

A PERSONALIDADE

O termo personalidade, como o de persoa, procede do termo latino “**prosopon**”, palabra utilizada para designar á **máscara coa que cubríanse o rostro os actores durante as representacións teatrais**. **Personalidade** viría a significar, polo tanto, a **imaxe que ofrécese aos demais**. Pero có tempo, o termo personalidade adquiriu maior complexidade. A **psicología** utiliza numerosas **definicións** sobre a **personalidade**:

- “Elemento estable da conduta dun individuo, o seu xeito de ser habitual que o diferencia dos demais.”

- “Conxunto de calidades psicofísicas que distinguen a un ser humano de outro.”

- “Conxunto de elementos físicos, psicolóxicos, sociais, culturais e espirituais que mostran unha sinal particular, un estilo propio, un xeito de ser.”

- “Conxunto de formas constantes de relación coa xente e as situacións que poñen unha sinal de individualidade a cada un de nós.”

- “Estrutura psíquica total do individuo tal como revélase na súa forma de pensar e expresarse, nas súas actitudes, nos seus intereses, nas súas accións e na súa visión da vida.”

Como vemos todas elas fan referencia a un **conxunto de calidades do suxeito como algo propio e característico que establece diferencias cos outros individuos**.

En síntese, podemos dicir que a **personalidade é a forma de ser e actuar dun suxeito** (persoa): ideas, crenzas, emocións, intereses, actitudes, visión do mundo e da vida...

Na personalidade distinguimos catro compoñentes:

- **Internalidade:** a personalidade é un elemento interno da persoa, non observable directamente senón a través da interpretación do seu comportamento.

- **Estabilidade:** o suxeito ten unha forma de ser que identifícalle xa que permanece co paso do tempo, aínda que existan cambios e fluctuacións superficiais.

- **Consistencia:** responder con certa estabilidade ante situacións parecidas.

- **Individualidade:** autopercepción da propia identidade e das diferencias coas demais persoas. Percíbese único e diferente.

Parece evidente que non ten sentido dicir de alguén que posúe moita ou pouca personalidade. En todo caso podemos falar de personalidades máis seguras de si, máis sociables ou máis agresivas, pero tódolos seres humanos teñen personalidade propia, nin máis nin menos que os outros.

Cando describimos a outras persoas, ademais de referirnos a súa personalidade, aludimos tamén o seu **temperamento** ou o seu **carácter** (EX: “ten un bo carácter”). Entón, ¿a personalidade, o temperamento e o carácter son o mesmo?

Podemos dicir que son conceptos que gardan bastante relación entre si, pero non son idénticos. O **temperamento** representa a **base constitucional da personalidade**, inclúe o substrato neurofísico, endocrino e bioquímico desde o cal a personalidade comeza a formarse. Está moi vinculado á **herdanza biolóxica** (forma de ser recibida) e, polo tanto, **é difícil de modificar**.

O concepto de **carácter** é moito máis cercano ao de personalidade. Refírese ás **propiedades psicolóxicas dun individuo e normalmente expresa un xuízo de valor sobre o modo de ser**.

