

LA PERSONALIDAD



1. ¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

1.1. DEFINICIÓN DE PERSONALIDAD

1.2. TEMPERAMENTO, CARÁCTER Y PERSONALIDAD

2. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

2.1. TEORÍAS PSICODINÁMICAS (FREUD)

2.1.1. ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD (MODELO TOPOGRÁFICO)

2.1.2. ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD (MODELO ESTRUCTURAL)

2.1.3. ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL

2.2. TEORÍAS CONDUCTISTAS DE LA PERSONALIDAD

2.3. TEORÍA SOCIOCOGNITIVA DE LA PERSONALIDAD (Albert Bandura)

2.4. TEORÍAS DE LOS RASGOS

2.4.1. LOS CINCO GRANDES RASGOS DE LA PERSONALIDAD (Goldberg, Mcrae)

2.5. TEORÍAS HUMANISTAS (Carl Rogers)

3. EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD

3.1. LA ENTREVISTA

3.2. LA OBSERVACIÓN

3.3. LAS PRUEBAS OBJETIVAS

3.4. LOS TESTS PROYECTIVOS



ORIENTACIONES TEMA 8. LA PERSONALIDAD

El dominio de este tema es fundamental para el examen de la prueba de acceso ya que prácticamente todos los años, aparece alguna cuestión. Consta de tres apartados, todos ellos importantes aunque los dos primeros son los que acaparan todas las preguntas (hasta ahora).

Del primero de ellos tiene que quedar muy claro el concepto de personalidad y sus características y los conceptos de temperamento y carácter. Es necesario que los comprendas bien y seas capaz de expresarlos con tus propias palabras.

En el segundo, el más amplio, es suficiente con tener unas ideas básicas muy claras sobre cada uno de los enfoques, saber distinguir unos de otros y saber relacionarlos. En relación a las preguntas, el enfoque estrella es el psicoanalítico, es el más amplio y, quizás, el más difícil de entender ya que tiene muchos conceptos que son propios de esta escuela. Hay que familiarizarse con todos ellos. También hay que insistir en el resto.

El tercero, evaluación de la personalidad, es fácil de entender y de retener. No tiene que haber dificultades para comprenderlo y memorizarlo. Nunca se han propuesto cuestiones relativas a este apartado, lo que no quiere decir que no vayan a aparecer.

Al igual que en el resto de los temas, tienes que conseguir tener ideas claras sobre los conceptos, relaciones, etcétera y, saber expresarlas. Por eso, trata de estudiar elaborando esquemas y resúmenes. Resolver las cuestiones que se proponen al final de cada apartado te indicará el grado de comprensión adquirido, lee detenidamente y piensa antes de contestar. En algunos de los ejercicios para enviar, las tareas, es necesaria una reflexión previa, entender lo que se pregunta y esforzarse por expresarlo bien. Sobre todo éstos son los que nos dan idea de nuestra comprensión del tema.

1. ¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

Muchos de los aspectos psicológicos que hemos visto hasta ahora caracterizan a los seres humanos e incluso a los animales; el concepto de personalidad se refiere exclusivamente a los seres humanos.

La estructura genética, la educación que recibe y la realidad social en que se desarrolla un individuo condicionan sus pensamientos, sus sentimientos y sus conductas típicas. No obstante, existe una porción de libertad que le permite modificar su propia vida.

Etimológicamente, personalidad, lo mismo que persona, procede del término griego PROSOPON, palabra que servía para designar la máscara con la que se cubrían el rostro los actores durante las representaciones teatrales. Personalidad vendría a significar por tanto, la imagen que se ofrece a los demás. Desde este punto de vista, la personalidad es algo superficial, externo, nuestra apariencia exterior.



Actualmente, **el término personalidad hace referencia al conjunto integrado y organizado de características de un individuo que caracterizan su peculiar ajuste al medio.** Es el sello psicológico exclusivo de cada uno que persiste a lo largo del tiempo y que distingue a un individuo de otro.

1.1. DEFINICIÓN DE PERSONALIDAD



Como casi todos los conceptos en Psicología, la definición de personalidad es diferente según las distintas corrientes. Una definición que contempla lo esencial de todas ellas sería:

Un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas, determinadas por la herencia y por el ambiente, relativamente estables y duraderos que diferencian a cada persona de las demás y que permiten prever su conducta en determinadas situaciones.

De esta definición hemos de destacar tres aspectos:

- **Singularidad.** Aspectos que distinguen a una persona de las demás. La personalidad explica por qué no todos obramos igual en situaciones parecidas. Ejemplo: si uno queda atrapado en un ascensor con otras tres personas, ninguna reaccionará de la misma forma.
- **Estabilidad.** Tenemos un **estilo o forma peculiar de comportarnos a través del tiempo.** La estabilidad de la personalidad supone admitir cambios y fluctuaciones en el proceso vital de un individuo, a la vez que consideramos esas fluctuaciones e inestabilidades como formas superficiales y no profundas del cambio de personalidad.
- **Consistencia.** Así como la estabilidad hace referencia a los cambios en el tiempo, la consistencia **analiza las tendencias de comportamiento en diferentes situaciones.** Por ejemplo, una mujer puede encontrarse en situaciones diferentes: como médico atendiendo a niños, como esposa al interactuar con su pareja y como madre al criar a sus hijos; en todas ellas se muestra cálida, solícita. La estabilidad siempre implica consistencia, y la consistencia, estabilidad: una persona consistente habitualmente, a lo largo de su vida tenderá a ser estable.

Es evidente que las personalidades no son nunca estables ni absolutamente consistentes, pero esperamos que la personalidad de la gente sea relativamente constante de un día a otro y de una

situación a otra. Cuanto más estable y consistente es una persona, más fácil resulta poder imaginar qué hará en el futuro, ante una situación nueva, es decir, más fácil resultará predecir su comportamiento.

Cuando la conducta de una persona no es estable ni consistente, sospechamos que hay alguna disfunción.

1.2. TEMPERAMENTO, CARÁCTER Y PERSONALIDAD

Cuando describimos a otras personas, además de referirnos a su personalidad, aludimos también a su temperamento o a su carácter, decimos que tiene un temperamento fuerte, o tiene muy buen carácter. Personalidad, temperamento y carácter son conceptos que guardan bastante relación entre sí, pero que son distintos.

- **El temperamento** Es la disposición innata que nos induce a reaccionar de forma particular a los estímulos ambientales. Está determinado genéticamente y, por tanto, es difícil de modificar.
- **El carácter** se forma mediante los hábitos de comportamiento adquiridos mediante aprendizaje a lo largo de la vida, y es modificable. Se refiere a las propiedades psicológicas de un individuo pero añade un matiz: expresa un juicio de valor sobre el modo de ser. Así, calificamos a las personas por su buen o mal carácter.

La **personalidad** engloba a los dos aspectos, se sustenta en la herencia genética (temperamento), pero está también influenciada por el ambiente (carácter), por lo que puede desarrollarse y a pesar de ser bastante estable, cambia a lo largo de la vida.

EJERCICIOS

1. Señala si cada una de las siguientes expresiones es verdadera (V) o falsa (F)

- La personalidad hace referencia a las características que son comunes a todos los individuos.
- La personalidad está determinada por la herencia y por el ambiente.
- Los animales tienen personalidad.
- El temperamento es modificable porque se refiere a los hábitos de comportamiento adquiridos mediante aprendizaje.
- La personalidad se entiende como base de predicción de la conducta de un individuo.

