

TEMA 8. LA PERSONALIDAD

1. ¿Qué es la personalidad?

Al igual que ocurre con muchos de los conceptos que ya hemos estudiado si rastreamos su origen etimológico podemos entenderlo mejor, el de “personalidad” es uno especial ya que no se tiene claro su origen y se duda de dos; uno griego formado por tres términos *prosopón* (máscara usada en el teatro por los actores para interpretar roles), *alís* (relativo a) y *dad* (cualidad). La otra es latina y surge de la unión de los conceptos *per se una* (unidad substantiva).



Como vemos, lo que tienen en común ambos orígenes es el uso de la palabra “persona”, pero mientras este designa a un individuo concreto el de “personalidad” tiene que ver con la forma de ser de cada uno ya que se relaciona con la conducta, el pensamiento y el temperamento. Podríamos decir que la personalidad es lo que da forma a la persona, le da unidad y sentido, en definitiva, una identidad ya que se centra en aquellos rasgos que nos hacen únicos.

Según Aníbal Puente en su *Psicología contemporánea básica aplicada*, cuando estudiamos la personalidad debemos de responder a tres preguntas:

- I. ¿Qué tipo de personas somos? Hace referencia a nuestras características y atributos.
- II. ¿Cómo llegamos a ser quiénes somos? Se refiere al contexto sociocultural donde nos criamos y a los rasgos heredado.
- III. ¿Por qué actuamos como lo hacemos? Da respuesta a los motivos que nos llevan a comportarnos de un modo concreto.

2. Influencias genéticas y ambientales

Al igual que cuando estudiamos la inteligencia vimos que hay un debate aún vigente sobre su origen si se heredaba como los rasgos físicos o si había que desarrollarla, lo mismo ocurre con la personalidad, hay miembros de la comunidad científica como los genetistas que hablan de factores ambientalistas en el desarrollo de la personalidad y otros que hablan de la influencia de la familia, la educación y las experiencias personales.

Genetistas

Los bebés, al igual que sus características físicas, tienen un carácter propio y único, así unos son más tranquilos, otros lloran con más frecuencia y a otros les gusta estar cogidos en brazos para relajarse. Cada uno muestra patrones de conducta propios y esto es lo que hace que

psicólogos como el norteamericano Jerome Kagan afirme la existencia de un temperamento estable en los humanos al estudiar longitudinalmente el desarrollo de niños a lo largo de su infancia y adolescencia y ver cómo permanecían en ellos unos patrones de conducta estables. La crítica que se le hace a los que defienden esta teoría es que confunden la predisposición con la determinación y no ven posible que la conducta cambie con el tiempo.

Ambientalistas

Los que defienden esta postura entienden que factores como la educación, el entorno (amigos y familia) y las experiencias vividas son los que conforman nuestra personalidad.

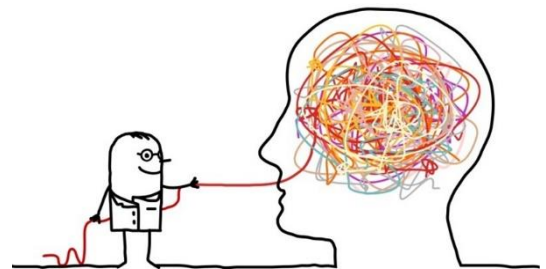
Sobre la educación podemos destacar la figura de B. F. Skinner (a quien estudiamos al hablar del conductismo operante) que entiende que los patrones de conducta son modificables y, por lo tanto, la personalidad es algo que se construye. De modo similar piensan aquellos que entienden que la personalidad se conforma con las experiencias vividas.

En lo que respecta al entorno y a la interacción social recientemente se ha visto que los que más influyen son los amigos ya que como demuestra Bandura hijos de una misma familia muestran personalidades distintas entre sí por lo que no se puede hablar de un determinismo genético como afirma Kagan ni de una fuerte influencia familiar (debido a que muchas veces los padres no mantienen una coherencia en la forma de educar a sus hijos o no hay semejanza entre lo que dicen y lo que hacen).

3. Teorías de la personalidad

Teoría psicoanalítica

El fundador del psicoanálisis es el psicólogo austríaco Sigmund Freud, del que ya hemos hablado varias veces en el tema, quien entiende que la psique del ser humano está dividida en varias capas y no a todas tenemos acceso. Para Freud, tanto nuestra conducta como nuestra personalidad se forman a partir de una lucha entre la satisfacción de unos deseos de carácter primario y la represión racional de estos, si bien en un primer momento denominó a las partes inconsciente, consciente y preconscious, posteriormente las denominó Ello, Yo y superyó.



