

PERSONALIDAD, TEMPERAMENTO Y CARÁCTER

En el lenguaje cotidiano frecuentemente se utilizan los términos "personalidad", "temperamento" y "carácter" de forma intercambiable; sin embargo, desde la Psicología se han establecido límites claros entre estos tres conceptos, que dan cuenta de aspectos diferenciados de la experiencia humana.

En este artículo definiremos qué son la personalidad, el temperamento y el carácter. Para ello haremos un breve repaso de la etimología de los términos y del uso que se les ha dado a lo largo de la historia, así como del punto de vista de la psicología científica con respecto a sus diferencias y similitudes.

¿Qué es el temperamento?

Al hablar de temperamento estamos haciendo referencia a la dimensión biológica e instintiva de la personalidad, que se manifiesta antes que el resto de factores. Durante la vida de cualquier persona las influencias ambientales que recibe interactúan con su base temperamental, dando lugar a los rasgos que la caracterizarán y la diferenciarán del resto.

El temperamento está determinado por la herencia genética, que influye de forma muy notable en el funcionamiento de los sistemas nervioso y endocrino, es decir, en la influencia relativa de distintos neurotransmisores y hormonas. Otros aspectos innatos, como el nivel de alerta cerebral, también son importantes para el desarrollo de la personalidad.

Estas diferencias individuales generan variaciones en distintos rasgos y predisposiciones; por ejemplo, la hiperreactividad del sistema nervioso simpático favorece la aparición de sensaciones de ansiedad, mientras que las personas extrovertidas se caracterizan por niveles crónicamente bajos de activación cortical, según el modelo PEN descrito por Hans Eysenck.

Evolución histórica del concepto

En la Antigua Grecia el célebre médico Hipócrates afirmó que la personalidad y la enfermedad humanas dependían del equilibrio o desequilibrio entre cuatro humores corporales: la bilis amarilla, la bilis negra, la flema y la sangre.

En el siglo II d.C., unos 500 años más tarde, Galeno de Pérgamo creó una tipología temperamental que clasificaba a las personas en función del humor predominante. En el tipo colérico predominaba la bilis amarilla, en el melancólico la negra, en el flemático la flema y en el sanguíneo la sangre.

Mucho más adelante, ya en el siglo XX, autores como Eysenck y Pavlov desarrollaron teorías de personalidad basadas en la biología. Como los modelos de Hipócrates y Galeno, ambos usaron la estabilidad (Neuroticismo-Estabilidad emocional) y la actividad (Extraversión-Introversión) del sistema nervioso central como criterios diferenciadores básicos.

Definiendo el carácter

El carácter es el componente aprendido de la personalidad. Aparece como consecuencia de las experiencias que vivimos, que influyen en nuestra forma de ser modulando las predisposiciones y tendencias biológicas, es decir, temperamentales.

Si bien no existe un grado de acuerdo tan elevado en torno a la definición del carácter como en el caso del temperamento, la mayoría de propuestas destacan el hecho de que se deriva de la interacción social. Esto significa que depende del contexto en el que nos desarrollamos, y por tanto tiene un origen cultural.

A principios del siglo XX el estudio del carácter, o caracterología, fue una tendencia predominante que acabaría siendo sustituida por la Psicología de la Personalidad; en el fondo, estas perspectivas no se diferenciaban demasiado de los modelos actuales. Entre los autores que trabajaron con el concepto de carácter destacan Ernst Kretschmer y William Stern.

En la actualidad en muchos casos no se distingue entre estos elementos, el carácter y la personalidad. De forma estricta el primer término designa específicamente la parte de nuestra naturaleza que viene determinada por el ambiente, pero la dificultad para separarla del temperamento hace que las definiciones de carácter y personalidad se solapen con frecuencia.

Personalidad: la suma de biología y ambiente

En psicología, el término "personalidad" se define como una organización de emociones, cogniciones y conductas que determinan los patrones de comportamiento de una persona. En la formación de la personalidad intervienen tanto la base biológica (temperamento) como las influencias ambientales (carácter).