2. Relaciona cada uno de los elementos de la primera columna con su correspondiente de la segunda.

Carácter	Carácter único.
Estabilidad	Mismo estilo de comportamiento en diferentes situaciones.
Singularidad	Mismo estilo de comportamiento a lo largo del tiempo.
Temperamento	Hábitos de comportamiento adquiridos mediante aprendizaje.
Consistencia	Difícilmente modificable.

2. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD <http://manesweb.8k.com/27.htm>

Las teorías psicológicas sobre la personalidad tratan de explicar cuál es su génesis, cómo se desarrolla y, finalmente, qué mecanismos pueden utilizarse en la modificación de algunos de sus rasgos. Realizaremos una breve exposición de algunas de las teorías más importantes.

- **Teorías psicodinámicas (Sigmund Freud).** Conceden gran importancia al inconsciente y se centran en el funcionamiento de la personalidad, en especial, de los conflictos internos.
- **Teorías conductistas.** La personalidad se expresa por la conducta y la conducta depende del ambiente.
- **Teorías del aprendizaje cognitivo-social (Bandura).** Las personas organizan internamente sus expectativas y valores para guiar su conducta.
- **Teorías de los rasgos.** Tratan de identificar qué rasgos forman la personalidad y cómo se relacionan con el comportamiento real.
- **Teorías humanistas (Carl Rogers).** Ponen énfasis en la experiencia subjetiva privada y en el crecimiento personal.

2.1. TEORÍAS PSICODINÁMICAS

Según estas teorías, la conducta es el resultado de fuerzas psicológicas que operan dentro del individuo. A menudo, son procesos de los cuales no somos conscientes.

Para explicar la personalidad, Freud, fundador del psicoanálisis, se centra en la influencia de las experiencias infantiles tempranas, en los motivos y conflictos inconscientes y en los métodos con que la gente enfrenta sus impulsos sexuales y agresivos.

De acuerdo con Freud (1920), nuestros pensamientos, reacciones y decisiones están determinados por dos tipos **pulsiones**¹ inconscientes:

- **Eros o pulsiones de vida:** abarcan no sólo las pulsiones sexuales propiamente dichas, sino también las pulsiones de autoconservación. Son impulsos de amor y sexuales que inducen a los humanos a buscar la compañía, el reconocimiento y la comprensión de los demás (es decir, la expresión en sus más diversas formas de sexualidad, sensualidad, creación, producción artística, solidaridad, ternura...).
- **Thanatos o pulsiones de muerte:** designa tendencias destructoras que se muestran bajo la conducta agresiva que enfrenta a los humanos contra sí mismos (autodestrucción) y contra los demás (agresión externa).

Estas pulsiones se rigen por dos principios:

- **El principio de placer** es una energía psíquica inconsciente que trata de satisfacer los impulsos instintivos de supervivencia, reproducción y agresión y persiguiendo siempre su satisfacción inmediata. Toda actividad psíquica persigue reducir tensiones y evitar cualquier sufrimiento, para lograrlo el organismo descarga la libido o impulso sexual en un objeto que le provoque satisfacción. De esta manera, el organismo se descarga de la sobreexcitación y retorna al equilibrio.
- **El principio de realidad.** Por medio del razonamiento inteligente, el Yo, que trata de adaptarse al ambiente, regula los deseos en función de la cultura y renuncia al placer inmediato a favor de un placer futuro. No debe entenderse como opuesto al placer, sino como un ajuste de éste a las condiciones externas. Si quiere satisfacer sus deseos, el sujeto debe postergarlos hasta el momento en que las circunstancias de la realidad se lo permitan. Gracias a este principio, el individuo se socializa, aprendiendo a controlar su egoísmo primitivo y descubriendo los fundamentos del orden social, la moralidad, etcétera.

¹ **Pulsión:** Impulso provocado por una energía que tiende a buscar su satisfacción mediante un objeto adecuado. Cuando esta última no se alcanza, el organismo permanece en tensión debido al empuje del impulso no satisfecho.

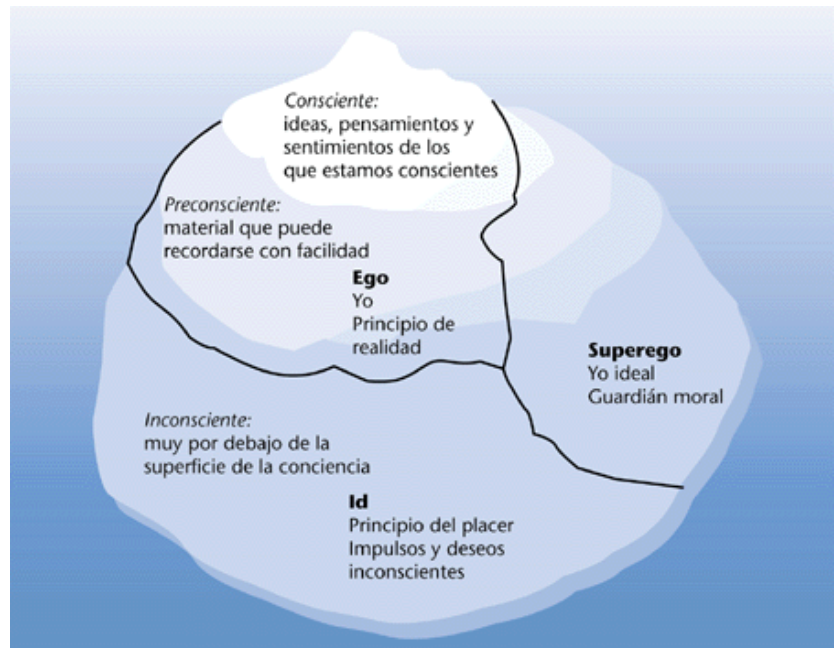
2.1.1. ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD: MODELO TOPOGRÁFICO

En su **primer modelo sobre la estructura de la personalidad (modelo topográfico)**, Freud distingue tres áreas diferentes en la mente humana:

- **Consciente:** Aquella región psíquica en la que las percepciones que provienen del mundo exterior, del propio cuerpo y de la mente, se hacen presentes (consciente), es decir, pueden comunicarse por medio del lenguaje y la conducta. Se rige por el principio de realidad.

- **Preconsciente:** Aquellos sucesos, procesos y contenidos mentales que son capaces de alcanzar o llegar a la conciencia a través de la memoria, si se realiza un esfuerzo para concentrar la atención.

- **Inconsciente:** Se rige por el principio del placer. Es la suma total de todos los impulsos, deseos y sucesos que quedan fuera de la conciencia y que son incapaces de llegar a ella a causa de una contra-fuerza que es la censura o represión. Lo inconsciente pugna por emerger a la conciencia, pero la censura evita su actualización. Según Freud, estos contenidos son amenazantes para la integridad psíquica del sujeto, puesto que provocan en él angustia o sentimientos de culpa. Sin embargo, cuando la conciencia disminuye su vigilancia, (sueños, fantasías, libre asociación de recuerdos, ...), el inconsciente aflora, aunque distorsionado, bajo la forma de imágenes oníricas, actos fallidos o imaginaciones fantasiosas.



2.1.2. ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD: MODELO ESTRUCTURAL

Años más tarde, introdujo importantes modificaciones proponiendo un nuevo modelo (**modelo estructural**). Según este, la personalidad consta de tres estructuras.

Yo ± (jinete) es el que controla el caballo (el ello).

Ello ± (caballo) hace *lo que le da la gana*

Superyo ± (entrenador) las normas de juego.