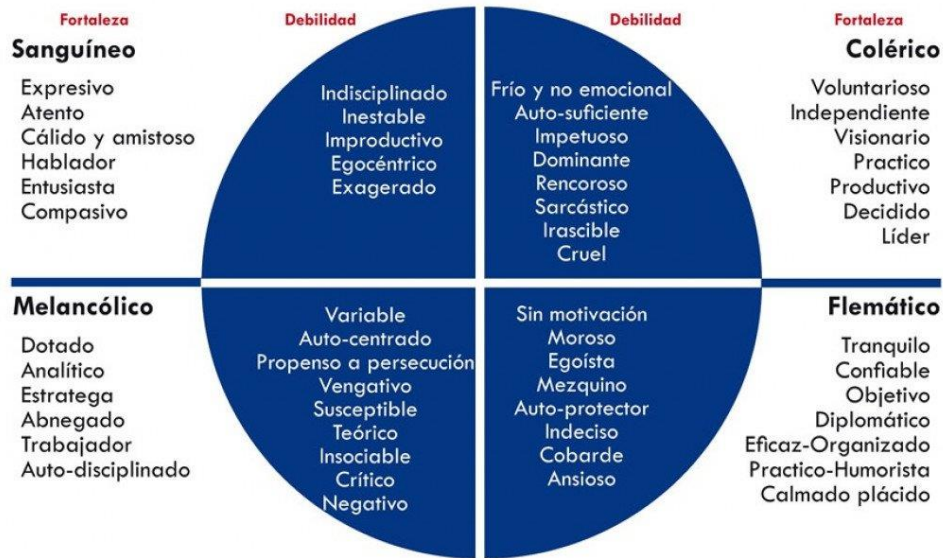
Así, calificamos ás persoas polo seu bo ou mal carácter. Para **Allport** (psicólogo do s. XIX), o **carácter é a personalidade valorada desde o punto de vista ético. O carácter fórmase mediante os hábitos de comportamento adquiridos durante a vida (forma de ser adquirida), e é, polo tanto, modificable**. Hoxe, en Psicoloxía, utilízase cada vez menos o termo carácter e substitúese polo de personalidade. En todo caso, poderíase dicir que a personalidade supón a unión do temperamento e o carácter nunha soa estrutura.

Como conclusión, podemos dicir que a personalidade susténtase na herdanza xenética, pero está tamén influída polo ambiente, polo que pode desenvolverse e, a pesar de ser bastante estable, cambiar ao longo da vida.

TEMPERAMENTO	CARÁCTER
Innato: Constitución heredada	Adquirido: Constitución + Hábitos Aprendidos: educativos y relacionales
Dimensión Biolóxica	Dimensión Biolóxica + Social
Oríxen genético: No Modificable	Oríxen: genético + aprendido Modificable
No puede ser cambiado por los actos	Susceptible de ser modificado por los actos (Conducta modificable mediante la educación en su contexto social)
Dimensión Somática – No Educable	Dimensión Educable
Modo de manifestarse No Controlable	Modo de manifestarse Controlable
Carácter (Temperamento + Hábitos Aprendidos) + Comportamiento: PERSONALIDAD	

TEORÍA DOS CATRO HUMORES OU TEMPERAMENTOS

A teoría dos catro humores ou humoral, foi unha teoría acerca do corpo humano adoptada polos filósofos e físicos das antigas civilizacións grega e romana. Desde Hipócrates, a teoría humoral foi o punto de vista máis común do funcionamento do corpo humano entre os «físicos» (médicos) europeos ata a chegada da medicina moderna a mediados do s. XIX.



DETERMINANTES INDIVIDUAIS E SITUACIONAIS DA CONDUCTA

A conduta humana depende da nosa personalidade (ser) e das situacións (estar) nas que atopámonos. (Eu podo ser alegre, pero estar triste).

¿Cal dos dous aspectos é máis importante para determinar o noso comportamento?

Segundo o **enfoque internalista**, as nosas estruturas internas (compoñentes orgánicos, motivacionais e emocionais; a nosa personalidade), son as responsables da nosa conduta.

O individuo é quen intervén nas situacións particulares, é activo fronte a elas: a causa última da maior parte da conduta debe explicarse desde el, máis que desde a situación.

Diferenciamos entre rasgo (característica permanente) e estado (comportamento circunstancial). Aquí estarían o modelo dinámico de Freud, Adler, Erickson (Instintos e libido), o modelo fenomenolóxico de Rogers e Maslow (motivacións de autorrealización); o modelo personalista de Allport (os rasgos e as motivacións); o modelo bioloxicista de Paulox e Stralau (os tipos de sistema nervioso); e o modelo de rasgos de Eysenk, Cattell e Gray (os rasgos).