- **El ello** es nuestra parte instintiva.
- **El yo** el resultado de la lucha entre los instintos y su freno.
- **El superyó** surge de la educación recibida por la sociedad en la que vivimos y es la que juzga los actos que realizamos y los pensamientos que tenemos.

La teoría psicoanalítica de Freud fue ampliada por la de los arquetipos de Carl G. Jung.

Teoría humanista

Esta teoría la desarrollan principalmente los norteamericanos Abraham Maslow y Carl Rogers y nos vienen a decir que cada uno de nosotros tiene un campo experiencial sobre el que desarrollamos nuestra propia visión del mundo y de la forma en la que integramos esa visión en nuestro YO surge nuestra personalidad, por eso es diferente en cada uno de nosotros ya que va a depender de nuestras experiencias y de cómo las interpretemos.

Rogers entiende que el ser humano es un ser que va perfeccionándose, es decir, queremos desarrollar al máximo nuestro ser. Para ello vamos evaluando continuamente los resultados de las acciones que realizamos y lo hacemos tanto a nivel individual viendo el placer o el dolor que nos producen como a nivel social para analizar si estas producen agrado o rechazo en las personas que me rodean. Y a partir de los resultados obtenidos vamos adaptando nuestra conducta hacia donde entendamos que es mejor para nosotros puesto que uno de los principales objetivos a los que aspiramos es a la aceptación social y a tener una positiva autoestima o, como Rogers la denomina, un buen autoconcepto (imagen que tenemos de nosotros mismos).

Teoría cognitivista

El canadiense Albert Bandura parte del enfoque conductista para elaborar su teoría de la personalidad, recordemos que ya hizo algo similar cuando tratamos el tema del aprendizaje, desarrollando lo que él denomina el “determinismo recíproco”. Este consiste en entender que no solo el ambiente puede modificar nuestra conducta, idea principal del conductismo, sino que nuestra conducta también puede modificar el entorno.

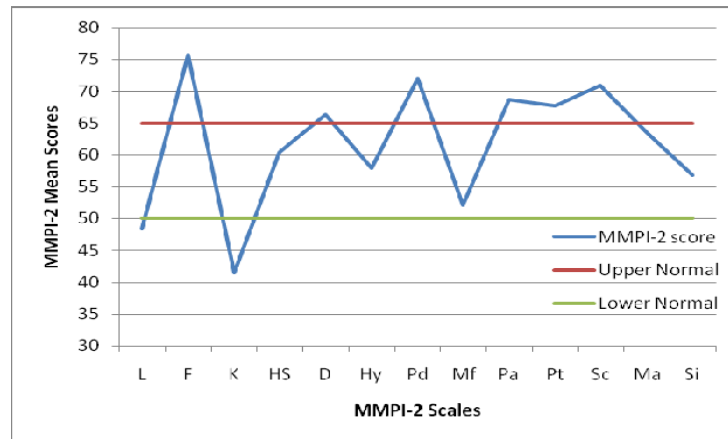
Con esto, Bandura, le otorga tanta importancia a los factores internos como a los externos al tratar el desarrollo de la personalidad. Posteriormente, Bandura, añadirá un tercer elemento a la ecuación que es los procesos psicológicos de la persona, es decir, nuestra forma de procesar la realidad en forma de imágenes y lenguaje y el uso de otras habilidades cognitivas como la imaginación. La introducción de este nuevo elemento es lo que lo alejó del conductismo y lo acercó al cognitivismo.

4. La evaluación de la personalidad

En la actualidad existen varias pruebas para medir la personalidad, pero las podemos clasificar en dos grupos: las objetivas y las proyectivas.

Las pruebas objetivas

Son aquellas que al final dan un dato numérico para ser contrastado dentro de una escala y la más importantes es el inventario de la personalidad (MMPI) diseñado por los psicólogos Starke Hathaway y J. R. McKinley, se diseñó para evaluar a pacientes clínicos y consiste en una batería de más de 550 preguntas que se le hace al individuo y que deben ser respondidas con verdadero/falso/ No lo sé.