- **El ello**, (id), la única estructura presente al momento de nacer. Se trata de una energía psíquica inconsciente que influye en la dinámica de la personalidad tratando de satisfacer los impulsos instintivos de supervivencia, reproducción y agresión persiguiendo siempre su satisfacción inmediata. Freud destacó tres características del ello:
 - o Sus demandas incondicionales de satisfacción, ya que se rige por el principio de placer.
 - o Su irracionalidad, ya que, al ser puramente instintivo, no se guía por el principio de la realidad.
 - o Su amoralidad, ya que exige satisfacción sin atender a censuras morales o sociales.

- **El yo**, (ego), nexo del ello con el mundo real, controla las actividades conscientes del pensamiento y del razonamiento y funciona conforme al principio de realidad. Trata de posponer el cumplimiento de los deseos del ello hasta que pueda hacerlo segura y eficazmente en el mundo real. El **yo** se desarrolla después del nacimiento, cuando el niño se da cuenta de que no todo lo que quiere lo obtiene automáticamente y por tanto tendrá que buscar la manera de conseguirlo.

El yo está formado por aspectos conscientes, como los procesos intelectuales o las propias percepciones, pero también tiene un mecanismo inconsciente: los **mecanismos de defensa**, cuyas tareas más importantes son:

- o La autoconservación del organismo.
 - o El control de las pulsiones internas generadas por la pugna entre el ello y el superyó.
 - o La adaptación a la realidad.
- **El superyó** (superego) aparece en la primera infancia y es el guardián moral o la conciencia y ayuda al individuo a funcionar en la sociedad. Compara además las acciones con el ego ideal de la perfección. Representa los valores que los padres y educadores van comunicando al niño/a como ideales. El superyó procura que el niño interiorice los conceptos de bueno/malo para que pueda, de este modo, controlar su propia conducta, de acuerdo a su propio criterio. En definitiva que sea capaz de juzgar sobre una acción si ésta es buena o mala.

Su misión fundamental es presionar al yo, señalándole la forma de comportarse en cada momento, pero también generándole sentimientos de culpa cuando incumple sus exigencias. Está en continua lucha con el ello: Su papel consiste en bloquear la actividad instintiva permanentemente.

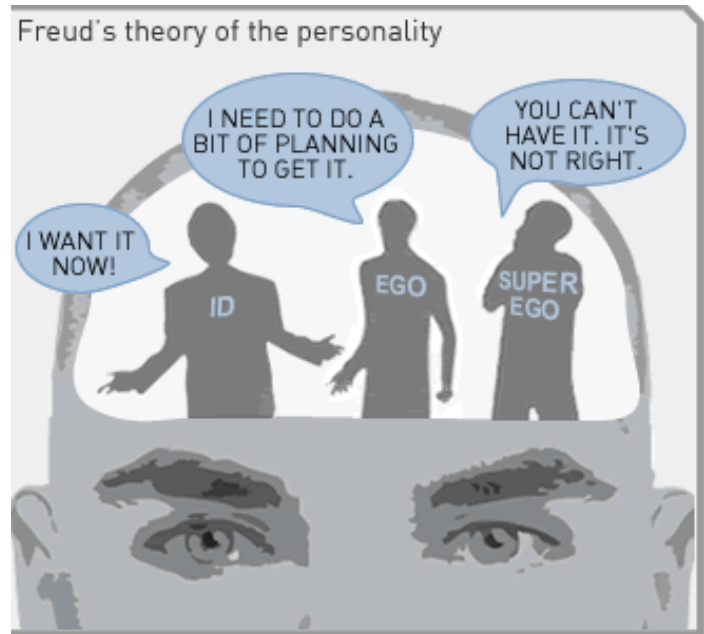
Si el superyó consigue demasiado éxito produce como resultado una personalidad rígida e inhibida; si fracasa surgirá en nosotros una personalidad antisocial.

Freud consideraba que los rasgos determinantes de la personalidad quedaban fijados prácticamente en los seis primeros años de vida. Posteriormente, el sujeto se limitaba a reelaborar esos rasgos, procurando adaptarlos a su situación personal y social. Sin embargo, el sujeto siempre regresa inconscientemente a la infancia ante situaciones de tensión psíquica, mediante el uso de algunos mecanismos de defensa como la represión, la fijación y la regresión.

2.1.3. ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL

El desarrollo de la personalidad pasa por varias fases, cada una de ellas caracterizada por unos conflictos específicos. A medida que el lactante madura, su libido va centrándose en varias partes sensibles de su cuerpo: **las etapas psicosexuales son estadios del desarrollo con un centro sexual típico que dejan su marca en la personalidad del adulto.**

Cada etapa enfrenta desafíos o procesos especiales y la forma de resolverlos determina la personalidad. Si un niño pasa por estas fases de forma equilibrada, el desarrollo de su personalidad será normal, pero si en una de estas fases se le priva del placer o si se le permite obtener un placer excesivo de la parte del cuerpo que domina esa etapa, parte de la energía sexual quedará permanentemente vinculada a esa parte del cuerpo.



- **Etapa oral.** Abarca el primer año y medio de vida. La fuente principal de estimulación erótica es la boca (al morder, al succionar, al masticar, ...). En la teoría de Freud el manejo de las experiencias de alimentación del niño determina en gran parte el desarrollo posterior. Atribuyó considerable importancia a la manera en que se desteta del seno materno o del biberón. La posible fijación en la etapa oral podría explicar la alimentación o el tabaquismo compulsivo de los años subsecuentes (entre muchas otras cosas). Los bebés con demasiada gratificación oral tienden a ser adultos demasiado optimistas y dependientes y más hostiles y pesimistas en caso contrario.
- **Etapa anal.** Entre el año y medio y tres de vida el niño obtiene placer erótico de los movimientos de los intestinos, ya sea expulsando o reteniendo las heces. El evento crucial a esta edad es el entrenamiento en el control de esfínteres, que representa el primer esfuerzo sistemático de la sociedad por regular los impulsos biológicos del niño. Cuando el adiestramiento es severo y punitivo ocasiona varios resultados. Por ejemplo, si es excesivo podría generar un sentido latente de hostilidad contra el “entrenador”, casi siempre la madre y esa hostilidad podría generalizarse a todas las mujeres. También pueden llegar a convertirse en adultos destructivos, obstinados, tacaños y demasiado ordenados.
- **Etapa fálica.** Hacia los 4 años los genitales (el pene y el clítoris) constituyen el centro de la energía erótica del niño, principalmente a través de la autoestimulación. Es entonces cuando surge el **complejo de Edipo**: el niño siente una preferencia por la madre con matices eróticos. Al mismo tiempo siente hostilidad contra el padre, a quien considera rival del afecto por su madre. Las niñas, por su parte, se sienten atraídas hacia el padre.

El nombre de este síndrome proviene de una tragedia de la antigua Grecia. Edipo fue separado de su madre al momento de nacer. Ignorando la identidad de sus padres verdaderos, al crecer mata a su padre y se casa con su madre, pues no sabía la verdad.

Según Freud, la forma en que los padres de familia y sus hijos enfrenten los conflictos sexuales y agresivos heredados en el complejo de Edipo reviste la mayor importancia. El niño debe resolver el dilema eliminando los deseos sexuales por el progenitor del sexo contrario y la hostilidad que le produce el de su mismo sexo. No se logra un desarrollo psicosexual sano si no se resuelve el conflicto de Edipo debido a que la continua hostilidad hacia el progenitor de su sexo le impide al niño o niña identificarse adecuadamente con él. Es en esta etapa cuando aparece el superyó.



- **Etapa de latencia.** De los 6 años a la pubertad, la sexualidad del niño está adormecida. Los hechos importantes en la etapa de latencia se centran en expandir los contactos sociales más allá de la familia inmediata dando pie a los primeros sentimientos de amistad.
- **Etapa genital.** A partir de la pubertad, el cuerpo del chico y de la chica están marcados por los caracteres sexuales, tanto primarios como secundarios, y se comienza a ver a los sujetos del sexo opuesto como algo atractivo y como fuente de placer sexual. Entonces la libido se encauza normalmente hacia pares del otro sexo y no a uno mismo como en la etapa fálica.