Segundo o **enfoque situacionista**, proposto por Walter Mischel, a personalidade non se corresponde con nada observado empíricamente, e a conduta manifesta é o único indicador observable da personalidade, e está guiada máis polas características da situación e a historia previa de aprendizaxes en situacións parecidas que polas disposicións internas dos suxeitos. As situacións particulares son as que marcan as respostas adecuadas, e a causa última da maior parte da conduta debe explicarse polos estímulos que están presentes en cada contexto. (Ex: pararse ante un semáforo en vermello.)

Para o **enfoque de interaccionista**, (Rotter), a personalidade ven definida en parte polas variables internas do suxeito e en parte polas características da situación, pero o que mellor explica a causa do comportamento do individuo é a interacción entre como é e en que situación está. O individuo é activo fronte ao contexto, el é quen dá significado á situación e a súa resposta. Pero hai que distinguir entre situación real (obxectiva) e situación percibida

(subxectiva: unha situación real en tanto é interpretada, construída e representada polo suxeito), unindo ambos conceptos no estudo do comportamento humano.

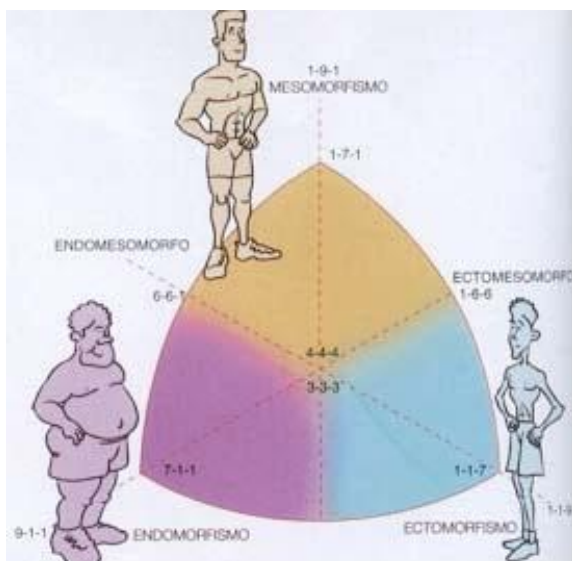
TEORÍAS SOBRE A PERSONALIDADE

Existen distintas teorías sobre a personalidade, cada escola psicolóxica trata de explicar desde os principios da súa teoría a orixe, o desenvolvemento e os cambios da personalidade.

- **O Psicoanálise** (Freud) concede moita importancia ao inconsciente na constitución da personalidade pois ésta sería o resultado do esforzo por resolver o conflito básico entre o “iso”, o “eu” e o “super-eu”, desenrolando un papel importante o impulso sexual. Segundo isto, Freud establece distintas etapas no desenvolvemento da persoa desde a infancia, e os rasgos da personalidade adulta dependen do que sucede en cada unha destas etapas: oral, anal, fálica, latencia e xenital.

- **A teoría de rasgos.** Hai diferentes tipoloxías que clasifican os distintos modos de ser nunhas cantas categorías chamadas tipos. Dentro desta teoría destacamos:

a) A tipoloxía establecida por Sheldon, que consideraba que a anatomía e a fisioloxía determinan a personalidade. Establece tres tipos somáticos que emparella con tres temperamentos:



