

5

Procesos cognitivos básicos: la memoria

CONTENIDOS

- 1 Conceptos básicos de la memoria
- 2 Bases biológicas de la memoria
- 3 Estructura y funcionamiento de la memoria
- 4 El olvido
- 5 Distorsiones y alteraciones de la memoria
- 6 Mejorar la memoria
- 7 Memoria colectiva



PARA COMENZAR

- 1 ¿Qué son los recuerdos? Y lo que recuerdas ¿es fiel a la realidad?
- 2 ¿De qué depende que nos acordemos de algunas cosas y de otras no?
- 3 Cuando nos olvidamos de algo, ¿significa que esa información ha desaparecido de nuestra memoria?
- 4 ¿Se puede mejorar la memoria? ¿Cómo?
- 5 ¿Es la historia el resultado de la memoria colectiva?

«La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla».

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

«La imaginación está hecha de convenciones de la memoria. Si yo no tuviera memoria, no podría imaginar».

JORGE LUIS BORGES

Tardes con Moratín

¿Qué nos queda si nos quitan nuestros recuerdos? Sin historia estamos varados en un mar de vacío, angustiados y perdidos. Sin memoria, ¿cómo vivir? La vida es una narración que nos contamos repetidamente: «El año que viví en París», «El día que te vi por primera vez»... Historias que compartimos, historias que olvidamos, historias que inventamos y a veces nos creemos; porque somos las historias que cuentan quiénes somos.

Estudiaba Intervención Psicológica en Cuidados Paliativos y Final de la Vida, y Javier, un profesor que había trabajado muchos años con enfermos de sida, nos contó: «Cuando la vida va llegando a su fin no te duelen los errores que cometiste, esos te escuecen en el momento; cuando la vida se acaba, te duele todo lo que quisiste hacer y no te atreviste por miedo, por vergüenza, por no saber...».

Y ahora entiendo la verdad de aquella reflexión: nos duelen las historias incompletas. Esas historias se quedan abiertas, como una herida que no cicatriza, y cuando la sombra de la muerte se asoma, te acuerdas de ellas. Qué pena tan honda tienen aquellos con vidas llenas de historias sin más final que la cobardía que dejó pasar el tiempo.

De aquellas clases aprendí que si uno tiene la oportunidad de acabar bien una historia, debe hacerlo: pide perdón, abraza, ríe y habla con el corazón. Javier decía: «Lo que no se resuelve vuelve». Ayudar a resolver historias incompletas es una de las tareas más bonitas que realizan los psicólogos que trabajan con el final de la vida. Porque irte tranquilo y acompañado tiene un valor incalculable.

Recuerdo el día en que Yolanda vino a mi despacho. Era una mujer mayor, tenía cerca de 80 años. Su pelo era cano; su vestir, elegante y distinguido. Tenía una expresión seria, malhumorada, se notaba que estaba enfadada. Al principio no hubo más que silencio. Yolanda miraba hacia la ventana, como queriendo escapar, y de pronto comenzó a llorar. Seguía callada, pero sus ojos y el temblor de su cuerpo me contaban su fragilidad.

LUCÍA. ¿Quieres un vasito de agua?

YOLANDA. Sí, gracias.

LUCÍA. ¿Estás bien?

YOLANDA. Estoy asustada...

LUCÍA. ¿Qué te asusta, Yolanda?



Un par de años atrás, a Yolanda se le diagnosticó párkinson, y recientemente alzhéimer, una maldita enfermedad que nos borra la vida.

Ella no era tonta, había sido la primera mujer con carrera universitaria de su familia y se había quedado viuda desde los 40 años. Consiguió una plaza de funcionaria en la Administración Pública y dio estudios a sus dos hijos. Ella sola, en tiempos en los que las mujeres solas tenían menos derechos y menos posibilidades. La vida la había hecho fuerte, a veces demasiado dura, otras veces demasiado exigente. Yolanda tenía un asunto pendiente y poco tiempo. Su memoria se iba a apagar antes de que se apagara su vida y, para ella, esa era la muerte. Yolanda no quería olvidarse de decirle a sus hijos que les había amado intensamente. No estaba segura de que lo supieran, pero sí estaba segura de no haberlo dicho lo suficiente. Así que le pusimos palabras al amor en una hermosa sesión con ellos.