Por tanto, el aspecto más destacable de la personalidad en comparación con los conceptos de temperamento y carácter es que los engloba a ambos. Dadas las dificultades para delimitar qué parte de la forma de ser viene dada por la herencia y cuál por el ambiente, este término resulta más útil que los anteriores a nivel teórico y práctico.

Desde la psicología se han ofrecido un gran número de concepciones de la personalidad. Una de las más influyentes es la de Gordon Allport, que destaca también las manifestaciones mentales y conductuales y el componente de organización, si bien añade un factor de dinamismo (interacción continua con el entorno) y de especificidad individual.

Cada teoría psicológica sobre la personalidad destaca aspectos diferentes de la experiencia humana. Además de la teoría individualista de Allport, entre las más importantes encontramos la de Eysenck, que se centra en las dimensiones biológicas, y las de los humanistas Rogers y Maslow.

Es importante también hacer mención a los modelos situacionistas, que acercan el concepto de personalidad al de conducta. Desde estas perspectivas se propone que el comportamiento humano no depende tanto de constructos mentales como de las influencias ambientales en una situación concreta, o bien que la personalidad es un repertorio conductual.

Historia de la palabra "personalidad"

En la Antigua Grecia la palabra "persona" se empleaba para hacer referencia a las máscaras que llevaban los actores de teatro. Más adelante, en Roma, pasaría a usarse como sinónimo de "ciudadano", designando principalmente los roles sociales de los individuos privilegiados e influyentes.

Con el tiempo, el término "persona" empezó a hacer referencia al individuo como ser diferenciado de su entorno. "Personalidad", que se derivó de esta palabra, se utiliza desde la Edad Media para describir una serie de características que determinan las tendencias comportamentales de una persona.

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

La personalidad, entendida como el conjunto relativamente estable de tendencias y patrones de pensamiento, procesamiento de la información y comportamiento que cada uno de nosotros manifiesta a lo largo de la vida y a través del tiempo y de las diferentes situaciones, es uno de los principales aspectos que se han estudiado y analizado por parte de la Psicología. Diferentes corrientes y autores han establecido diferentes teorías y modelos de personalidad.

A continuación se explican brevemente algunas de las principales teorías de la personalidad, las cuales parten de distintos enfoques como el internalista, el situacionista y el interaccionista o el correlacional, el experimental o el clínico.

- Artículo relacionado: "Diferencias entre personalidad, temperamento y carácter"

Las teorías de la personalidad más importantes de la Psicología

Estas son las aportaciones al estudio de la personalidad que tradicionalmente han tenido más peso a lo largo de la historia de la Psicología. Sin embargo, no todas siguen vigentes hoy.

1. Teoría de la personalidad de Freud

La corriente psicodinámica ha aportado diversas teorías y modelos de personalidad, siendo las más conocidas las del padre del psicoanálisis, Sigmund Freud. Para él, el comportamiento y la personalidad están vinculadas a la existencia de impulsos que necesitamos llevar a la práctica y el conflicto que supone esta necesidad y la limitación que la realidad supone para su cumplimiento. Se trata de un modelo clínico e internalista.

En su primera tópica, Freud proponía que la **psique humana estaba estructurada en tres sistemas**, uno inconsciente regido por la búsqueda de la reducción de tensiones y funciona a través del principio de placer, uno consciente que es regido por la percepción del mundo exterior y la lógica y el principio de realidad y un preconscious en el que los contenidos inconscientes pueden hacerse conscientes y viceversa.

En la segunda tópica Freud determina una segunda gran estructura de la personalidad compatible con la anterior, en el que la psique está configurada por tres instancias psíquicas, el Id o Ello, el Yo y el Superyó. El Ello es nuestra parte más instintiva, que rige y dirige la energía interna en forma de impulsos y de la cual parten todas las demás estructuras.

