

# TEMA 6: PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD

## 1. EL CONCEPTO DE PERSONALIDAD

La psicología de la personalidad intenta describir, clasificar y explicar elementos constantes del funcionamiento psicológico humano, es decir, por qué las personas se comportan como lo hacen. El estudio de la personalidad permite interpretar y predecir la conducta de los individuos y así saber a qué atenerse respecto a sus acciones.

**La personalidad puede definirse como el modo característico y habitual en que cada persona piensa, siente y se comporta.** Se trata de un conjunto de características que empiezan a formarse en la infancia y se desarrolla poco a poco, hasta lograr que la conducta sea estable y consistente. Es preciso distinguir el concepto de personalidad de otros similares:

- **Temperamento.** Consiste en nuestra herencia biológica, representa la influencia de la naturaleza física genéticamente codificada y es, por tanto, extremadamente difícil de cambiar.
- **Carácter.** Son las características adquiridas en contacto con el medio durante nuestro crecimiento que se constituyen en hábitos intelectuales y conductuales y supone la adopción y cierto grado de conformidad con los valores, costumbres y normas de la sociedad en que se vive.
- **Personalidad.** Es la conjunción de temperamento y carácter en una única estructura compuesta de rasgos psicológicos cognitivos, afectivos y conductuales que se expresa en todos nuestros actos.

Las **características de la personalidad son las siguientes:**

1. No es una entidad física como una parte anatómica del organismo, sino un **constructo psicológico** necesario para comprender y explicar las conductas humanas.
2. Se genera por la interacción de la herencia genética y el ambiente en el que en individuo se desarrolla realizando aprendizajes sociales y acumulando experiencias personales.
3. La personalidad se desarrolla y cambia a lo largo de la vida, existiendo ciertos periodos vitales que producen alteraciones más intensas (pubertad, vejez).
4. Es individual, social y cultural.

## 2. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

### 2.1. Teoría psicoanalítica de la personalidad

El psicoanálisis desarrollado por **Sigmund Freud** critica la noción del ser humano como “animal racional” y defiende que la psique humana tiene una parte inconsciente que determina la personalidad de cada individuo. El psicoanálisis concibe al ser humano fundamentalmente como un sistema de energía movido por impulsos, como criaturas sexuales y agresivas que buscan el placer y son impulsadas por instintos y emociones. La personalidad es como un “iceberg” de la que solo se ve la superficie, pero que está regida por mecanismos y fuerzas intrapsíquicos ocultos. Para el psicoanálisis freudiano la personalidad de cada individuo viene determinada por la interacción de las tres instancias que constituyen la psique humana:

- **Ello.** Es la parte más primitiva y completamente inconsciente de la psique donde residen las pulsiones y los instintos; demanda la satisfacción de deseos y se guía por el **principio de placer**.
- **Yo.** Es la parte consciente y racional de la psique que está en contacto con el mundo exterior, su

función es que el individuo sobreviva y se adapte al entorno teniendo que enfrentarse a las demandas y presiones del Ello y del Superyó; está guiado por el **principio de realidad** y desarrolla **mecanismos de defensa** como la represión.

- **Superyó.** Es la conciencia moral inconsciente que surge por la interiorización de las normas sociales y culturales. Presiona al Yo señalándole cómo debe comportarse, generando sentimientos de culpa e inhibiendo las pulsiones agresivas y sexuales del Ello.

Cada persona adquiere una personalidad “normal” y adaptada a la sociedad si es capaz de resolver satisfactoriamente los conflictos internos a su psique.

## 2.1. Teoría de los rasgos de la personalidad

Todas las personas, y el lenguaje así lo atestigua, usan la idea de rasgos (amable, ordenado, colérico, etc.) para hablar de la personalidad de las personas que les rodean. Diversos psicólogos han investigado la personalidad tratando de identificar cuáles son los rasgos fundamentales que la componen. **Eysenck** propuso la idea de que existen una serie “ejes” o “dimensiones” que organizan los rasgos y dan lugar a diversos tipos de personalidad en función de cómo éstos se combinan en cada persona. Se han propuesto diversos modelos, pero en la actualidad el que más aceptación ha encontrado es el formulado por los psicólogos **R.L. Goldberg** y **R. McCrae** y denominado **modelo de los “cinco grandes” factores** que determinan la personalidad. Dichas cinco dimensiones son:

1. **Amabilidad:** describe la actitud hacia otras personas, es decir, si el sujeto es agradable de trato, si evita los conflictos y la expresión de hostilidad y se llevan bien con la gente que le rodea.
2. **Extraversión:** describe el grado en que el sujeto es amistoso y afectuoso, si le agrada divertirse y tener muchas relaciones sociales.
3. **Estabilidad emocional:** describe cómo reaccionan las personas ante la presión y el estrés.
4. **Responsabilidad:** describe la organización y la persistencia a la hora de lograr objetivos.
5. **Apertura a experiencias:** describe el grado en que el sujeto es abierto de mente y está interesado en la cultura y las artes.

| Amabilidad                |                |
|---------------------------|----------------|
| Buen carácter             | Irritable      |
| Cooperativo               | Negativista    |
| Pacífico                  | Obstinado      |
| No celoso                 | Celoso         |
| Extraversión              |                |
| Abierto                   | Reservado      |
| Hablador                  | Callado        |
| Sociable                  | Solitario      |
| Aventurado                | Precavido      |
| Estabilidad emocional     |                |
| Sereno                    | Nervioso       |
| Tranquilo                 | Ansioso        |
| Sosegado                  | Excitable      |
| No hipocondríaco          | Hipocondríaco  |
| Responsabilidad           |                |
| Ordenado                  | Descuidado     |
| Riguroso                  | Sin escrúpulos |
| Responsable               | Informal       |
| Perseverante              | Inconstante    |
| Apertura a la experiencia |                |
| Intelectual               | Irreflexivo    |
| Inconformista             | Conformista    |
| Imaginativo               | Simple         |
| Refinado                  | Rudo           |

En el cuadro de la derecha se muestran los rasgos opuestos de personalidad correspondientes a cada dimensión.

## 2.2. Teoría humanista de la personalidad

Los psicólogos **Abraham Maslow** y **Carl Rogers** desarrollaron el enfoque humanista en psicología que pretendía ofrecer un estudio de los individuos humanos considerados globalmente como personas únicas y autónomas. Maslow y Rogers rechazan que el estudio de la conducta de los animales pueda servir como

modelo para comprender la psicología humana, pues el individuo humano tienen necesidades y motivaciones completamente distintas. Asimismo rechazaron la excesiva importancia que se le concede a los trastornos psicológicos para concentrarse en el estudio de los aspectos positivos de la psicología humana. Para los humanistas cada sujeto es una persona que tiene ciertas necesidades (fisiológicas, sociales, etc.), pero su principal necesidad y motivación es la “**autorrealización**”. En esta corriente la clave de la personalidad es el **concepto de sí mismo o autoconcepto** que cada individuo tiene, lo cual es algo que puede modificarse y construirse de modo libre. Para Rogers cada sujeto es responsable de su propia vida y ha de pasar por el **proceso de convertirse en persona** para llegar a la autorrealización:

1. Abrirse a la experiencia y aceptarse como uno es.
2. Dejar de utilizar “máscaras” y ser uno mismo.
3. Dejar de sentir los “debería” y asumir la responsabilidad de nuestras acciones.
4. Dejar de satisfacer expectativas impuestas y elegir los propios objetivos.
5. Dejar de esforzarse por agradar a los demás y valorar lo que uno piensa y siente.
6. Explorar la libertad de moldear nuestro propio mundo viviendo la vida que cada uno elige.
7. Tener confianza en las propias capacidades.
8. Alcanzar la madurez personal, reconociendo nuestra propia individualidad, diferencias y límites.
9. Aceptar a los demás mostrando empatía y comprensión.
10. Vivir de modo creativo.

### 3. MECANISMOS DE DEFENSA

A lo largo de la vida los seres humanos se encuentran con conflictos que interfieren en sus intentos de lograr una meta y amenazan la estabilidad de su personalidad. **Los mecanismos de defensa son estrategias inconscientes que las personas utilizan para evitar, negar o distorsionar las fuentes de amenaza o ansiedad.** También se utilizan para tener una imagen coherente y a menudo idealizada de uno mismo de forma que podamos vivir en cierto equilibrio con entorno. Los principales mecanismos de defensa son:

1. **Negación:** se trata de negar e ignorar las realidades desagradables y así no enfrentarse a ellas.
2. **Aislamiento afectivo:** se huye del conflicto rechazando los afectos o emociones que genera.
3. **Racionalización:** se trata de justificar las ideas o conductas propias mediante excusas ante el temor de que no sean aceptadas por los demás.
4. **Compensación:** consiste en contrarrestar una debilidad real o imaginaria buscando sobresalir en otra actividad.
5. **Desplazamiento:** consiste en descargar sentimientos hostiles sobre personas u objetos que no son la causa del conflicto.
6. **Procrastinación:** consiste en postergar decisiones, actividades o situaciones que deben atenderse y que resultan desagradables, sustituyéndolas por otras irrelevantes y más agradables.
7. **Proyección:** consiste en atribuir otras personas los propios defectos o faltas, pensamientos o deseos inaceptables.
8. **Represión:** consiste en impedir que pensamientos y sentimientos dolorosos que generan ansiedad afloren en la conciencia.
9. **Sublimación** (según Freud): consiste en desviar impulsos agresivos o sexuales inaceptables que no pueden ser satisfechos directamente hacia actividades “superiores” o sublimes.

#### 4. TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

La personalidad humana es algo muy frágil y a menudo las presiones de la vida familiar, social o laboral conducen a los sujetos a desarrollar conductas “anómalas” o “desequilibradas” con respecto a lo que se considera lo “normal”. A diferencia de las enfermedades médicas, de las cuales hay una descripción objetiva y relativamente independiente de la cultura, los trastornos psicológicos se describen, definen y diagnostican por referencia a lo que la cultura occidental considera como la “normalidad”. Por ello **los trastornos de la personalidad son formas de conducta desadaptadas** a la “sociedad normal” que dan lugar a **inestabilidad emocional, formas distorsionadas de percibir el entorno y la propia situación**, así como **patrones de conducta inflexibles y limitados**. Estos trastornos tienen una influencia negativa en la vida de los sujetos pues les impiden mantener relaciones interpersonales sanas, adaptarse con éxito a diferentes entornos sociales (educación, trabajo, ocio, etc.), afrontar los cambios en sus circunstancias vitales y emprender proyectos personales. Los trastornos suelen presentarse en la infancia y desarrollarse a lo largo de la vida.

Los trastornos más importantes son los siguientes:

1. **Personalidad dependiente:** son incapaces de tomar decisiones por sí mismos y de tener una mínima autonomía personal; suelen utilizar su condición como chantaje emocional con las personas que temen que les abandonen.
2. **Personalidad evitativa:** se inhiben socialmente y evitan situaciones sociales, tienen sentimientos de inferioridad, una hipersensibilidad a la evaluación negativa y miedo al rechazo.
3. **Personalidad pasivo-agresiva:** se muestra ambivalentes y negativistas, en lugar de oponerse directamente y expresar asertivamente sus deseos, muestran una resistencia pasiva, exhiben mal humor, pesimismo.
4. **Personalidad histriónica:** necesita ser el centro de atención, presenta reacciones emocionales exageradas, teatralizadas y cambiantes.
5. **Personalidad narcisista:** tiene una autoimagen extremadamente positiva, acompañada de fantasías de éxito, comportamientos arrogantes, necesidad de admiración, falta de empatía hacia los demás y empleo de la manipulación en las relaciones sociales.
6. **Personalidad paranoide:** se manifiesta por la suspicacia y la desconfianza hacia los otros, cuyas intenciones son siempre interpretadas como maliciosas; rechazan las críticas y se ven a sí mismos como racionales y objetivos.
7. **Personalidad esquizoide:** no tienen deseo ni habilidades para entablar relaciones sociales, muestran frialdad y distanciamiento emocional, son individuos solitarios sin amigos o pareja que viven en su “mundo interior”.
8. **Personalidad límite:** son impulsivos e inestables emocionalmente, muestran alteraciones de su autoimagen constantes, con fuerte tendencia a la autodestrucción (abuso de drogas, inclinaciones suicidas, etc.).
9. **Personalidad antisocial (psicopatía o sociopatía):** carecen de empatía y remordimientos, desprecian a los demás y no se adaptan a las normas sociales; tienen una vida emocional pobre, manipulan y engañan a otros sujetos, son impulsivos y tienen problemas para responsabilizarse y planificar su futuro. En casos extremos pueden cometer actos brutales contra otras personas.