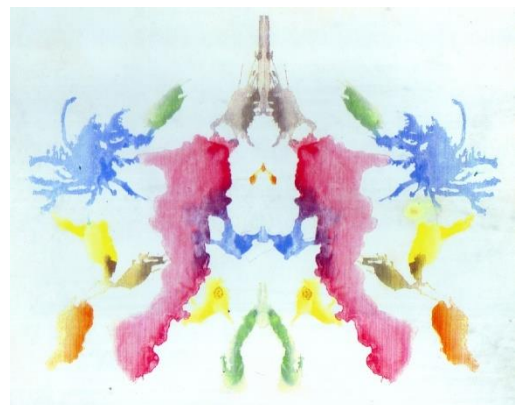
Las pruebas proyectivas

A diferencia de las objetivas no van a dar un resultado fijo en una escala, sino que van a ser respuestas libres que den las personas que realicen las pruebas al describir, explicar o completar los dibujos, escenas o imágenes que se le indique. De ahí el nombre que reciben ya que las personas estudiadas van a proyectar en ellas su personalidad.

El psicoanálisis hace mucho uso de este tipo de pruebas al entender que en las respuestas los individuos acceden sin querer a la parte inconsciente de la psique. Las más importantes son el test de Rorschach y el test de apercepción temática (TAT).

El test de Rorschach

Es creado por el psicólogo suizo Hermann Rorschach en 1921 y consiste en 10 láminas creadas a partir de manchas de tinta que presentan un perfil bisimétrico en las que la persona analizada debe interpretar lo que aparece. Pese a que se crea que las respuestas de los sujetos son libres y, por tanto, infinitas, con el tiempo se ha visto que se suelen dar las mismas y estas se han estandarizados para elaborar un diagnóstico de la persona, aunque estas interpretaciones están muy sujetas a críticas, como veremos a continuación.



El test de apercepción temática (TAT).

Lo crea el norteamericano Henry Murray en 1938 y consiste en mostrar a la persona que realiza la prueba 20 láminas (la prueba se compone de un total de 31 ya que las hay específicas para hombres y mujeres) que muestran una escena ambigua y este tiene que explicar qué cree que ocurre. Antes de realizar la prueba el especialista tiene que conocer datos personales del

paciente (familia, trabajo, salud...) para entender mejor las respuestas dadas ya que en ellas va a mostrar sus sentimientos, pasiones, conflictos y complejos. Además, esta prueba sirve para medir otras capacidades como: el dominio verbal, la madurez intelectual o el grado de imaginación y abstracción del sujeto.

Críticas a la evaluación de la personalidad

Al igual que cuando se habló de medir la inteligencia mediante test nos encontramos con el problema de que para muchos la personalidad no es algo medible y presentan muchas críticas a las pruebas existentes, las dos principales son que se elaboran para un determinado grupo poblacional y al llevarlo a otros los resultados no pueden ser los mismos, es decir, se elabora para hombres norteamericanos de mediana edad y pierden efectividad cuando se emplean para mujeres adolescentes africanas. La otra crítica es que en la traducción se pierden muchos matices y eso puede alterar la respuesta de los entrevistados.

5. Los trastornos de la personalidad



Antes de nada, debemos de entender que un trastorno es aquel comportamiento que se aleja de la respuesta normal que da el grupo al que pertenece el individuo, aunque hay que especificar muy bien la cuestión ya que si por regla general los miembros de un grupo como pueden ser los adultos andaluces entre semana desayunan una tostada de mantequilla si alguien toma churros no significa que muestre un comportamiento anómalo y que tenga un

trastorno de la personalidad, sino simplemente que escapa a la estadística. Es por eso que hay que especificar mucho el uso del concepto “anómalo” y entenderlo más como la incapacidad de desempeñar de un modo efectivo las exigencias socioculturales del entorno.

Una vez indicado qué es lo anómalo hay que entender qué es un trastorno de la personalidad ya que no es lo mismo, por ejemplo, que uno de tipo clínico ya que mientras este último tiene un comienzo y un final concreto como puede ser un ataque de ansiedad, el de la personalidad se desarrolla en la infancia y persiste durante toda adolescencia y la vida de adulto del sujeto causándole males en sus relaciones personales e interacciones sociales.

El último Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V) clasifica los trastornos mentales en tres grandes grupos divididos según las semejanzas de sus características:

- **Grupo A:** aquí se incluyen aquellos que muestran un comportamiento raro o excéntrico como pueden ser los trastornos paranoide, esquizoide y esquizotípico de la personalidad.