Nos vimos poco tiempo, el deterioro cognitivo llevó a Yolanda a una residencia de ancianos. Yo continué visitándola los domingos. Al llegar la primavera apenas recordaba algunos poemas de su infancia. Y así pasábamos las tardes, recitando versos que hablaban de momentos de su vida. Yolanda falleció una mañana de verano, acompañada, querida. La muerte no es más que dejar de estar en el «aquí» para estar en el «siempre», en nuestros recuerdos. En mi memoria quedaron su joven ternura y los versos de su adorado Moratín, aprendidos en su niñez:

Asombrose un portugués...

PARA REFLEXIONAR

- ¿Por qué son tan importantes nuestros recuerdos?
- ¿Cómo es posible olvidarlo todo menos los primeros recuerdos de la infancia?

1 Conceptos básicos de la memoria

Quizá nuestra gran capacidad de memoria es una de las principales diferencias entre el ser humano y otras especies animales. **Recordar** está en la base del **aprendizaje** y por ello es fundamental para la adaptación, la supervivencia y la evolución de nuestra especie.

Pero no solo eso; los seres humanos somos capaces de alcanzar una gran variedad de metas sin que tengan relación únicamente con la supervivencia del organismo o de la especie. Para ello son necesarias las capacidades de aprender, retener y almacenar la información con el fin de volver a usarla en el futuro, cuando sea necesario.

Como vimos en la unidad 4, la memoria desempeña un importante papel en la percepción: en el mismo momento en el que procesamos la información sensorial, la estamos relacionando con nuestras experiencias pasadas. De esta manera, le damos sentido a la realidad. Esto ocurre porque somos capaces de mantener activos en nuestro cerebro distintos tipos de información mientras los integramos entre sí.

Por lo tanto, la memoria es el **proceso psicológico** mediante el que codificamos, almacenamos y recuperamos la información de las experiencias que vivimos. Es la capacidad de mantener presentes, de un modo actualizado, los diferentes conocimientos que vamos adquiriendo. Pero la memoria no es un simple almacén, es mucho más. La memoria es **dinámica** y siempre se están actualizando nuestros recuerdos con la información de vivencias nuevas.

Así, la memoria puede estructurarse de acuerdo con diferentes procesos:

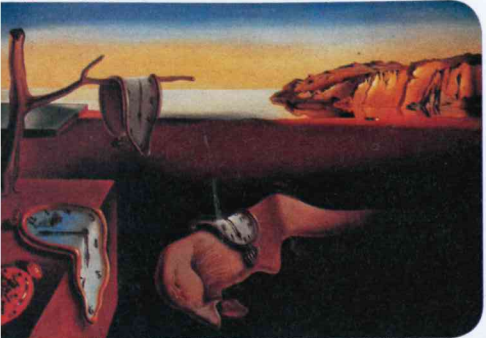
- La **codificación** es la transformación de la información en representaciones mentales con significado.
- El **almacenamiento** consiste en la retención de la información codificada de forma permanente para poder ser utilizada en el futuro.
- La **recuperación** se refiere al acceso a la información almacenada en la memoria.

La memoria humana es, pues, un proceso complejo, ya que la información obtenida de las experiencias vividas ha de codificarse para ser almacenada en la mente. Los códigos con los que más habitualmente trabaja nuestra memoria son las imágenes y las narraciones.

La información almacenada debe poder recuperarse con eficacia cuando se necesite. En este sentido, la memoria humana funciona de forma muy similar a un ordenador; la diferencia es que, en el caso de los humanos, la recuperación de la información no está libre de errores. El sistema de memoria humana es extraordinariamente eficaz, pero no infalible y, a veces, podemos cometer fallos al recordar.

