

## LA PERSONALIDAD

El **temperamento** es el conjunto de disposiciones afectivas predominantes hacia las que tienden de forma natural las reacciones habituales de un individuo, se basa en la herencia biológica que hemos recibido, por ello, es difícilmente modificable. El **carácter** es el conjunto de hábitos de comportamiento que se han ido adquiriendo durante la vida, es adquirido, no innato y puede por tanto modificarse. La **personalidad** es la conjunción del temperamento y del carácter en una sola estructura. Se define como la organización dinámica, dentro del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característico.

## TEORÍAS SOBRE LA PERSONALIDAD

**EL PSICOANÁLISIS:** Distingue tres instancias psíquicas que forman la personalidad. El **ELLO:** se compone de pulsiones innatas (agresivas y sexuales) reprimidas, junto con todo lo que se ha ido reprimiendo en el desarrollo de la persona. Es la parte más primitiva del aparato psíquico. Todos sus contenidos son inconscientes y se rige por el principio del Placer. El **SUPER-YO:** se compone de una "moral" muy estricta y rígida, que se interioriza a partir de las prohibiciones paternas, convirtiéndose en una instancia que vigila, amenaza y castiga al Yo. Todos sus contenidos son inconscientes y su actividad está regida por el principio del Deber. Su formación se completa tras superar el "complejo de Edipo" (el niño vive como "enamorado" de la madre y concibe al padre como rival, se supera al identificarse el niño con el padre). El **YO:** se compone de elementos conscientes, preconscientes y algunos procesos inconscientes (mecanismos de defensa). Su actividad se rige por el principio de Realidad. Es la parte racional y realista de la personalidad, busca la autoconservación del organismo, la adaptación a la realidad y el equilibrio de las tensiones internas.

Los rasgos principales de la personalidad se establecen en la infancia y luego se reelaboran dichos rasgos. El desarrollo, sin embargo, puede detenerse en alguna fase intermedia (como consecuencia de algún trauma infantil) y entonces se produce una "fijación". Las etapas son: oral (1-18 meses), anal (18 – 3 años y medio), fálica (3 a 6 años), latencia (6-12) y genital.

Frente a la frustración, para volver al equilibrio surgen, según la teoría psicoanalítica, los mecanismos de defensa inconscientes: la represión (impedir la conciencia del problema); negación de la realidad (ignorarlo); racionalización (justificación del fracaso); fantasía (imaginar el logro del objetivo); introyección (incorporar características ajenas); proyección (atribuir a los otros nuestras debilidades), regresión (responder de forma infantil ante los problemas); formación reactiva (adoptar sentimientos contrarios a los verdaderos); desplazamiento (se deriva el problema a un tercero); compensación (se oculta el fracaso en una actividad triunfando en otra); supercompensación (triunfar en lo fracasado); sublimación (transformar los impulsos en actos culturales).

**TEORÍAS FACTORIALES:** Se basan en un conjunto de factores que explican la personalidad

a) **Teoría de los rasgos de Allport.** Distingue entre los rasgos cardinales (que determinan toda la conducta de una persona), los rasgos centrales (que son menos determinantes) y por último los rasgos secundarios (que sólo aparecen esporádicamente). Se llama tipo a un conjunto de rasgos estables que caracterizan a un conjunto de individuos.

b) **Teoría de Eysenk:** Hay tres factores fundamentales en la personalidad: Introversión vs. Extroversión; Estabilidad emocional vs. Neuroticismo; y, Psicoticismo (distorsión de la realidad: agresividad, frialdad, egocentrismo, impersonalidad, impulsividad, antisocial, sin empatía).

c) **Modelo Pentafactorial:** Afirma cinco factores básicos: Apertura, Responsabilidad, Extroversión, Amabilidad e Inestabilidad emocional.

**TEORÍA HUMANISTA DE ROGERS:** Cada individuo nace con una tendencia propia que debe regir su crecimiento personal. El concepto fundamental es el sí mismo: la configuración organizada de percepciones conscientes, valores e ideales que conforman la imagen personal. Hay una diferencia entre el sí mismo ideal y el real. La forma en que la diferencia sea resuelta así como la congruencia o no del sí mismo y la experiencia marcan la salud mental del individuo y, con ella, su personalidad.

**TEORÍAS CONDUCTISTAS:** Los rasgos de la personalidad no son sino hábitos, es decir, respuestas aprendidas ante determinados estímulos. Insisten en que el aprendizaje se realiza gracias a los refuerzos que reciben. Según esta teoría la personalidad se puede cambiar.

**TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL:** Hay una interacción entre persona y ambiente, pero dicha interacción depende de cómo se interprete el exterior por el sujeto. Por ello, la conducta no es automática, sino propositiva. Esta conducta es muy específica y lo que unifica es el ambiente.

**TEORÍA CONSTRUCTIVISTA DE KELLY:** La personalidad del hombre se va formando según su interpretación del mundo a través de hipótesis y conceptos. Así, la personalidad es el conjunto de constructos mentales a través de los cuales percibimos e interpretamos el mundo de forma jerarquizada y sistematizada. El optimista interpreta el mundo distinto que el pesimista.

### **NATURALEZA Y CARACTERÍSTICAS DE LA MOTIVACIÓN**

La motivación es *algo que incita, mantiene y dirige la acción de un sujeto*. En la motivación se pueden encontrar motivos de base orgánica (motivos primarios) o bien de base social (motivos secundarios). Los biológicos son los menos importantes en la conducta humana y se reducen a satisfacer ciertas tendencias naturales (*oxígeno, comida, bebida, seguridad y complemento sexual*). Los sociales son necesidades aprendidas en nuestro entorno y suelen ser elaboraciones de los biológicos o bien puramente culturales, los principales son: de logro, de afiliación y de poder.

### **TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN**

**LA REDUCCIÓN DEL IMPULSO DE HULL:** Parte del concepto de Homeóstasis (equilibrio). Cuando un organismo se halla en estado de desequilibrio, surge un impulso que hace que el individuo actúe para volver a dicho estado.

**LA TEORÍA HUMANÍSTICA DE MASLOW:** Los seres humanos poseen una naturaleza propia y deben desarrollarla. Esto se produce a partir del surgimiento y satisfacción de las necesidades.

a) Las Necesidades de Carencia son: fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y afecto, y de valoración o estima (propia y ajena). El sujeto busca, fundamentalmente, mantener su equilibrio.

b) La Necesidad de Crecimiento es la necesidad de autorrealización, se busca desarrollar la personalidad a metas ideales (ser aquello que uno quiere ser).

**LA EXPECTATIVA DE BANDURA:** Se basa en la evaluación subjetiva de la probabilidad de alcanzar una meta concreta. Estas expectativas pueden ser de eficacia, sentirse capaz de realizar la tarea, y de resultados, juicio sobre el modo mejor de realizar dicha acción. Se unifican en la de autoeficacia: sentirse capaz de conseguir la meta y conocer la forma de desarrollarla.

**TEORÍA HEDONISTA DE LA MOTIVACIÓN POR INCENTIVOS:** Consideran que una parte del comportamiento de los seres vivos se dirige a la consecución de placer, independientemente del valor que pueda tener para la conservación del individuo.

### **LA FRUSTRACIÓN**

Se produce cuando no se consiguen los resultados apetecidos. El sujeto puede sufrirla por causa propia, que no consiga la meta, o por una imposibilidad ajena: que existan dos intereses positivos excluyentes (aproximación-aproximación); dos alternativas desagradables (evitación-evitación); cuando sea a la vez agradable y desagradable (aproximación-evitación); y, doble conflicto de aproximación-evitación, cuando los dos objetivos son a su vez agradables y desagradables.

### **LAS EMOCIONES**

Son respuestas fisiológicas que preparan al individuo para adaptarse al ambiente a través de un estado afectivo, teniendo un componente expresivo y siendo funcionales. Su función es adaptativa y con gran valor social. Hacen referencia a la afectividad y pueden dividirse en: emoción (intenso, breve y con manifestación corporal); sentimiento (mayor duración que la emoción y menos intenso que la pasión); la pasión (es intenso y duradero y tiene gran influjo en la conducta). Si hay incertidumbre sobre la respuesta puede surgir el estrés.

**TEORÍA FISIOLÓGICA DE JAMES-LANGE:** El esquema de la emoción es: estímulo→ percepción→ cambios corporales→ percepción de los cambios corporales→ emoción. Así, la emoción psicológica es la consecuencia de la interpretación de los cambios corporales.

**TEORÍA DE CANNON-BARD:** La activación fisiológica prepara al organismo para la acción y sus mecanismos son fisiológicos. Ocurren al mismo tiempo los cambios fisiológicos y psicológicos.

**TEORÍA COGNITIVA DE SCHACHTER Y SINGER:** La emoción es el resultado de una activación fisiológica y una atribución cognitiva. Así, depende de cómo evaluamos e identificamos la situación.