FASES	EDAD	ORGANOS Y ACCIONES PLACENTERAS	RASGOS DE PERSONALIDAD
ORAL	1 – 18 meses	ORGANO: boca PROCESOS: Destetar (del seno materno o del biberón) ACCIONES: chupar, morder, ...	<ul style="list-style-type: none"> Egoísmo - Altruismo Optimismo - Pesimismo Introversión - Extroversión
	18 meses – 3 años	ORGANO: ano PROCESOS: control de esfínteres ACCIONES: retención y expulsión de heces	<ul style="list-style-type: none"> Retención: Orden, avaricia, meticulosidad. Expulsión: Agresividad, desorden, prodigalidad.
FÁLICA (COMPLEJO DE EDIPO)	3 – 5 años	ORGANO: genitales PROCESOS: Identificarse con modelos adultos: enfrentar la crisis edípica. ACCIONES: Masturbación, curiosidad, distinción niños – niñas, mirar, ..	<ul style="list-style-type: none"> Primeras relaciones con los demás Amor propio Afirmación de la identidad
PERIODO DE LATENCIA	6 – 12 años	ORGANO: desarrollo motor PROCESOS: Ampliar los contactos sociales. ACCIONES: juegos, pandilla Ningún foco erótico.	<ul style="list-style-type: none"> Aprendizaje social Aparición de la conciencia
GENITAL	De la pubertad a la madurez	ORGANO: genitales (intimidad sexual) PROCESOS: Establecer relaciones íntimas. ACCIONES: Relaciones personales, trabajo autorrealizador	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo definitivo de los rasgos de personalidad

<http://www.elalmanaque.com/psicologia/freud.htm>

EJERCICIOS

1. Luis Gabriel dedicó toda su vida a disfrutar del placer físico y la necesidad de gratificación inmediata. Freud diría que a Luis Gabriel le domina:

- Sus emociones.
- Su yo.
- Su ello.
- Su superyó.

2. Relaciona cada concepto freudiano con la definición apropiada

- Inconsciente Energía que viene del instinto sexual.
- Superyó Mediador entre la realidad, el superyó y el ello.
- Ello Impulsos inconscientes que buscan expresión.
- Yo Idea y sentimientos de los que normalmente no tenemos conciencia.
- Libido Guardián moral del yo.

3. Freud creía que la mayor parte de los trastornos de personalidad se deben a:

- El hecho de que los padres de familia no refuercen las conductas sanas.
- Un pobre autoconcepto que se origina en exigencias excesivas de los progenitores.
- Conflictos sexuales inconscientes y no resueltos provenientes de las experiencias infantiles.
- Exposición del niño a modelos inadecuados.

4. ¿Cuál de los siguientes está relacionado con el ello?

- Principio del placer.
- Habilidades prácticas de resolución de problemas.
- Principio de realidad.
- Pensamiento de procesos secundarios.

5. Para Freud, el principio de realidad es:

- La forma en que el yo trata de demorar la satisfacción de los deseos del ello hasta que pueda cumplirlos de manera segura y con éxito.
- La forma en que el ello trata de obtener gratificación inmediata y evitar el dolor.
- La forma en que el yo establece los criterios ideales de cómo debería ser el individuo
- La forma en que los niños pequeños buscan de manera instintiva la autorrealización.

6. Cuando nuestro superyó es dominante

- No tenemos sentimientos de culpa.
- Nuestras pulsiones no son reguladas.
- Nuestra conducta es rigurosamente controlada.
- Podemos disfrutar plenamente una vida feliz.

7. Señala si cada una de las siguientes expresiones es verdadera (V) o falsa (F).

- El principio de realidad se refiere a los valores morales.
- El principio de placer es la tendencia humana a conseguir placer y a evitar el dolor.
- Los mecanismos de defensa son aspectos conscientes del yo.
- Según Freud, los rasgos determinantes de la personalidad se van desarrollando a lo largo de toda la vida.

8. Relaciona cada elemento de la primera columna con su correspondiente de la segunda.

Fase oral	El niño dirige sus fantasías eróticas hacia la madre considerando al padre un rival.
Fase anal	No aparecen conflictos o cambios importantes.
Fase fálica	Las personas se orientan hacia otros.
Periodo de latencia	El destete es el principal conflicto de esta etapa.
Fase genital	Algunos niños retienen las heces de manera intencional para manipular a los padres, que se preocupan por la irregularidad.

2.2. TEORÍAS CONDUCTISTAS DE LA PERSONALIDAD

Según este modelo, la personalidad se expresa por la conducta y la conducta depende del ambiente. La conducta se entiende en sentido restrictivo de conducta observable y está sujeta en su adquisición y modificación a las leyes del aprendizaje. Es un error buscar las explicaciones de la conducta en el interior del organismo (estados internos, rasgos), las variables relevantes para estudiar la conducta están en su medio ambiente.

Para los autores conductistas la personalidad es producto de la historia, exclusiva, de reforzamiento de cada individuo, está formada por un conjunto de hábitos que se muestran más o menos estables y permanentes y que provocan respuestas similares ante una agrupación de estímulos determinados.

Por tanto, según esta teoría **la personalidad se puede cambiar**. Los cambios se logran cambiando el ambiente, valiéndose del refuerzo. Las variables de la personalidad (los hábitos) son etiquetas que se ponen a la persona en función de la conducta que expresa.

Aunque la personalidad humana puede ser muy modificable según los conductistas, no deja de ser pasiva ya que viene determinada por el ambiente. La persona sigue siendo modelada principalmente por fuerzas que escapan a su control².

Esta perspectiva se verá modificada, como veremos en el apartado siguiente, cuando el enfoque del aprendizaje cognitivo social sustituyó a la teoría conductista tradicional, dando mayor importancia al papel activo del individuo en la selección y modificación de su entorno permitiendo, por tanto, a la persona convertirse en una fuerza causal de su propia vida.

2.3. TEORÍA SOCIOCOGNITIVA DE LA PERSONALIDAD (Bandura).

Para los teóricos cognitivos, las diferencias de personalidad surgen de las diversas formas en que los individuos representan mentalmente la información. Los procesos cognitivos internos influyen en la conducta, tanto como la observación de las conductas ajenas y del entorno en el que se desarrolla la conducta.

Bandura, uno de los teóricos más destacados de la actualidad en esta área, ha desarrollado la teoría socio-cognitiva. Según ésta, los determinantes externos de la conducta (como las recompensas y los castigos) y los determinantes internos (como las creencias, pensamientos y expectativas) forman parte de un sistema de influencias que interactúan afectando a la conducta.

Así, las teorías del aprendizaje cognitivo-social sostienen que las personas organizan internamente sus expectativas y valores para guiar su conducta. Este conjunto de estándares personales es único para cada uno de nosotros y surge de la historia de nuestra vida.

Según Bandura, las personas se valen de símbolos y previsiones para decidir cómo actuar. Cuando se enfrentan a un nuevo problema, imaginan posibles resultados y consideran la probabilidad de cada uno. A continuación, fijan y desarrollan estrategias para lograrlos. Esta noción difiere bastante de la de condicionamiento mediante recompensa y castigo aunque, obviamente, las experiencias pasadas del individuo con recompensas y castigos influyen en sus decisiones sobre conductas futuras.