La memoria es importante en todas las actividades y áreas del ser humano. Por ejemplo, es primordial para nuestra identidad. Son los recuerdos de nuestras experiencias vividas las que configuran nuestra biografía y nos hablan de quiénes somos.

Gracias al conocimiento, es decir, la información acumulada en nuestra memoria sobre un tema o una destreza, podemos desempeñar un oficio. El recuerdo permite que los valores de una cultura perduren en el tiempo, y el aprendizaje de experiencias pasadas nos ayuda a desenvolvemos en un mundo en constante cambio. Sin memoria resulta casi imposible vivir.



La persistencia de la memoria (1931) es una de las pinturas más conocidas de Salvador Dalí.

COMENTARIO DE TEXTO

«La forma en que recordamos está influida en gran medida por quiénes somos. Somos el reflejo de la interacción entre una cantidad incontable de variables que forman nuestra personalidad. A esto debe añadirse la totalidad de las experiencias vitales y de recuerdos asociados a ellas. Para hacerlo un poco más complejo, si cabe, la forma de ser de cualquiera de nosotros evoluciona con el paso del tiempo. Así que lo que usted recuerda y la forma en la que lo hace también van a cambiar».

Cómo vivimos nuestras experiencias y cómo las recordamos están determinados por nuestra posición relativa durante el acontecimiento en desarrollo, por nuestra perspectiva al observarlo. Esta perspectiva es fundamental en el momento de determinar a qué aspectos de un suceso prestamos atención, y también qué interpretación le damos».

A. NELSON y S. GILBERT, *Memoria. Todo lo que se necesita saber para no olvidarse de las cosas* (2008)

- ¿A qué se refiere el autor con que lo que recordamos está influido por quiénes somos?
- ¿Por qué crees que nuestros recuerdos y la forma en la que los recordamos van cambiando con el paso del tiempo?

1.1. Historia del estudio de la memoria

La **psicología de la memoria** como ciencia experimental comenzó su andadura con los estudios del psicólogo alemán **Hermann Ebbinghaus** (1850-1909). Su principal aportación fue mostrar que existen condiciones de la memoria susceptibles de **medición experimental**. Además, planteó por primera vez que la mejora o la pérdida progresiva de información dependen de la práctica y del tiempo invertido, lo que plasmó en una gráfica llamada **curva del olvido**. Sus experimentos, que se centraban en el aprendizaje de palabras y conjuntos de letras sin sentido semántico, fueron criticados porque no informaban sobre cómo funciona la memoria en contextos naturales, ya que estaban demasiado controlados dentro del laboratorio.

Algunos años más tarde, el psicólogo británico **Frederic Barlett** (1886-1969) estudió la memoria utilizando materiales complejos, llenos de significado, y fuera del laboratorio. Centró sus investigaciones en los errores de memoria y los relacionó con factores individuales y culturales, a los que llamó **esquemas** (conocimientos previos y experiencias del pasado). Para Barlett, la memoria construye sus propios recuerdos a partir de los esquemas que cada persona tiene, por lo que no representan fielmente la realidad. Muchos consideran a Barlett el precursor de los **enfoques cognitivos**.

La psicología cognitiva

Más adelante, el **enfoque cognitivo** sobre el procesamiento de la información y la **metáfora del ordenador** fueron muy relevantes para la comprensión de la memoria. Recordemos que, desde este enfoque, todo material que queremos recordar precisa de tres fases: **codificación, almacenamiento y recuperación**. Estos tres procesos interactúan entre sí influyéndose. La realidad se construye; nuestras ideas sobre el mundo, los demás y nosotros mismos son el resultado de la elaboración e integración de la información del presente y del pasado. Así, la memoria se entiende como un conjunto de procesos mentales que se encargan del almacenamiento y la recuperación de información.