- **Grupo B:** aquí se incluyen aquellos que muestran un comportamiento dramático o emocionalmente exagerado como pueden ser los trastornos antisociales, límite, histriónico y narcisista de la personalidad.
 - **Grupo C:** aquí se incluyen aquellos que muestran un comportamiento ansioso o temeroso como pueden ser los trastornos por evitación, por dependencia y obsesivo-compulsivo de la personalidad.
- Con respecto al DSM-IV el DSM-V introduce algunas novedades como la adicción a la comida o el acaparamiento compulsivo como enfermedades mentales y saca de la lista al juego por internet y la adicción al sexo.

6. Tratamiento de los trastornos

A pesar del alto número de trastornos de la personalidad que existen, el tratamiento de estos se divide en dos tipos de terapias: la biológica, que recibe el nombre de "terapia biomédica", y la psicológica, que se denomina "psicoterapia".

La terapia biomédica usa como elemento clave para el tratamiento y curación del trastorno medicamentos.



La psicoterapia es un método que consiste en sesiones de entrevistas y charlas entre un especialista clínico y un paciente (o cliente) en las que este va revelando sus pensamientos, miedos, relaciones familiares... La finalidad que persigue es un cambio de conducta, pensamientos o sentimientos en este último.

Pese a que estos métodos presentan diferencias entre sí no son antagónicos, ya que con frecuencia se hace uso de una terapia mixta en la que se combinan sesiones terapéuticas con el uso de fármacos para ayudar a los pacientes.

7. Los tipos más frecuentes de psicoterapia son:

A. Terapia psicodinámica (psicoanálisis)

Es un proceso largo y constante (puede durar años) y se basa en las técnicas freudianas de "asociación libre" y de "interpretación de los sueños". La primera de estas, consiste en una charla entre terapeuta y paciente en la que este último habla de lo primero que se le pase por la cabeza sin que esto deba de tener sentido alguno. A medida que va hablando, va asociando libremente pensamientos y recuerdos hasta que empieza a hablar de ideas o situaciones que

había olvidado o que no conectaba entre sí y que pueden explicar el origen de trastornos o problemas. La segunda técnica, consiste en la interpretación, por parte del terapeuta, de los sueños del paciente intentando dar sentido a las imágenes simbólicas mostradas en estos para detectar aquellos deseos y conflictos desconocidos por el paciente. En definitiva, estas terapias pretenden acceder al inconsciente humano, ya que creen que ahí es donde se encuentra la solución a este tipo de problemas.

<https://www.youtube.com/watch?v=vfg-wbdpnhk&feature=youtu.be>

B. Terapia conductista

Parte de la idea de que todos los comportamientos y conductas son adquiridos, tanto los "normales" como los que no lo son, y que estos pueden ser modificados. A diferencia del psicoanálisis, no entienden que el comportamiento anómalo sea un efecto de un problema inconsciente, sino que es el problema en sí. Por ello, la terapia conductista consistirá en enseñar al cliente cuál es el comportamiento correcto mediante la técnica de "**desensibilización sistemática**". Esta resulta muy útil para solucionar fobias mediante la eliminación gradual de la ansiedad en aquellos estímulos que la producen.

<https://www.youtube.com/watch?v=DyqGGRQJ39M&feature=youtu.be4>

C. Terapia gestalt

En el tema de la percepción ya hablamos de la gestalt y cómo entendía que percibíamos la realidad como un todo dotado de sentido y no como la simple unión de partes individuales. La terapia gestalt parte de la misma idea, ya que entiende que el individuo está integrado con el entorno, por lo que tiene una visión holística del mismo. Al entender esto, no irá al pasado como el psicoanálisis para rastrear traumas olvidados, sino que se centrará en el presente y en las sensaciones y pensamientos que producen en el paciente. Todo ello, para hacerle entender cómo ha llegado a la situación en la que se encuentra en ese momento y cómo afrontar y resolver los conflictos que tiene. Por esta forma de trabajar se ve así misma más que una terapia psicológica como una actitud ante la vida, por lo que podemos hablar de ella como una terapia humanista.

