta o narcisista) pero que sirve como puente de enlace entre las puras apetencias del ello y la realidad externa.

Poco a poco el niño abandona el estado de narcisismo para colocar el centro de atención en el mundo externo, que ahora se le revela como todopoderoso (la fase de la infancia, en la que el mundo de los padres parece poderlo todo). **Esta presencia cada vez mayor del mundo externo le va obligando a desarrollar plenamente su yo, que se encargará de las funciones de autoconservación.** Es decir, es el yo el encargado de tener presente al mundo externo (de proteger al individuo de sus amenazas y problemas, y de adaptar sus deseos a ese mundo). **Por eso el principio por el que se**

rige el yo es el principio de la realidad. De este yo dependen: el pensamiento, lenguaje y la racionalidad, esa racionalidad que domina nuestros impulsos.

El Super-yo, surge como consecuencia de la interiorización de normas que le vienen impuestas desde fuera. Como esto se desarrolla en las fases de la infancia, los padres se convierten en el arquetipo de toda autoridad y toda ley, **cuya interiorización genera la conciencia moral.** Así, el Super-yo castiga las infracciones del yo haciéndole sentirse culpable o deprimido.

Este super yo no tiene que ser necesariamente castigador, también surge de la admiración que supone para nosotros, cuando somos críos, de la figura paterna o materna.

3.4. La cultura occidental entendida como represión del individuo.

La cultura occidental hasta mediados del siglo XX era fuertemente represiva: para Freud constituye la estandarización de todos los prejuicios sexuales, que se han prolongado de forma artificial en el tiempo a través de una educación tradicional, una familia represora y un Dios que castiga si las reglas no son cumplidas (judío, musulmán o cristiano, da igual), y por tanto **para una auténtica liberación del individuo debemos destruir todos esos tapujos que reprimen a los individuos.**

4. LA TEORÍA HUMANISTA.

4.1. La imposibilidad de explicar algunas cosas.

La psicología humanista defiende la existencia de un componente de autorrealización del individuo, de lo que podemos llamar una experiencia límite. Es decir, **el ser humano no está siempre condicionado para lo malo, sino que también existen elementos positivos que nos afirman como algo completamente distinto del resto de los seres.** Y esos elementos positivos también estimulan nuestra conducta

con la misma fuerza que lo pueden hacer las carencias y necesidades que proponían los conductistas (mera búsqueda del placer) o los psicoanalistas (la satisfacción sexual).

4.2. La teoría humanista de Maslow.

“Humanista” quiere decir aquí tener una concepción del hombre más serena y optimista que las dos visiones anteriores (conductista, psicoanalista). Según Maslow, uno de los principales teóricos de la psicología humanista, los conductistas y psicoanalistas ven las personas como empeñadas en una lucha sin fin, para eliminar alguna tensión interna o compensar alguna falta. El resultado de ello es una concepción pesimista y negativa del ser humano. Desde ese punto de vista el hombre es siempre esclavo de alguna necesidad básica, ya sea el alimento, la necesidad de placer o eliminar la tensión sexual.

De acuerdo con la postura de este psicólogo, eliminar un dolor o la necesidad de placer no explica todo aquello por lo que luchamos. Existen veces que buscamos las cosas por ellas mismas, como un objeto positivo en sí mismas. La necesidad de satisfacción sexual y comer es propia de monos y hombres, mientras que el deleite que produce en el ser humano la novena sinfonía de Beethoven, por ejemplo, solo está presente en nosotros

Así, Maslow propone la siguiente jerarquía de necesidades, en su versión amplia:



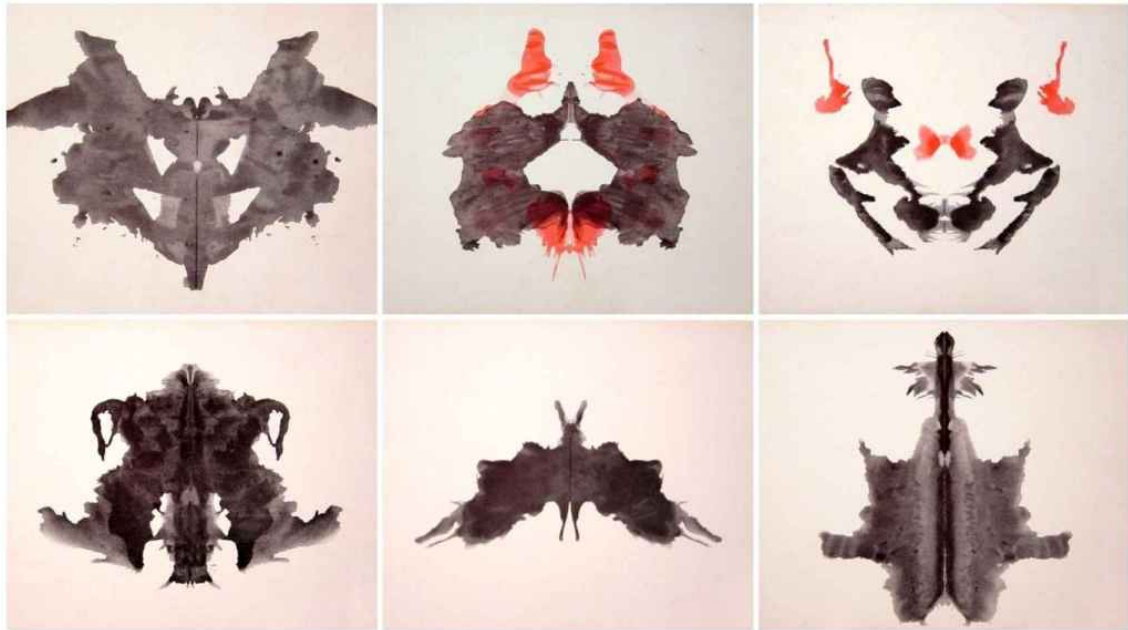
El humanismo postula la necesidad de autorrealización del ser humano como un motor efectivo de su conducta. Esta autorrealización debe orientarse debidamente desde muy pequeños, por eso **esta corriente concede gran importancia al papel de la educación para una formación adecuada de los individuos como personas** con determinados valores éticos. Es decir, la autorrealización no debe pasar por encima de la dignidad de las demás personas ni utilizarlas como medios para nuestros propios fines.