¿Cómo se desarrollan estas fuentes de control internas y personales? Según Bandura y otros teóricos del aprendizaje social, las personas aprenden a comportarse observando la conducta ajena o leyendo u oyendo algo sobre ella. No es necesario llevar realmente a cabo las conductas observadas; basta con observar si dichas conductas han sido recompensadas o

² **Determinismo ambiental o educacional o determinismo conductista:** afirma que no son los genes los que nos condicionan, sino la educación que recibimos a lo largo de nuestra vida, que es la causante de nuestro comportamiento. Para el determinismo conductista no somos libres porque nuestras conductas fueron condicionadas. El psicólogo B. F. Skinner defendía esta postura (conductismo) al igual que J. B. Watson.

castigadas, y almacenar dicha información en la memoria. Cuando surgen nuevas situaciones, se puede actuar en función de las expectativas acumuladas sobre la base de la observación de modelos.

Nuestra conducta es el producto de la interacción de:

- *Factores cognitivos.* Cómo pensamos acerca de una situación y cómo vemos nuestra conducta en esa situación. Pensamiento, percepción selectiva, motivación, afectos, estrategias, autoconcepto, autoeficacia.
- *Factores conductuales.* Sistemas de respuesta gobernados por principios de aprendizaje. Comprenden los aprendizajes y las experiencias previas (que incluyen el reforzamiento, castigo y modelamiento)
- *Factores ambientales.* El ambiente exterior inmediato.

Según Bandura, *“las personas se organizan ellas mismas, son proactivas, reflexivas y autorreguladoras, no simples organismos reactivos moldeados y dominados por los sucesos externos.”* También destaca la importante función de la planificación hacia adelante, puntualizando que *“nos fijamos metas, prevemos las consecuencias probables de las acciones futuras, seleccionamos y creamos cursos de acción que produzcan los resultados deseados y eviten los negativos.”*

2.4. TEORÍAS DE LOS RASGOS

Según estas teorías, las personas difieren de acuerdo al grado en que poseen ciertos rasgos de personalidad que pueden ser inferidos de su comportamiento y que utilizamos para describirlas, como la dependencia, ansiedad, agresividad y sociabilidad.

Los **rasgos** son características definitorias del individuo que son relativamente estables y generales, es decir, un rasgo es una disposición a comportarse de manera estable en diversas circunstancias. Hay personas mentirosas, habladoras, valientes, etcétera.

El grado en que un rasgo está presente en cada persona se sitúa en un continuo que va desde la afirmación plena en un extremo hasta su término opuesto en el otro.

Silencioso

Hablador

Las teorías de los rasgos detallan las diferencias de personalidad pero no aportan prácticamente nada sobre el funcionamiento de la personalidad

Durante el siglo pasado se realizaron varios intentos de reducir los rasgos individuales de la personalidad a un número limitado de categorías o tipos. Gordon Allport señaló que podrían utilizarse miles de palabras para describirlos. Raymond Cattell identificó 16 rasgos básicos aplicando el método estadístico del análisis factorial.

Una de las tipologías que más han influido ha sido la de Eysenck que, aunque era conductista y consideraba los hábitos aprendidos como algo fundamental, opinaba que las diferencias de personalidad eran hereditarias. Su modelo reduce la personalidad a tres dimensiones heredables y con base fisiológica, pretende determinar las causas biológicas que están en el origen de estas dimensiones y confirmarlas experimentalmente

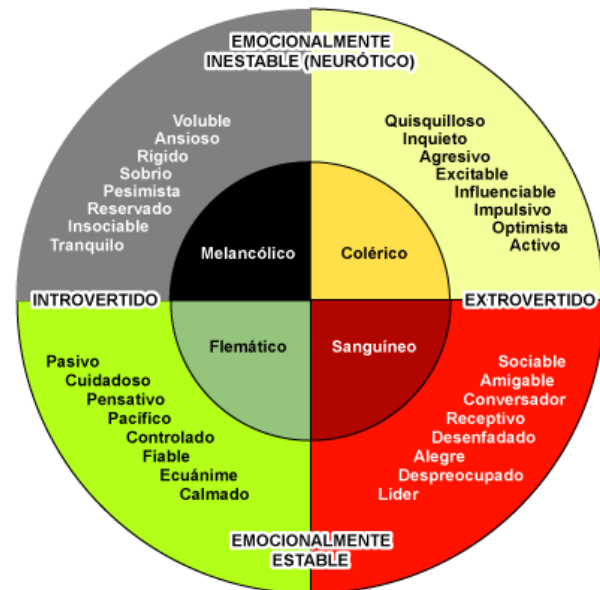
Estas tres dimensiones son:

- **Estabilidad emocional- inestabilidad o neuroticismo.** Se refiere a cómo controla el individuo sus emociones, la estabilidad emocional que expresa en el transcurso del tiempo. Los sujetos que pertenecen al extremo del continuo Estabilidad Emocional, presentan estabilidad emocional, se excitan con dificultad, son calmados y despreocupados. En el extremo opuesto, los rasgos predominantes son: baja tolerancia al estrés, sugestionabilidad, falta de persistencia, lentitud en pensamiento y acción, poca sociabilidad y tendencia a reprimir hechos desagradables.

- **Introversión-extroversión.** Refleja el grado en que una persona es sociable y participativa en su relación con los demás.
- **Psicoticismo.** Este factor fue añadido posteriormente. Las características más importantes de los sujetos con puntuaciones altas en psicoticismo, es que son personas solitarias, inseguras, problemáticas y en continua búsqueda de sensaciones. Las puntuaciones altas en psicoticismo suelen correlacionar positivamente con medidas de rasgos como inmadurez, irresponsabilidad, oposición a la autoridad e independencia, tienden a ser sujetos poco cooperativos, y con dificultades para mantener la atención. El sujeto con puntuaciones altas en este factor puede llegar a tener desórdenes del pensamiento, emocionales o de conducta, e incluso, alucinaciones o delirios.

Las dos dimensiones o ejes, extroversión-introversión y estabilidad-inestabilidad emocional, definen cuatro cuadrantes que están integrados de la siguiente manera:

- **Extrovertido estable (sanguíneo:** comunicativo, responsable, sociable, vivaz, despreocupado, líder)
- **Extrovertido inestable (colérico:** sensible, inquieto, excitable, voluble, impulsivo, irresponsable)
- **Introvertido estable (flemático:** calmado, ecuánime, confiable, controlado, pacífico, pensativo, cuidadoso, pasivo)
- **Introvertido inestable (melancólico:** quieto, reservado, pesimista, sobrio, rígido, ansioso, temperamental).



www.trans4mind.es/cuestionario/EPQ.html

2.4.1. LOS CINCO GRANDES RASGOS DE LA PERSONALIDAD (GOLDBERG, MCRAE)

En los últimos años, muchas investigaciones consideran que los tres factores de Eysenck son insuficientes y se han centrado en la importancia de cinco rasgos esenciales. Los cinco grandes rasgos son **extroversión, afabilidad, escrupulosidad, estabilidad emocional y cultura o cultura o apertura**. Estos rasgos parecen ser universales entre las culturas, y algunas investigaciones indican que, en parte, pueden ser de origen fisiológico.

- **Extraversión:** va de lo sociable, divertido y afectivo en un extremo a lo retraído, silencioso y cauteloso en el otro.
- **Afabilidad:** va de la bondad, confianza y cooperación en un extremo a lo irritable, suspicaz, testarudo en el otro.
- **Responsabilidad:** va de la buena organización, autodisciplina y responsabilidad en un extremo a lo desorganizado, negligente y falto de escrúpulos en el otro.
- **Estabilidad emocional:** va de la serenidad y tranquilidad en un extremo al nerviosismo y ansiedad, excitación e hipocondría en el otro.
- **Apertura a la experiencia:** va de lo imaginativo, sensible e intelectual en un extremo a lo prosaico, insensible y simple en el otro.