El Yo sería el resultado de la confrontación de los impulsos y pulsiones con la realidad, siendo una estructura mediadora y en continuo conflicto que emplea diferentes mecanismos para sublimar o redirigir las energías provenientes de los impulsos. Por último, la tercera instancia es el Superyó o la parte de la personalidad que viene dada por la sociedad y que tiene como principal función juzgar y censurar las conductas y deseos que no son socialmente aceptables.

La personalidad se va construyendo a lo largo del desarrollo, en diferentes fases, en base a los conflictos existentes entre las diferentes instancias y estructuras y los mecanismos de defensa aplicados para intentar resolverlos.

2. Teoría de la personalidad de Jung

Además de Freud, otros muchos componentes de la corriente psicodinámica han propuesto sus propias estructuras de personalidad. Por ejemplo, Carl Jung proponía que la personalidad

estaba configurada por la persona o parte de nuestra personalidad que sirve para adaptarse al medio y que se relaciona con lo que los demás pueden observar y la sombra o la parte en que se incluyen aquellas partes del Yo que no resultan admisibles para el propio sujeto.

Asimismo a partir de los arquetipos adquiridos por el inconsciente colectivo y los diferentes complejos que adoptamos en nuestro desarrollo hacia la identidad se van generando diferentes tipos de personalidad en función de que las inquietudes se dirijan hacia el interior o exterior, si son más sensitivos o intuitivos y si tienden a centrarse más en pensamiento o sentimiento, siendo pensar, sentir, intuir y percibir las principales funciones psicológicas.

- Artículo relacionado: "Los 8 tipos de personalidad según Carl Gustav Jung"

3. Teoría fenomenológica de Carl Rogers

Desde una perspectiva humanista-fenomenológica de enfoque clínico, Carl Rogers propone que cada persona tiene su campo fenomenológico o manera de ver el mundo, **dependiendo la conducta de dicha percepción.**

La personalidad se deriva del autoconcepto o simbolización de la experiencia de la propia existencia, la cual surge de la integración de la tendencia a la actualización o tendencia a mejorarse a sí mismo con las necesidades de sentir amor por parte del entorno y de autoestima derivada del contraste entre su conducta y la consideración o respuesta que reciba esta por parte del entorno. **Si existen contradicciones, se emplearán medidas defensivas** tales con las que ocultar dicha incongruencia.

- Quizás te interese: "La teoría fenomenológica de Carl Rogers"

4. Teoría de los constructos personales de Kelly

Como ejemplo de teoría de la personalidad derivada del cognitivismo y el **constructivismo** podemos encontrar la teoría de los constructos personales de Kelly, de enfoque también clínico. Para este autor cada persona tiene su propia representación mental de la realidad y actúa de manera científica intentando dar una explicación a lo que le rodea.

Se considera que la personalidad se constituye como **un sistema jerarquizado de constructos personales dicotómicos** que tienen influencia entre sí, los cuales forman una red con elementos nucleares y periféricos mediante los cuales intentamos dar respuesta y hacer predicciones de futuro. Lo que motiva la conducta y la creación del sistema de constructos es el intento de controlar el medio gracias a la capacidad de predicción derivada de ellos y a la mejora de dicho modelo predictivo mediante la experiencia.

- Artículo relacionado: "La teoría de los constructos personales de George Kelly"

5. Teoría de la personalidad ideográfica de Allport

Allport considera que cada individuo es único en el sentido de que tiene una integración de las diferentes características distinta del resto de personas (se basa en lo ideográfico, en lo que nos hace únicos), así como que **somos entes activos que nos enfocamos hacia el cumplimiento de metas.**

Se trata de uno de los autores que considera que la personalidad que trabaja la personalidad a partir de elementos estructurales y estables, los rasgos. Para él, intentamos que nuestro comportamiento sea consistente y actuamos de tal manera que creamos un sistema a partir

del cual podemos hacer equivalentes diferentes conjuntos de estímulos, de manera que podemos responder de forma parecida a distintas estimulaciones.

Así, elaboramos maneras de actuar o expresar la conducta que nos permiten adaptarnos al medio. Estos rasgos tienen diferente importancia en función de la influencia que tengan en nuestra conducta, pudiendo ser cardinales, centrales o secundarios.