<https://www.youtube.com/watch?v=VySRq2Nt21Y&feature=youtu.be>

D. Terapia grupal



En este tipo de terapia se reúnen varios pacientes que no se conocen entre sí (las hay en las que sí como las familiares o las de pareja) y que presentan un mismo problema, como puede ser la adicción al alcohol o al juego. La forma de ayudarles a resolver el conflicto es, además de con la

ayuda del terapeuta, con el testimonio y apoyo emocional del resto de miembros del grupo. La crítica que se le suele hacer es que son menos efectivas que las otras, ya que el terapeuta no puede prestar la misma atención a un paciente si este está solo o en grupo.

<https://www.youtube.com/watch?v=F-fVtojoPtA&feature=youtu.be>

RESUMEN

- La personalidad tiene que ver con la forma de ser de cada uno ya que se relaciona con la conducta, el pensamiento y el temperamento. Podríamos decir que la personalidad es lo que da forma a la persona, le da unidad y sentido, en definitiva, una identidad.
- Los genetistas como origen de la personalidad hablan de factores internos al individuo y los ambientalistas de factores externos.
- Los genetistas (J. Kagan) afirman la existencia de un temperamento estable en los humanos al estudiar longitudinalmente el desarrollo de niños a lo largo de su infancia y adolescencia.
- Los ambientalistas (B.F. Skinner) entienden que factores como la educación, el entorno (amigos y familia) y las experiencias vividas son los que conforman nuestra personalidad.
- Para la teoría psicoanalista la *psique* del ser humano está dividida en varias capas y no a todas tenemos acceso. Para Freud, tanto nuestra conducta como nuestra personalidad se forman a partir de una lucha que se libra constantemente entre la satisfacción de unos deseos de carácter primario y la represión racional de estos, si bien en un primer momento denominó a las partes: *inconsciente*, *consciente* y *preconsciente*, posteriormente las denominó *Ello*, *Yo* y *superyó*.
- Para la teoría humanista cada uno de nosotros tiene un campo experiencial sobre el que desarrollamos nuestra propia visión del mundo y de la forma en la que integramos esa visión en nuestro YO surge nuestra personalidad. Rogers entiende que el ser humano es un ser que va perfeccionándose, es decir, queremos desarrollar al máximo nuestro ser. Para ello vamos evaluando continuamente los resultados de las acciones que realizamos para lograr el objetivo de tener un buen autoconcepto de nosotros mismos.

- La teoría cognitivista desarrolla el “determinismo recíproco” que consiste en entender que no solo el ambiente puede modificar nuestra conducta, idea principal del conductismo, sino que nuestra conducta también puede modificar el entorno. Bandura añade un tercer elemento que son los procesos psicológicos de la persona, es decir, nuestra forma de procesar la realidad en forma de imágenes y lenguaje y el uso de otras habilidades cognitivas como la imaginación.
- En la actualidad existen varias pruebas para medir la personalidad y las podemos clasificar en dos grupos: las objetivas y las proyectivas.
- Las objetivas son aquellas que al final dan un dato numérico para ser contrastado dentro de una escala, la más importante es la MMPI.
- Las proyectivas van a ser respuestas libres que den las personas que realicen las pruebas al describir, explicar o completar los dibujos, escenas o imágenes que se le indique. El psicoanálisis hace mucho uso de este tipo de pruebas. Las más importantes son el test de Rorschach y el test de apercepción temática (TAT).
- Hay que especificar el uso del concepto “anómalo” y entenderlo más como la incapacidad de desempeñar de un modo efectivo las exigencias socioculturales del entorno que como una desviación estadística.
- Un trastorno de la personalidad se desarrolla en la infancia o adolescencia y persiste durante toda la vida de adulto del sujeto causándole males en sus relaciones personales e interacciones sociales.
- El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) clasifica los trastornos mentales en tres grandes grupos:
 - Grupo A: aquí se incluyen aquellos que muestran un comportamiento raro o excéntrico.
 - Grupo B: aquí se incluyen aquellos que muestran un comportamiento dramático o emocionalmente exagerado.
 - Grupo C: aquí se incluyen aquellos que muestran un comportamiento ansioso o temeroso.
- Existen dos tipos de terapias: la biológica, denominada biomédica, y la psicológica, denominada psicoterapia.
- La terapia biomédica usa como elemento clave para el tratamiento y curación del trastorno medicamentos.
- La psicoterapia es un método que consiste en sesiones de entrevistas y charlas entre un especialista clínico y un paciente.
- Con frecuencia se hace uso de una terapia mixta en la que se combinan sesiones terapéuticas con el uso de fármacos para ayudar a los pacientes.