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-Concienzudo
4. Afabilidad	Irritable-Amable Despiadado-Bondadoso Egoísta-Desprendido
5. Estabilidad emocional (neuroticismo)	Calmado-Preocupado Duro-Vulnerable Seguro-Inseguro

2.5. TEORÍAS HUMANISTAS DE LA PERSONALIDAD

El humanismo es un enfoque teórico que pone de relieve las cualidades singulares del ser humano, especialmente:

- Su libertad y su capacidad de crecimiento personal: “yo soy el único responsable de mis propias acciones y sus consecuencias”.
- El valor que se otorga a la dignidad de la persona: la gente es básicamente buena.
- El objetivo de la psicología es comprender a las personas, no predecirlas ni controlarlas.

Así, los psicólogos humanistas, a diferencia de los conductistas y psicodinámicos, adoptan una visión optimista de la naturaleza humana:

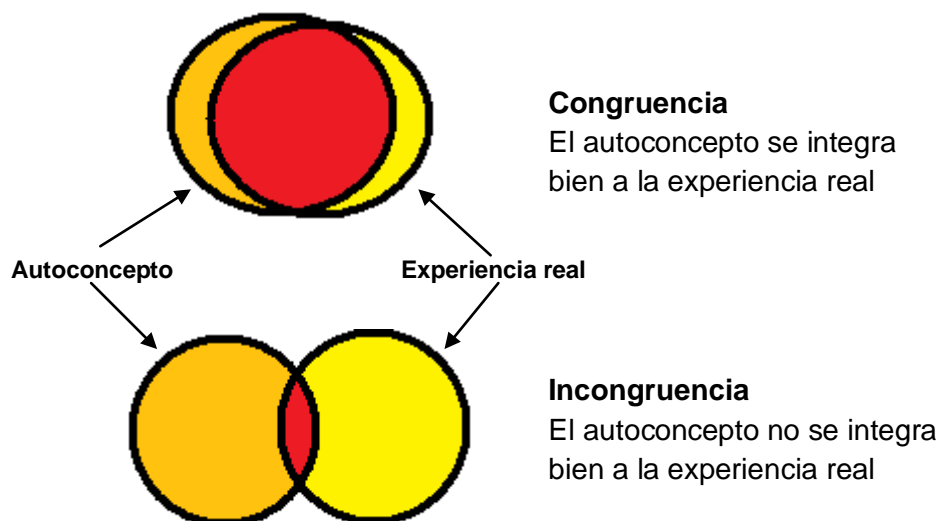
- Las personas pueden superar su herencia animal primitiva y controlar sus impulsos biológicos.
- Son seres racionales y conscientes que no están dominados por necesidades y conflictos irracionales e inconscientes.

Para Rogers, el ser humano desarrolla su personalidad al servicio de metas positivas: todo organismo nace con ciertas capacidades, aptitudes o potencialidades innatas, que tiende a desarrollar a lo largo de la vida convirtiéndose en lo mejor que puede llegar a ser.

Además de tratar de cumplir el potencial biológico innato, los seres humanos tratamos de hacer realidad nuestro autoconcepto, nuestro sentido consciente de quiénes somos y qué deseamos hacer con nuestra vida, a lo que Rogers dio el nombre de **tendencia a la autorrealización**. La personalidad se constituye como resultado del propio proceso de autorrealización: si un sujeto la alcanza, su personalidad será madura y equilibrada; en caso contrario, nos hallaremos ante personalidades insatisfechas y, por tanto, desequilibradas.

Los conflictos surgen por la presión social ejercida sobre el individuo. Éste, según Rogers, posee un yo auténtico que se debe desarrollar en libertad, siguiendo sus genuinos intereses y expectativas si quiere autorrealizarse. Pero en muchas ocasiones, los intereses de ese yo personal no coinciden con los de las personas que le rodean, las cuales le fuerzan a seguir caminos diferentes a los de sus deseos. De esa manera, las instancias socializadoras (familia, colegio, amigos,..) presionan para que el individuo se adapte a los intereses sociales dominantes. Si el sujeto renuncia a su autenticidad por complacer a los demás, aparecen la insatisfacción y el descontento con uno mismo. Si, por el contrario, el sujeto desarrolla plenamente su vocación, estará en el camino correcto para poder sentirse plenamente satisfecho y realizado. Así, Rogers considera que **la diferencia entre la persona sana y la persona desadaptada se debe a la congruencia o incongruencia entre el yo y la experiencia**.

Estructura de la personalidad según Rogers



EJERCICIOS

1. Según las teorías de los rasgos:

- Un rasgo implica una disposición estable a comportarse de modo semejante en diversas circunstancias.
- Para un par de rasgos opuestos, por ejemplo, hablador – silencioso, cada persona se sitúa en uno de los dos extremos: o posee totalmente un rasgo o el opuesto.
- Las personas neuróticas suelen ser estables emocionalmente.
- Las personas introvertidas son más sociables que las extrovertidas.

2. Con el concepto de rasgo se pretende, específicamente, explicar:

- La influencia del medio.
- La consistencia de la conducta.
- La inconsistencia de la conducta.
- La influencia del inconsciente.

3. Según Carl Rogers, ¿qué sucede cuando un individuo recibe al crecer consideración (aceptación) positiva incondicional?

- Dirigirá su vida hacia lo que otros desean y valoran.
- Se sentirá valioso.
- Es poco probable que funcione de manera plena.
- Tenderá a la vanidad y al narcisismo.

4. ¿Por qué el conductismo es un modelo determinista?

- Porque el individuo es la fuerza causal de su propia personalidad.
- Porque el desarrollo de la personalidad está condicionado por la educación que recibimos.
- Porque la personalidad está determinada por el inconsciente.
- Porque son los genes los que determinan la personalidad.

5. De acuerdo a las teorías _____, la personalidad es moldeada por un motivo de crecimiento personal y por el deseo de alcanzar el máximo potencial.

- Psicodinámicas.
- Humanistas.
- Cognoscitivo-sociales.
- De los rasgos.

6. Al explicar la personalidad, los teóricos cognitivo-sociales ponen _____ en el centro de la personalidad.

- Los procesos mentales.
- Las claves ambientales.
- La estabilidad emocional.
- Los procesos inconscientes.

7. Para Bandura los determinantes de la personalidad son:

- Las expectativas y valores.
- Los hábitos adquiridos por medio del aprendizaje.
- La observación de conductas ajenas.
- Todos los anteriores.

8. Según el modelo conductista:

- La personalidad no se puede cambiar una vez adquirida.
- La persona conforma su propia personalidad.
- La personalidad se expresa por la conducta.
- La personalidad depende de la herencia.

3. EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Tanto los teóricos de la personalidad como los psicólogos clínicos encargados de ayudar a resolver los trastornos personales han necesitado procedimientos para conocer y valorar las características de la personalidad, sea para la elaboración de la teoría, sea para prestar ayuda terapéutica.

Se trata de describir y medir la conducta típica de una persona, sus características individuales, la forma en que suele comportarse en la mayoría de las situaciones.

Las diferentes teorías psicológicas han utilizado diferentes procedimientos para conocer la personalidad, entre ellos:

- La entrevista personal.
- La observación directa de la conducta.
- Las pruebas objetivas.
- Las pruebas proyectivas.

3.1. LA ENTREVISTA

Es la técnica de evaluación de la personalidad mayoritariamente empleada por quienes atienden a personas con problemas psicológicos.