El conjunto de rasgos se integraría en el *proprium* o sí mismo, el cual se deriva de la autopercepción y autoconciencia generadas y compuestas por de la experiencia de identidad, percepción la corporalidad, los intereses y la autoestima, la racionalidad y la intencionalidad.

6. Teoría de la personalidad de Cattell

La teoría de la personalidad de Raymond Cattell es una de las más famosas y reconocidas teorías factoriales de la personalidad. Estructuralista, correlacional e internalista al igual que Allport y partiendo del análisis del léxico, considera que la personalidad puede entenderse como función de un conjunto de rasgos, los cuales se entienden como la **tendencia a reaccionar de determinada manera a la realidad**.

Estos rasgos pueden dividirse en temperamentales (los elementos que nos indican cómo se actúa), dinámicos (la motivación de la conducta o actitud) o aptitudinales (las habilidades del sujeto para llevar a cabo la conducta).

Los más relevantes son los temperamentales, de los cuales Cattell extraería los dieciséis factores primarios de la personalidad que se miden en el 16 PF (que harían referencia a afectividad, inteligencia, estabilidad del yo, dominancia, impulsividad, atrevimiento, sensibilidad, suspicacia, convencionalismo, imaginación, astucia, rebeldía, autosuficiencia, aprehensión, autocontrol y tensión).

La **dinámica de la personalidad también depende de la motivación**, encontrando diferentes componentes en forma de rasgos dinámicos o actitudes entre los que se encuentran los *ergios* (forma de actuar ante estimulaciones concretas como el sexo o la agresión) y los sentimientos.

7. Teoría de la personalidad de Eysenck

Desde una posición internalista y factorial centrada en lo biológico, Eysenck genera una de las **hipótesis explicativas de la personalidad más importantes desde un enfoque correlacional**. Este autor genera el modelo PEN, el cual propone que las diferencias de personalidad se basan en elementos biológicos que permiten procesos como la motivación o la emoción.

La personalidad es una estructura relativamente estable del carácter, el intelecto, el temperamento y el físico, aportando respectivamente cada uno de ellos la voluntad, la inteligencia, la emoción y los elementos biológicos que los permiten.

Eysenck encuentra y aísla tres factores principales en los cuales pueden agruparse todos los demás, siendo estos el psicoticismo o tendencia a actuar con dureza, el neuroticismo o estabilidad emocional y la extraversión/introversión o focalización en el mundo exterior o interior.

El autor consideraría que **el nivel de extraversión dependía de la activación del sistema de activación reticular ascendente** o SARA, el neuroticismo del sistema límbico y el psicoticismo, si bien no se ha identificado un correlato claro, tiende a vincularse al nivel de andrógenos o la relación entre dopamina y serotonina.

Los tres factores del modelo PEN integran los diferentes rasgos de personalidad y permiten que el organismo reaccione de determinadas maneras a la estimulación ambiental a partir de respuestas conductuales más o menos específicas y frecuentes.

8. Teoría del Big Five de Costa y McCrae

Otra de las grandes teorías factoriales y basadas en un enfoque léxico (partiendo de la idea de que los términos con los que explicamos nuestro comportamiento permiten tras un análisis factorial establecer la existencia de agrupaciones de características o rasgos de personalidad), el Big Five o teoría de los cinco grandes de Costa y McCrae es uno de los modelos de personalidad más extendidos.

Mediante el análisis factorial este modelo indica la existencia de cinco grandes factores de personalidad que todos tenemos en mayor o menor grado. Se trata del **neuroticismo o ajuste emocional**, la **extraversión** como cantidad e intensidad de relaciones personales, la **cordialidad** como las cualidades vertidas en la interacción, la **responsabilidad** o toma de conciencia, **organización**, **control** y **motivación** hacia las metas y la **apertura** a la experiencia o interés en experimentar.

