

# PERSONALIDAD Y MOTIVACIÓN

## PERSONALIDAD

El **temperamento** es el conjunto de disposiciones afectivas predominantes hacia las que tienden de forma natural las reacciones habituales de un individuo y se basa en la **herencia biológica** siendo difícilmente modificable. El **carácter** es el conjunto de hábitos de **comportamiento adquiridos**, 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**.

## FRUSTRACIÓN

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 haya **dos intereses positivos excluyentes** (aproximación-aproximación)
- que haya **dos alternativas desagradables** (evitación-evitación)
- cuando sea **a la vez agradable y desagradable** (aproximación-evitación)
- doble conflicto (aproximación-evitación), **objetivos son a la vez agradables y desagradables**.

Para recuperar el equilibrio psíquico se utilizan los **mecanismos de defensa** (inconscientes):

- Represión	- Negación de la Realidad	- Racionalización	- Fantasía
- Introyección	- Proyección	- Regresión	- Formación reactiva
- Desplazamiento	- Compensación	- Supercompensación	- Sublimación

## TEORÍAS SOBRE LA PERSONALIDAD

### EL PSICOANÁLISIS (FREUD):

A grandes rasgos, según el Psicoanálisis de Freud, la personalidad humana se divide en

- Consciente**: aquello que es contenido de la mente o puede serlo.
- Inconsciente**: lo que no se nos da como presente, pues lo evita la **censura**, pero está en la mente.

El inconsciente influye siempre y se manifiesta en **lapsus** (memoria y lingüístico) y **sueños**.

Con posterioridad, la teoría se complica, admitiendo tres instancias psíquicas: Ello, Yo y Super-Yo.

**El ELLO**: se compone de **pulsiones** (agresivas y sexuales) reprimidas, junto con las represiones en la vida del individuo. Es la parte **más primitiva** del aparato psíquico. Todos sus contenidos son **inconscientes** y se rige por el **Principio del Placer**. Debe ser **reprimido** para vivir en sociedad.

**El SUPER-YO**: se compone de una "**moral**" **muy estricta y rígida**, que se interioriza a partir de las prohibiciones sociales, 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 e inconscientes** (mecanismos de defensa). Su actividad se rige por el **Principio de Realidad**. Es la parte racional y realista de la personalidad, buscando la autoconservación del organismo, la adaptación a la realidad y el equilibrio de las tensiones entre el Ello y el Super-Yo. Para esto, usa básicamente la **Sublimación**.

Las etapas infantiles de desarrollo de los rasgos de la personalidad son la oral (1-18 meses), anal (18-3 años y medio), fálica (3 a 6 años), latencia (6-12) y genital. Durante el desarrollo puede producirse una "**fijación**" y detenerse en alguna fase intermedia (como consecuencia de algún trauma infantil).

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

**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.

**Teoría de Eysenk**: Hay tres factores fundamentales en la personalidad:

- Introversión vs. Extroversión.
- Estabilidad emocional vs. Neuroticismo.
- Psicoticismo (distorsión de la realidad: agresividad, frialdad, egocentrismo, impersonalidad, impulsividad, antisocial, sin empatía).

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

**TEORÍA HUMANISTA DE ROGERS:** Cada individuo nace con **una tendencia actualizante 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 yo real, la idea de sí mismo y el sí mismo ideal**. 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 son hábitos**, respuestas aprendidas ante determinados estímulos a través del refuerzo. 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 se va formando según la **interpretación propia del mundo**. Así, la personalidad es el conjunto de **constructos mentales** a través de los cuales percibimos e interpretamos el mundo. El optimista interpreta el mundo distinto que el pesimista.

### LA MOTIVACIÓN: NATURALEZA Y CARACTERÍSTICAS

La motivación es *algo que incita, mantiene y dirige la acción de un sujeto* explicando por qué los sujetos actúan de una forma determinada. En la motivación se pueden encontrar motivos de base orgánica (motivos primarios) o bien de base social (motivos secundarios).

#### TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

- a) **LA REDUCCIÓN DEL IMPULSO DE HULL:** Parte del concepto de Homeóstasis (equilibrio). Cuando un organismo se halla en desequilibrio, surge un impulso que hace que el individuo actúe para volver a él.
- b) **LA TEORÍA HUMANÍSTICA DE MASLOW (Pirámide de Maslow):** Los seres humanos poseen una naturaleza y deben desarrollarla. Esto se produce a partir de la progresiva satisfacción de las necesidades.
  - a) **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) **Necesidad de Crecimiento** es la necesidad de autorrealización, se busca desarrollar la personalidad a metas ideales (ser aquello que uno quiere ser).
- c) **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.
- d) **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.

#### LAS EMOCIONES

Son **respuestas fisiológicas** que preparan al individuo para adaptarse a través de un **estado afectivo**, teniendo un **componente expresivo y funcional**. Su función es **adaptativa y con gran valor social**. Hacen referencia a la afectividad y **pueden dividirse** en:

- a) **Emoción** (intenso, breve, con manifestación corporal y contenido concreto)
  - b) **Sentimiento** (mayor duración que la emoción, menos intenso que la pasión y de contenido general)
  - c) **Pasión** (es intenso y duradero, tiene gran influjo en la conducta y de contenido concreto o general).
- Si hay incertidumbre sobre la respuesta puede surgir el **estrés**.