Uno de los pioneros de la **psicología cognitiva**, el psicólogo estadounidense **George Armitage Miller** (1920-2012), señaló que la capacidad de la memoria es limitada a un tiempo y a un número de elementos. La información se puede retener alrededor de veinte segundos y solo se pueden conservar unas siete unidades de información (con una variación de más menos dos), a las que llamó **chunks** ('agrupamientos', en inglés). Más allá de ese tiempo y de ese volumen de información, Miller pensaba que la información se perdía y no se podía recuperar.

No pudo explicar por qué esa cantidad, pero sugirió que podría estar relacionada con la evolución de la especie. Posiblemente, los primeros humanos, para su supervivencia, requiriesen retener poca información sobre multitud de elementos, en vez de mucha información sobre un número reducido de ellos.

El psicólogo cognitivo **Ulric Neisser** (1928-2012) se esforzó en demostrar que la memoria se reconstruye, que recordar no supone solo buscar algo en un cajón como si de los documentos de un archivador se tratara.

Su investigación de mayor repercusión fue el estudio del recuerdo de los hechos que rodearon la explosión del transbordador espacial **Challenger** en 1986. Tres años después del suceso, tan solo un 10 % de las personas preguntadas eran capaces de recordar con relativa precisión lo ocurrido, pero la mayoría de ellos confiaba ciegamente en el recuerdo que tenían.

Capacidad de memoria: cantidad de información que puede guardarse en la mente. También hace referencia a la cantidad de tiempo que dicha información puede permanecer en nuestra memoria.

Esquemas: estructuras cognitivas que organizan las experiencias y conocimientos previos registrados en la memoria, y facilitan el procesamiento de la información de forma mucho más eficaz.

SABER MÁS

Para superar las limitaciones de los siete **chunks** (con una variación de más menos dos) conviene **reagrupar, organizar o recodificar la información**. Si reelaboramos la información, ocupa menos espacio y se puede almacenar y recuperar conscientemente. Por ejemplo, los **chunks** pueden estar compuestos por letras independientes. Así, de una lista de letras nos acordaremos aproximadamente de siete letras. Pero si agrupamos las letras en conjuntos de tres, entonces podremos acordarnos de alrededor de siete conjuntos de palabras, que supondrían **unas 21 letras**.

Por ejemplo:

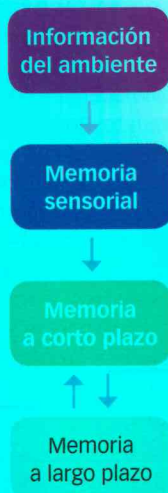
USAMNGCSENBC
USA MSN GCSE NBC

COMENTARIO DE TEXTO

«Desde finales del siglo XIX se sabe que las lesiones en la cabeza y la conmoción cerebral pueden producir una pérdida de la memoria, denominada amnesia retroactiva o retrograda. Habitualmente, un boxeador que recibe un golpe en la cabeza y sufre conmoción cerebral recuerda que acudió a la pelea, pero tiene un blanco con respecto a todo lo que ocurrió después. Sin duda, fueron muchos los acontecimientos registrados en su memoria a corto plazo inmediatamente antes del golpe —la agitación al subir al ring, los movimientos del rival durante los primeros cuatro rounds y, quizás, incluso el movimiento mismo del puño y el intento de eludirlo—, pero el golpe en el cerebro se produjo antes de que cualquiera de esos recuerdos pudiera consolidarse. [...] Todo esto sugiere que en sus etapas iniciales el almacenamiento de la memoria es dinámico y lábil».

E. KANDEL, *En busca de la memoria* (2007)

- ¿Cómo explicarías, según lo que planteaba Lashley, que un boxeador sea capaz de recordar algunas cosas de la pelea, pero no otras?
- ¿A qué crees que se refiere el autor cuando afirma que en las etapas iniciales el almacenamiento de la memoria es dinámico y lábil?



La memoria según el modelo de Atkinson y Shiffrin.

1.2. Una memoria o muchos tipos de memoria

Durante mucho tiempo, se pensó que la memoria era una capacidad única localizada en una zona concreta del cerebro. El psicólogo estadounidense **Karl Lashley** (1890-1958) trató de encontrar el lugar exacto, pero fracasó. Finalmente, concluyó que el recuerdo no estaba localizado en una parte del cerebro, sino que estaba distribuido en muchas de sus estructuras.