3. LA EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD

La evaluación de la personalidad implica describir y medir las características individuales. No existe una prueba de personalidad única (completa y universal) sino que **la evaluación de la personalidad se aborda desde diferentes ángulos, poniendo cada uno de manifiesto diferentes aspectos de nuestro carácter.**

Se pueden utilizar los siguientes **métodos de evaluación de la personalidad:**

- a) **Observación directa:** recoger información y registrar, de forma sistemática y estructurada, la ocurrencia y duración de las conductas espontáneas.
- b) **Entrevista clínica:** permite conocer las experiencias subjetivas, y pueden ser estructuradas (con guion) o sin estructurar.
- c) **Cuestionarios de personalidad:** la persona contesta ítems y selecciona una respuesta a cada ítem entre varias.
- d) **Test proyectivos:** el sujeto, a partir de dibujos, manchas, palabras u objetos, narra sus historias e interpretaciones. Se llaman proyectivos porque cada sujeto proyecta sus necesidades, sentimientos u otros aspectos de su personalidad, al no tener los materiales de las pruebas un significado preestablecido (Test de Rorschach).



4. TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

Los trastornos de la personalidad no son algo exótico, sino formas de conducta desadaptadas. No es posible diferenciar de forma objetiva entre normalidad y anormalidad, por eso hay autores que han establecido algunos criterios para diferenciar el funcionamiento de la persona con trastorno de personalidad:

- En condiciones de estrés, **presentan una estabilidad frágil o una carencia de la capacidad de adaptación.**
- Desde el punto de vista adaptativo **es inflexible** (frente a la persona “normal” que adapta su comportamiento al contexto)
- Los repertorios patológicos se repiten como **círculos viciosos.**



Las alteraciones de la personalidad tienen algunas características comunes:

- **Surgen en todas las culturas y grupos sociales.**
- **Son pautas de conducta rígidas y limitadas**, por lo que impiden nuevos aprendizajes.
- **Causan fragilidad emocional en situaciones de estrés.**
- **No son desórdenes homogéneos**, en cada persona se manifiesta con unas características diferentes.

Podemos encontrar diferentes **tipos de trastornos de la personalidad:**

- 1) **Personalidad antisocial:** Entre sus características encontramos a una persona fría, dura e insensible. En las relaciones con los demás, descuida el derecho y el bienestar de los otros.
- 2) **P. narcisista:** Se sobrevalora y dirige sus afectos hacia sí. Quiere ser el centro atención (exhibicionista).
- 3) **P. dependiente:** Dócil, baja autoestima y sentimientos de inferioridad. Falta de habilidades de relación.
- 4) **P. histriónica:** Conducta excesivamente dramática, exagerada. Relaciones interpersonales inmaduras (seducción, manipulación)
- 5) **P. pasiva-agresiva:** Personalidad ambivalente y negativista. Descontento y desmoraliza a los demás.

PERSONALITY DISORDERS



6) **P. obsesivo-copulsiva**: Construye su mundo en términos de reglas, normas, esquemas y jerarquías. Se relaciona con los demás según su rasgo y estatus.

7) **P. por evitación**: Sentimientos de aislamiento y soledad, combinados con temor al rechazo y a la humillación. Reacio a entablar relaciones.

8) **P. esquizoide**: Incapacidad para percibir el humor o las necesidades de los demás. Permanece absorto en sí mismo y aislado socialmente.



9) **P. esquizotípica**: Conducta errática, puede parecer excéntrico o extravagante. Prefiere el aislamiento.

10) **P. límite**: impulsivo, con crisis inesperadas y espontáneas. Aunque necesita el afecto de los demás, se comporta de forma manipuladora y variable.

11) **P. paranoide**: Tendencia a estar siempre en guardia y a desconfiar de los demás, combinado con el deseo de estar libre de relaciones personales íntimas.