Cada uno de dichos grandes factores se compone de rasgos o facetas. Los diferentes rasgos están relacionados entre sí, y en conjunto dan cuenta de la manera de percibir el mundo y reaccionar ante él.

9. El modelo BIS Y BAS de Gray

Gray propone un modelo factorial y de carácter biológico en el que considera que existen dos dimensiones que permiten elementos como la emoción y el aprendizaje, **partiendo de la combinación de los factores extraversión y neuroticismo de Eysenck.**

En este caso, se propone que la ansiedad, como combinación entre introversión y neuroticismo, actuaría como mecanismo inhibitorio de la conducta (BIS o Behaviour Inhibition System), mientras que la impulsividad (que equivaldría a una combinación entre extraversión y neuroticismo) actuaría como mecanismo de aproximación y motivación a la acción (BAS o Behaviour Approximation System). Ambos sistemas actuarían en conjunto para regular nuestra conducta.

10. Modelo de Cloninger

Este modelo contempla la existencia de elementos temperamentales, siendo estos la evitación del dolor, la dependencia a la recompensa, la búsqueda de novedades y la persistencia. **Estos elementos de carácter biológico y adquirido darían cuenta del patrón conductual** que aplicamos en nuestra vida, y dependen en gran medida del equilibrio neuroquímico del cerebro en lo que se refiere a los neurotransmisores.

También incorpora elementos del carácter que ayudan a situar al propio yo en la realidad, siendo estos la cooperación como comportamiento social, la autodirección o autonomía y la autotranscendencia como elemento que nos integra y nos da un papel en el mundo.

11. Teoría del aprendizaje social de Rotter

Este autor considera que el patrón de conducta que empleamos habitualmente es un **elemento derivado del aprendizaje y la interacción social.** Considera al ser humano un elemento activo y utiliza un enfoque cercano al conductismo. Actuamos en base a la existencia

de necesidades y de la visualización y valoración tanto de éstas como de las posibles conductas que hemos aprendido a llevar a cabo. Aunque cercano al interaccionismo, se sitúa en una perspectiva situacionista

El potencial de conducta es la probabilidad de realizar determinada conducta en una situación concreta. Este **potencial depende de elementos como las expectativas** (tanto de la capacidad de influir en los resultados como en el propio resultado y la posible obtención de beneficios tras la conducta) y la consideración o valor otorgado a las consecuencias de realizar la conducta en cuestión, así como de la manera en que la persona procesa y valora la situación (conocida como situación psicológica).

- Artículo relacionado: "La teoría del aprendizaje social de Rotter"

12. El enfoque interaccionista

A lo largo de la historia han sido muchos los autores que han una de dos posturas: que la personalidad es algo innato o bien que se deriva del aprendizaje. Sin embargo **existe una tercera opción, defendida por autores como Mischel**, en la que la personalidad es formada por la interacción entre elementos innatos y los fenómenos que vivimos.

Esta postura explora las características de personalidad a través del estudio de la existencia de consistencia de la conducta a través de las situaciones, la estabilidad temporal y la validez predictiva de los rasgos. Las conclusiones indicaron que **deberían emplearse otro tipo de categorizaciones diferentes de los rasgos**, pues estos no reflejan un modelo predictivo totalmente válido al ser de carácter más innatista. Defiende que resulta más eficiente hablar de competencias, valores, expectativas, constructos y autocontrol.

Otros autores como Allen reflejan que la consistencia puede variar según la persona, así como los valores principales y los aspectos que mejor predicen la conducta. De este modo, los rasgos sí serían consistentes pero solo si se tienen en cuenta aquellos que resultan más relevantes para cada persona.

Desarrollo psicosocial de Erikson

Otro destacado autor y uno de los pioneros en proponer que la personalidad se desarrolla desde el nacimiento hasta la muerte fue Erik Erikson, quien consideraba que el desarrollo de la configuración psíquica y de la personalidad se derivan de la naturaleza social del ser humano o, dicho de otro modo a la interacción social.