Una entrevista es una conversación con un propósito: obtener información de la persona entrevistada. A través de la entrevista las personas ofrecen información con respecto a distintos aspectos de su personalidad: pensamientos, sentimientos o conflictos. El entrevistador va guiando el diálogo de modo que le permita conocer los rasgos más significativos de la personalidad y el comportamiento del entrevistado. Los tipos de entrevistas:

Según la técnica utilizada.

- **Entrevista libre:** Se desarrolla sin un cuestionario previamente establecido, aunque dentro de unos determinados objetivos. El entrevistador debe permitir a la persona entrevistada expresarse libremente.
- **Entrevista estructurada:** Se trata de una serie de preguntas fijas, tipo cuestionario que no permite desviaciones. Este tipo de entrevistas ayudan en la objetividad, pero pierden frescura, a veces son excesivamente rígidas. Suelen utilizarse en proyectos de investigación y no en la práctica clínica habitual.
- **Entrevista semiestructurada:** Consiste en una serie de preguntas centrales que se hacen en un orden determinado. El entrevistador tiene la opción de hacer otras preguntas, de indagar sobre algún aspecto concreto en caso, por ejemplo, de que el sujeto aporte una información, en algún momento de la entrevista, que puede ser relevante. Es decir, según las respuestas del sujeto, se va preguntando sobre determinados aspectos que no quedan claros o sobre los que se necesita más información.

Según el momento del proceso

- **Entrevista inicial:** El objetivo es tomar contacto, conocer al entrevistado y a la vez que éste conozca al entrevistador, fundamentalmente es una entrevista informativa, puede ser conveniente utilizar algún cuestionario, siempre y cuando no rompa el clima de confianza y aceptación, muy importante en estos primeros momentos.
- **Entrevista de seguimiento:** A lo largo del tratamiento del paciente se realizan diferentes entrevistas, que van ahondando en diversos aspectos de la personalidad y la conducta del individuo.
- **Entrevista de devolución:** Es la entrevista final, tras realizar un estudio con un sujeto, se planifica una entrevista para devolver al entrevistado las orientaciones pertinentes, siempre

debe ser una entrevista estructurada, para no olvidar ningún aspecto que nos interese hacer presente en ese momento.

3.2. LA OBSERVACIÓN

Esta técnica sirve para recoger información y registrar de forma sistemática y estructurada la existencia, frecuencia o duración de determinadas conductas.

Los teóricos conductuales y sociales del aprendizaje prefieren la técnica de la observación directa del individuo a lo largo del tiempo para determinar la influencia que el ambiente tiene en su comportamiento. Este método de evaluación de la personalidad no se basa en informes personales y da una buena idea de la variedad de conductas del sujeto, pero es costoso, lento y se presta a interpretaciones erróneas.

3.3. LAS PRUEBAS OBJETIVAS

Para no depender de las habilidades de un entrevistador o de las habilidades interpretativas de un observador en la evaluación de la personalidad, los psicólogos diseñaron las pruebas objetivas o inventarios de personalidad.

Suelen presentar la estructura de un cuestionario, y consisten en una serie de preguntas destinadas a medir el grado en que un individuo posee un rasgo de personalidad, una gama de sentimientos o una forma de conducta.

Se aplican y califican de acuerdo con un procedimiento estándar. Por lo general, se elaboran de forma que la persona simplemente elija un "sí" o "no" como respuesta o seleccione una respuesta entre varias opciones.

Son las técnicas más utilizadas por los teóricos del enfoque de rasgos ya que no son costosas y son fáciles de calificar, pero se basan en el informe personal de los sujetos sobre su conducta.

Tratan de perfilar los patrones de conducta de una persona, no de revelar la dinámica de su personalidad oculta.

Se llaman pruebas objetivas porque son calificadas por igual por cualquier examinador experimentado y la interpretación viene dada a partir de la cuantificación de las respuestas. Tres de los cuestionarios de personalidad más conocidos son:

- MMPI (Inventario Multifásico de la Personalidad de Minnesota).
- 16 PF (Cuestionario de 16 factores de la personalidad de Cattell).
- BFQ (Big Five Questionnaire).

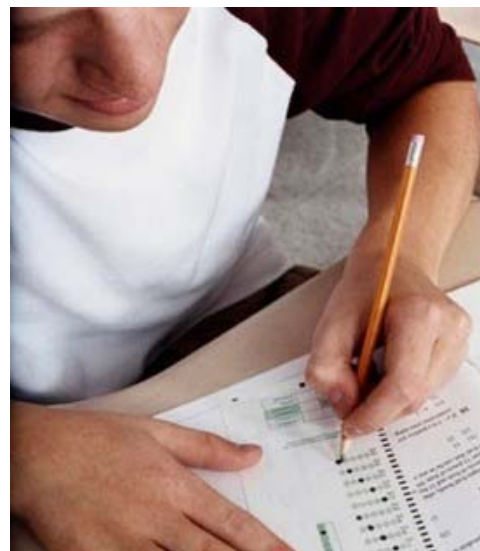
<http://www.eliceo.com/consejos/mmpi-para-perfiles-de-personalidad.html>

3.4. LOS TEST PROYECTIVOS

<http://www.angelfire.com/ak/psicologia/psicodiagnosticoclinico.html> (test del árbol, test de la figura humana, test de la casa)

Los teóricos psicodinámicos creen que la gente, a menudo, no tiene conciencia de los determinantes de su conducta, tienen muy poca confianza en las pruebas objetivas de personalidad que se basan en autoinformes. En lugar de ello, prefieren usar pruebas proyectivas de personalidad, que constan de estímulos ambiguos capaces de producir un número ilimitado de respuestas.

Son las pruebas más utilizadas para evaluar el inconsciente, es decir para conocer los instintos y sentimientos ocultos para el sujeto y que pueden ser causa de conflictos. Se basan en la idea de



que las personas proyectan continuamente sus percepciones, emociones y pensamientos en el medio exterior sin ser conscientes de ello.

Para su aplicación, se muestra al sujeto un estímulo ambiguo, un material esencialmente sin significado o alguna imagen vaga y se le pide que explique lo que significa el material para ella, que describa o relate una historia relacionada con dicho estímulo. Al no tener el estímulo un significado evidente, el sentido que le da el sujeto, reflejará los intereses y conflictos ocultos del mismo, es decir al tratarse de material poco estructurado, los sujetos proyectarán sobre el estímulo sus pensamientos y emociones.

Las pruebas proyectivas más conocidas son el Rorschach, el Test de Apercepción Temática (T.A.T. de Murray)

Hermann Rorschach, psiquiatra suizo, fue la primera persona en hacer un intento sistemático de utilizar manchas para revelar las sensaciones e ideas inconscientes. Se trata de 10 láminas con manchas de tinta, cinco de las cuales están en blanco y negro y cinco contienen color. Al sujeto se le pide que diga qué es exactamente lo que ve en cada una de las láminas (figura a la derecha). Posteriormente el evaluador le pide a los sujetos que revisen las manchas y que diga que fue lo que le llevó a sus impresiones



¿Qué región de la mancha? ¿Qué color? ¿Qué sombras?.

El TAT de Murray, está constituido por 20 láminas que presentan a una o más figuras humanas en situaciones ambiguas. A la persona se le muestran las tarjetas una por una y se le pide que escriba una historia completa acerca de cada imagen describiendo la situación actual e indicando qué es lo que sucedió previamente y lo que va a ocurrir después. Mediante el análisis de los relatos es posible conocer cuáles son las motivaciones, sentimientos y conflictos (como necesidad de afecto, fracaso reiterado, dominación de los padres, etc.) de la persona que realiza la prueba.