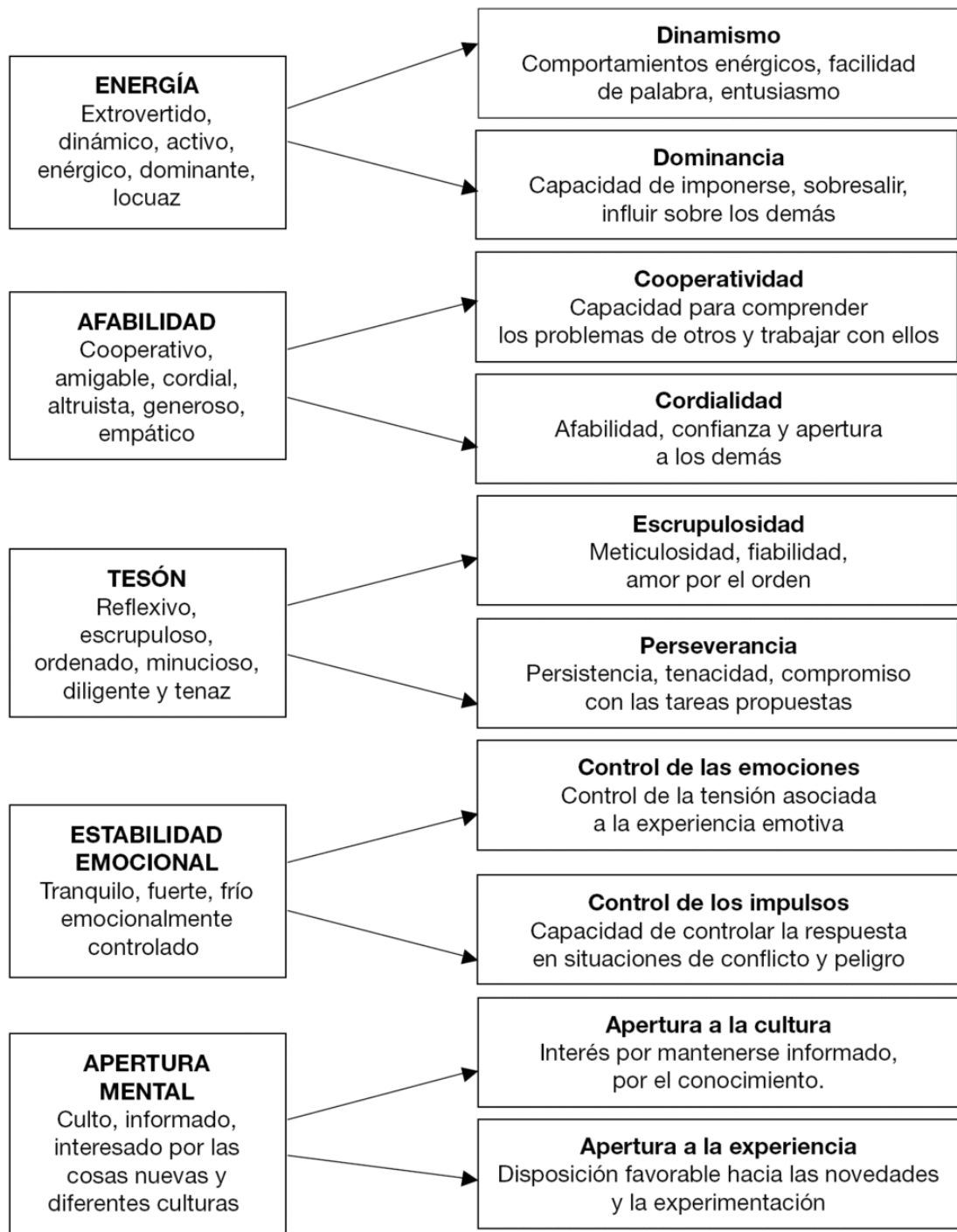
- Endomorfo: de aspecto brando e redondo. Correspóndelle o temperamento viscerotónico, que relacionase coas persoas que tenden á comodidade física, dan moita importancia á comida e son sociables e alegres.

- Mesomorfo: de constitución forte e muscular. Seu temperamento é somatotónico, que caracterízase polo seu amor á aventura, enerxía e audacia. Son persoas agresivas, bruscas no trato, que buscan o trunfo e están en constante actividade.

- Ectomorfo: de aspecto delgado e delicado.