Para este autor, cada etapa vital supone una serie de conflictos y problemas a los que el individuo ha de hacer frente hasta conseguir superarlos, creciendo y fortaleciéndose su yo según se van superando y forjando la forma de ver, pensar y actuar en el mundo de cada sujeto.

Las diferentes etapas del desarrollo de la personalidad para Erikson son las siguientes.

1. Confianza básica vs Desconfianza

La primera de las crisis que el ser humano debe afrontar a lo largo de la vida aparece en el mismo momento del nacimiento, siendo la base desde la que se va a configurar el resto de la estructura psíquica. Según esta teoría, **dura hasta aproximadamente los dieciocho meses de edad**. Durante esta etapa el individuo debe decidir si es capaz de confiar o no en los estímulos y personas provenientes del exterior o en los efectos que tiene la propia actuación sobre el mundo.

Es decir, si puede sentirse cómodo en presencia, por ejemplo, de sus progenitores y familiares. Superar esta etapa correctamente implicará que se es capaz de encontrar un equilibrio entre confianza y desconfianza en el que prime la confianza, lo que permitirá establecer relaciones seguras con otras personas a la vez que confía en sí mismo.

Así pues, en esta etapa de desarrollo de Erikson, como en las siguientes, el objetivo es llegar a un punto de equilibrio o de ajuste en el que la autonomía encaje bien con la vida social que se lleva, sin perjudicar ni ser perjudicado.

2. Autonomía vs Vergüenza/Duda

A partir de la superación de la anterior etapa y hasta los tres años de edad el individuo va ir poco a poco desarrollando su cuerpo y su mente, aprendiendo a controlar y gestionar su cuerpo y su conducta a partir tanto de la maduración y la práctica como de las informaciones que le llegan por parte de sus progenitores, que le enseñan que puede y que no puede hacer.

Con el tiempo, estas circunstancias se van a ir interiorizando, y el niño irá haciendo pruebas **conductuales para comprobar los efectos y consecuencias**, desarrollando poco a poco su autonomía. Buscan guiarse por sus propias ideas. Sin embargo también necesitan límites, existiendo la duda de qué pueden o no hacer. El objetivo de esta crisis es conseguir un autocontrol y autogestión de la propia conducta de manera que actuemos de forma adaptativa.

3. Iniciativa vs Culpa

En el periodo de tiempo comprendido entre los tres y cinco años de edad el niño empieza a desarrollar una mayor actividad **de forma autónoma**. Su nivel de actividad les impulsa a generar nuevas conductas y formas de relacionarse con el mundo, apareciendo la iniciativa.

Sin embargo, la retroalimentación de dicha iniciativa puede generar sentimientos de culpa en el menor, si las consecuencias de experimentar son adversas. Es necesario un equilibrio que nos permita ver nuestra responsabilidad en nuestros actos a la vez que podamos ser libres.

4. Laboriosidad vs Inferioridad

A partir de los siete años de edad y hasta la adolescencia, los niños siguen madurando cognitivamente y aprendiendo cómo funciona la realidad. **Necesita actuar, hacer cosas, experimentar.** Si no consigue llevarlas a cabo, pueden aparecer sentimientos de inferioridad y frustración. El resultado de esta etapa del desarrollo de la personalidad pasa por obtener la sensación de competencia. Se trata de ser capaz de actuar de forma equilibrada, sin rendirse al mínimo obstáculo pero sin hacerse expectativas inalcanzables.

5. Exploración de la Identidad vs Difusión de la Identidad

Propia de la adolescencia, es una de las crisis más conocidas por la mayoría de la gente. En esta etapa el principal problema del individuo es encontrar su identidad, descubrir quién es y qué quiere. Para ello tienden a explorar nuevas opciones y separarse de lo que hasta entonces han conocido. Pero la gran cantidad de variables implicadas o una coartación de la exploración puede generar que la identidad no se desarrolle libremente, produciendo múltiples problemas de personalidad.