<http://investigacionenpsicologiaforense.blogspot.com/2007/05/el-tat-test-de-apercepcin-temtica-y-sus.html> (TAT)

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD		
TEORÍA	ORÍGENES DE LA PERSONALIDAD	MÉTODOS DE EVALUACIÓN
PSICODINÁMICA	Pensamientos, sentimientos, motivos y conflictos inconscientes; problemas reprimidos en la niñez temprana.	Pruebas proyectivas Entrevista libre o semiestructurada.
CONDUCTISTA	La personalidad está formada por hábitos.	Observación y experimentación: Análisis de la conducta: Identificación de la conducta, antecedentes, consecuentes, intensidad, frecuencia, duración.
COGNITIVO - SOCIAL	La determinan el reforzamiento y castigo pasados así como la observación de lo que sucede a otros.	Entrevistas, pruebas objetivas, observaciones.
RASGOS	Tendencias relativamente permanentes del individuo que lo hacen pensar, sentir y actuar de formas características.	Pruebas objetivas
HUMANISTA	Impulso para lograr el crecimiento personal y niveles superiores de funcionamiento.	A partir de las verbalizaciones del cliente se intenta hacerle consciente de su mundo interno. Observación, autoobservación, entrevista libre y técnicas subjetivas.

EJERCICIOS

- Una lámina de manchas de tinta pertenece a la prueba de que es un tipo de prueba
 - Rorschach – objetiva.
 - Apercepción Temática - objetiva
 - 16 PF - proyectiva.
 - Rorschach – proyectiva.
- ¿Cuál es la característica más importante de una prueba objetiva?
 - Hace preguntas acerca de la conducta manifiesta.
 - Evalúa lo que se supone que mide.
 - No son costosas y son fáciles de aplicar.
 - Son calificadas de igual modo por cualquier examinador experimentado.
- ¿Cuál de las siguientes pruebas no es proyectiva?
 - Dibujar una casa, un árbol y una persona.
 - Explicar lo que representa una lámina o dibujo.
 - Calificarse uno mismo ordenando tarjetas que contienen afirmaciones sobre la personalidad.
 - Completar frases incompletas.
- Señala si cada una de las siguientes expresiones es verdadera (V) o falsa (F)
 - Los teóricos conductuales y sociales utilizan técnicas proyectivas.
 - La entrevista libre es una técnica utilizada por los terapeutas humanistas.
 - Las pruebas objetivas son utilizadas por los teóricos de los rasgos.
 - La entrevista es una técnica poco utilizada en terapia.

MECANISMOS DE DEFENSA

Cuando el yo es incapaz de controlar los impulsos del ello de manera aceptable para el superyó, experimenta ansiedad, manifestada como sentimientos intensos de desasosiego, aprensión o preocupación. Para reducir la incomodidad causada por la ansiedad, el yo recurre a una variedad de mecanismos de defensa para impedir que los impulsos del ello alcancen la conciencia.

Los mecanismos de defensa son reacciones generalmente inconscientes que protegen contra emociones desagradables como la ansiedad y la culpa.

MECANISMOS DE DEFENSA		
MECANISMO	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Negación	Negarse a reconocer una realidad dolorosa o amenazante.	Un joven, a quién ha dejado su pareja, sigue convencido de que ella aún le quiere.
Represión	Rechazo de las experiencias conscientes que se consideran vergonzosas, dolorosas e inaceptables para el sujeto.	Un soldado traumatizado no recuerda los detalles de cuando estuvo a punto de morir.
Proyección	Atribuir a otros los propios sentimientos, deseos o impulsos inaceptables en uno mismo, con lo cual se evita la frustración personal.	Cuando una persona no quiere admitir que ama a otra, puede llevar a cabo una proyección y convencerse de que es amada por la otra persona. Es el mecanismo típico de los paranoicos: culpan a los demás de sus propios fracasos.
Identificación	Adoptar las características de alguien a quien dotamos de características ideales para paliar nuestras frustraciones internas o evitar sentirse incompetente.	Mecanismo típico de la adolescencia. : facilidad para idolatrar (imitar sus comportamientos, su forma de vestir, de hablar) a cantantes, deportistas, actores, etc.
Regresión	Supone un regreso a etapas anteriores del desarrollo, es decir, reproduce comportamientos pasados que le resultaban satisfactorios.	Cuando alguien desarrolla conductas infantiles ante la aparición de un conflicto, buscando con ellas la antigua protección maternal para no tener que aceptar la responsabilidad o la toma de decisiones. Por ejemplo, un adulto que monta berrinches cuando algo le sale mal.
Formación reactiva	Tiene lugar cuando el impulso que produce la ansiedad es negado y sustituido por uno opuesto que resulta, por lo tanto, aceptable. Expresión de ideas y emociones que son lo opuesto de las creencias o sentimientos reprimidos	Personas con deseos homosexuales reprimidos que, al no aceptarlos conscientemente, desarrollan actitudes de suma hostilidad hacia los homosexuales. También es el caso que se produciría cuando un sentimiento de odio se desarrolla en una actitud siempre solícita y atenta: un progenitor con un resentimiento inconsciente hacia un hijo lo mimaba con regalos extraordinarios.
Desplazamiento	Desplazamiento es una técnica defensiva que consiste en llevar a cabo una sustitución. Cambiar los motivos reprimidos de un objeto original a un objeto sustituto.	Tras una regañina de sus padres, una niña descarga su rabia contra el hermano pequeño
Sublimación	Transformación de los deseos libidinales o agresivos en intereses y actividades socialmente aceptables. Reorientar los motivos y sentimientos reprimidos en canales socialmente más aceptables.	Una persona con sus impulsos sexuales reprimidos (por tanto, incapaz de mantener relaciones de pareja) deriva esa energía hacia la solidaridad, declarando amar a la humanidad y desarrollando conductas de ayuda social.
Racionalización	Justificar mediante razones falsas pero verosímiles una conducta inaceptable o un sentimiento inaceptable o reprimido.	A veces, cuando no satisfacemos un deseo, tratamos de consolarnos diciéndonos a nosotros mismos que, en realidad, no queríamos tal objeto o situación, ya que había sido una equivocación el desearlo.

Teorías psicodinámicas

¿Cuál es la importancia del inconsciente en la personalidad?

Las teorías psicodinámicas consideran que la conducta es el producto de fuerzas psicológicas que operan dentro del individuo, a menudo fuera de la conciencia.

Freud se inspiró en la física de su época para acuñar el término psicodinámica: así como la termodinámica es el estudio del calor y la energía mecánica y la forma en que uno se transforma en el otro, la psicodinámica es el estudio de la energía psíquica y la manera en que se transforma y expresa en conducta.

Aunque los teóricos psicodinámicos discrepan acerca de la naturaleza exacta de esta energía psíquica y la forma en que afecta la conducta, las siguientes cinco proposiciones son centrales para todas las teorías psicodinámicas y han resistido las pruebas del tiempo:

1. Buena parte de la vida mental es inconsciente y, como resultado, la gente se comporta de manera que ella misma no entiende.
2. Los procesos mentales como las emociones, motivaciones y pensamientos operan en forma paralela, lo que conduce a sentimientos conflictivos.
3. Los patrones estables de personalidad no sólo empiezan a formarse en la niñez. Sino que las experiencias tempranas tienen un fuerte efecto en el desarrollo de la personalidad.
4. Las representaciones mentales que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de nuestras relaciones tienden a guiar nuestras interacciones con otra gente.
5. El desarrollo de la personalidad implica aprender a regular los sentimientos sexuales y agresivos, así como volverse socialmente interdependiente en lugar de dependiente.