Corresponde ao temperamento cerebrotónico: persoas con tendencia ao illamento, restrición emocional e dificultade para establecer relacións sociais.

b) Seguindo a Allport, Catell e outros, houbo outros investigadores que estableceron o chamado “modelo dos cinco grandes rasgos” que describe a personalidade en base a cinco rasgos (factores). Vexamos. (hai combinacións diversas desos rasgos nunha personalidade)



Actualmente o cuestionario máis utilizado para coñecer a personalidade é o Inventario Multifásico Minnesota da Personalidade (MMPI)

No seguinte enlace podedes atopar máis información sobre este test da personalidade, o final vén outro enlace por se alguen quere probar a facelo pero consta de 500 preguntas <https://psiquiatrianet.wordpress.com/2008/05/12/test-mmpe-2/>

c) **A teoría do rasgo único**, desenvolta inicialmente por Rotter, que considera que para explicar os comportamentos dos individuos temos que ter en conta as motivacións internas e biolóxicas, pero ademais as causas externas (ambientais) pois entre ambas hai interacción. A

visión sobre a personalidade que aporta este punto de vista decántase cara aspectos máis psicoambientais.

- Para o **enfoque humanista** a personalidade vén condicionada polas necesidades satisfeitas nunha xerarquía e a autorrealización (Maslow) e polo desenrolo do autoconceito e a autoestima (Rogers.)

- O **enfoque conductista** considera que a personalidade é froito do aprendizaxe (Watson, Skinner). Se quérese coñecer a personalidade de alguén, o único modo correto é observalo que fai, o tipo de acontecemento que deu lugar a esa acción e buscar a explicación en termos de condicionamiento.

- Para o **enfoque cognitivo** (Nelly) os construtos que utilizamos para categorizar non son máis que a nosa maneira peculiar de ver as cousas, polo tanto, coñecer a personalidade dun individuo significa coñecer o seu sistema de construtos. O feito de que para clasificar ou definir a un obxecto calquera utilicemos unha categoría determinada, significa que esta categoría é importante para nós. Se de alguén dicimos que é amable ou non, estamos dicindo que a amabilidade é importante para nós.

- A **teoría sociocognitiva** proposta por Bandura considera que hai una interacción entre factores pessoais, cognitivos e ambientais na construción da personalidade.

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD		
Nombre	Teoría	Temas
SIGMUND FREUD	PSICOANALISIS	<ul style="list-style-type: none"> • Pulso e instinto • Topografía de la psique • Aparato psíquico • Etapas psicosexuales del desarrollo • Asociación Libre • Mecanismos de defensa
CARL GUSTAV JUNG	PSICOTERAPIA E INCONCIENTE	<ul style="list-style-type: none"> • El inconciente • Anime vs. animus
ALFRED ADLER	PSICOLOGIA INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> • Inferioridad y superioridad • Estilo de vida • Interés social
ERIK ERIKSON	PSICOLOGIA DEL YO	<ul style="list-style-type: none"> • Modelo ego social • Las 8 etapas del desarrollo humano
KAREN HORNEY	NEUROSIS	<ul style="list-style-type: none"> • Yo real vs. Yo ideal • Papel de la cultura • Necesidades neuróticas • Modos de relación
CARL ROGERS	RESPUESTAS DE ESTUDIOS PSICOLOGICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo y concepto del yo • Tendencia de actualización
ERIC FROMM	EXISTENCIA HUMANA EXISTENCIA SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Dicotomías • Necesidades humanas • Orientaciones de la vida • Tipos de amor
GORDON ALLPORT	APLICACIÓN COMPORTAMIENTO INFANTIL	<ul style="list-style-type: none"> • Rasgos cardinales • Principio autonomía funcional • Conducta perseverativa
BURRHUS SKINNER	CONDUCTISMO	<ul style="list-style-type: none"> • El medio determina la conducta • Programas de reforzamiento y castigo
ALBERT BANDURA	APRENDIZAJE SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje vicario • Aprendizaje accidental

TÉCNICAS E PROCEDEMENTOS PARA COÑECER - AVALIAR A PERSONALIDADE. DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO.