6. Intimidad vs Aislamiento

A partir de los veinte y hasta los cuarenta el principal conflicto que debe afrontar el ser humano en el desarrollo de su personalidad es la búsqueda de relaciones personales y de una forma apropiada y comprometida de vincularse. Se busca la capacidad de que en las interrelaciones puedan darse sensaciones de seguridad y confianza.

7. Generatividad vs Estancamiento

Desde los cuarenta y hasta aproximadamente los sesenta años de edad, la persona tiende a dedicarse a la protección de los suyos y a la búsqueda y mantenimiento de un futuro para las próximas generaciones.

En esta etapa el principal conflicto se basa en la idea de sentirse útil y productivo, sintiendo que sus esfuerzos tienen sentido. Sin embargo es necesario tener en cuenta que se ha de buscar un equilibrio entre actividad y quietud, o se corre el riesgo de o bien no conseguir llegar a todo o bien no conseguir producir o sentirse de utilidad.

8. Integridad del Yo vs Desesperación

La última de las crisis vitales se da en la vejez. Al llegar el momento en que la productividad se reduce o deja de existir, el sujeto pasa a valorar si su existencia ha tenido un sentido. Aceptar la vida que hemos vivido y verla como válida es lo fundamental de esta etapa, que culmina en el momento de la muerte.

Descripción breve de algunos mecanismos de defensa

(para vencer, evitar, circundar, escapar, o ignorar las frustraciones y amenazas)

- **Disociación:** se refiere al mecanismo mediante el cual el inconsciente nos hace olvidar enérgicamente eventos o pensamientos que serían dolorosos si se les permitiese acceder a nuestro pensamiento (consciente). Ejemplo: olvidarnos del cumpleaños de antiguas parejas, fechas, etc.
- **Proyección:** es el mecanismo por el cual sentimientos o ideas dolorosas son proyectadas hacia otras personas o cosas cercanas pero que el individuo siente ajenas y que no tienen nada que ver con él.
- **Negación:** se denomina así al fenómeno mediante el cual el individuo trata factores obvios de la realidad como si no existieran. Ejemplo: cuando una persona pierde a un familiar muy querido, como por ejemplo su madre, y se niega a aceptar que ella ya ha muerto y se convence a sí mismo de que sólo está de viaje u otra excusa.
- **Introyección** (lo opuesto a proyección): es la incorporación subjetiva por parte de una persona de rasgos que son característicos de otra. Ejemplo: una persona deprimida quizá incorpora las actitudes y las simpatías de otra persona y así, si esa otra persona tiene antipatía hacia alguien determinado, el deprimido sentirá también antipatía hacia esa persona determinada.
- **Regresión:** es el retorno a un funcionamiento mental de nivel anterior ("más infantil"). Ejemplo: los niños pueden retraerse a un nivel más infantil cuando nacen sus hermanos y mostrar un comportamiento inmaduro como chuparse el pulgar o mojar la cama.
- **Formación reactiva** o reacción formada: sirve para prevenir que un pensamiento doloroso o controvertido emerja. El pensamiento es sustituido inmediatamente por uno agradable. Ejemplo: una persona que no puede reconocer ante sí mismo que otra persona le produce antipatía, nunca le muestra señales de hostilidad y siempre le muestra un cara amable.
- **Aislamiento:** es la separación del recuerdo y los sentimientos (afecto, odio). Ejemplo: un gran amor es asesinado en un incidente. Su pareja narra los detalles con una falta completa de emoción.
- **Desplazamiento:** es la condición en la cual no solo el sentimiento conectado a una persona o hecho en particular es separado, sino que además ese sentimiento se une a otra persona o hecho. Ejemplo: el obrero de la fábrica tiene problemas con su supervisor pero no puede desahogarlos en el tiempo. Entonces, al volver a casa y sin razón aparente, discute con su mujer.
- **Racionalización:** es la sustitución de una razón inaceptable pero real, por otra aceptable. Ejemplo: un estudiante no afronta que no desea estudiar para el examen. Así decide que uno debe relajarse para los exámenes, lo cual justifica que se vaya al cine a ver una película cuando debería estar estudiando.