Tanto os teóricos da personalidade como os psicólogos clínicos encargados de axudar a resolver os trastornos personais, necesitaron procedementos para coñecer e valorar as características da personalidade, sexa para a elaboración dunha teoría ou para prestar axuda terapéutica. As técnicas máis utilizadas son as seguintes:

- **Os tests proxectivos.** Son as probas máis utilizadas para avaliar o inconsciente, é dicir, para coñecer os sentimentos e impulsos ocultos para o suxeito e que poden ser causa dos seus conflitos. Trátase de presentar un estímulo ambiguo e pídesse ao suxeito que o describa ou relate unha historia relacionada con el. As probas proxectivas máis conocidas son: o Test de Rorschach, 1.921, (10 láminas de tinta); o Test de Apercepción Temática de Murray, 1.933, (láminas con personaxes en situacións ambiguas); Test da frustración de Rosenzweig; Tests Proxectivos Gráficos (diversidade: figura humana, árbore, familia,...)

Nota: algúns destes test xa os vimos na clase pero deixovos os seguintes enlaces por se queredes entretervos en facer algún ou en coñecelos:

<https://www.psicologia-online.com/test-de-rorschach-interpretacion-de-las-laminas-3906.html>

<https://psicologiymente.com/psicologia/test-de-apercepcion-tematica>

<http://bibliotecaexposiciones.ucm.es/exhibits/show/testpsicologicos/tecnicasproyectivas/otrastecnicas/rosenzweig>

- **As probas obxectivas:** cuestionarios de personalidade. (MMPI, 16 PF Catell, Rogers; NEO-PI-R.)

- **Técnicas fisiolóxicas:** tomografías.

- **A entrevista:** utilizada sobre todo por psicólogos de enfoques psicoanalítico ou humanista.

- **A observación:** procedemento empregado principalmente polos conductistas.

¿QUE OPINIÓN TEMOS DE NÓS?

O AUTOCONCEPTO E A AUTOESTIMA.

O autoconcepto é a visión que cada un posúe de si mesmo, o que somos capaces de contestar cando preguntámonos: ¿quen son eu? Sería o modo subxectivo segundo o cal o individuo vivencia o seu “eu”; a idea que cada persoa ten acerca de si e do seu mundo persoal.

A influencia do autoconcepto na conduta é decisiva pois a maneira de actuar de cada un estará en parte condicionada polo que considera que é capaz de facer máis que pola existencia obxectiva da capacidade en cuestión.

A autoestima é a valoración (máis ou menos positiva) que facemos de nós mesmos, e é importante poseer un autoconcepto positivo para desenvolverse nas distintas situacións vitais.

Pero, ¿como conseguir unha valoración (autoestima) positiva de un mesmo?

Para responder a esa pregunta temos que saber que factores inflúen na creación do autoconcepto. Estes factores son os seguintes:

- A opinión e expectativas que os demais teñen acerca do suxeito xa que non pode experimentarse a si mesmo se non é por medio dos outros. A conciencia de un mesmo nace do recoñecemento dos outros. Desde pequenos vémonos nos demais como nun espello e acomodámonos ao que outras persoas agardan de nós e así ímos conformando o autoconcepto. “A experiencia de sentirse obxecto de consideración positiva por parte dos demais ten que preceder á experiencia da consideración positiva de si mesmo”, di Rogers.

- As vivencias de éxito ou fracaso que tivera o suxeito.

- A importancia relevante da opinión de certas persoas que teñen uns vínculos especiais có suxeito para a formación de unha autoimaxe positiva ou negativa (pais, amigos, mitos da adolescencia,...)

A formación do autoconcepto iníciase nos primeiros anos e vaise consolidando nos anos posteriores, tanto no sentido positivo como negativo, tomando unha estabilidade difícil de cambiar co paso do tempo.

Os investigadores sinalan os beneficios da autoestima positiva e os riscos dunha autoestima negativa. As persoas que teñen unha boa opinión de si mesmas padecen menos úlceras, menos insomnio, teñen maior tolerancia á frustración e en xeral son máis felices. En cambio, as persoas que sinten un baixo aprecio de si mesmas están expostas á depresión.

As que teñen unha imaxe de si mesmas que non se axusta ao que quixeran ser poden sufrir ansiedade. As persoas que teñen unha actitude negativa fronte a elas mesmas tenden a mostrarse moi críticas cos outros, é como se a súa inseguridade levaselles a intentar impresionar aos demais e por elo os menosprecian.