En 1890, **William James** (1842-1910) propuso por primera vez la existencia de memorias distintas con funciones diferentes: la memoria primaria (la memoria inmediata para los hechos presentes) y la memoria secundaria (la memoria duradera).

Las ideas de James se olvidaron hasta la revolución cognitiva, pues el conductismo desestimaba los procesos mentales. La neurociencia, gracias a la observación de personas que sufrían amnesias (pérdidas de memoria) que afectaban a un tipo de conocimientos pero no a otros, planteó la posibilidad de que hubiera varios tipos de memoria y no una memoria única y global.

1.3. Modelos sobre la estructura y el funcionamiento de la memoria

La memoria guarda la información de forma estructurada y sistemática gracias a los procesos de codificación y almacenamiento. Estos procesos son muy importantes, ya que la recuperación depende de cómo se haya catalogado la información. Así, un buen sistema de memoria es aquel que permite recuperar ágilmente la información que una persona necesita en diferentes circunstancias.

Modelo de cuello de botella

Donald Broadbent (1926-1993) planteó el primer modelo sobre el procesamiento de la información. Relacionó la percepción, la atención y la memoria y trazó el primer esquema de cómo la información fluye a través de diferentes estructuras mentales. Según él, la percepción controla la llegada en paralelo de información sensorial. Esta pasa a un almacén de memoria a corto plazo, una memoria que retiene la información un breve espacio de tiempo hasta que es atendida. Mucha información sensorial es descartada (filtrada) y solo la información atendida llega a un almacén de memoria permanente o memoria a largo plazo.

Modelo modal de Atkinson y Shiffrin

Richard Atkinson (nacido en 1929) y **Richard Shiffrin** (nacido en 1942) también plantearon la existencia de diferentes estructuras de memoria, pero no a modo de almacenes fijos, sino activos y cambiantes. Para ellos, el mecanismo general de la memoria está conformado por tres componentes básicos: la memoria sensorial, la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo. Estas estructuras están dispuestas secuencialmente. Del medio ambiente externo procede la información que va a la memoria sensorial, donde se guardan los registros sensoriales (las formas, los colores, los olores, etc.), que después nos permiten reconocer los distintos contextos, personas o situaciones. Después, la información pasa a la memoria a corto plazo, con capacidad limitada y que comunica con la memoria a largo plazo, el almacén permanente. Este modelo fue criticado porque no tenía en cuenta los niveles de procesamiento de la información que influyen en que un material sea recordado o no.

Modelo de los niveles de procesamiento

En 1972, **Fergus I. M. Craik** (nacido en 1935) y **Robert S. Lockhart** (nacido en 1939) propusieron que las operaciones de codificación de la información recibida son muy relevantes en el mantenimiento de lo que se va a recordar. Señalan tres niveles de procesamiento de la información, que van de lo superficial a lo profundo: el estructural, el fonológico y el semántico. Así, lo más importante para recordar bien una información es el nivel de procesamiento con el que se haya elaborado. Cuanto más profundo sea el análisis, más tiempo permanecerá en la memoria.

Modelo de cruz de Malta

Años más tarde, **Broadbent** planteó un nuevo modelo, el modelo de cruz de Malta. Esta propuesta se compone de cuatro estructuras de almacenamiento: un almacén sensorial, una memoria de trabajo abstracta, un almacén asociativo a largo plazo y un almacén de salidas motoras. Todas estas estructuras están interrelacionadas mediante un sistema que permite transferir información de unos sistemas a otros. A diferencia del modelo modal, este no depende de un estímulo que inicie el proceso. Además, rompe con los modelos lineales del procesamiento de la información (procesamiento abajo arriba y arriba abajo), pues plantea que puede realizarse en cualquier dirección de unos almacenes a otros.

Modelo de procesos anidados

En 1988, el psicólogo estadounidense **Nelson Cowan** (nacido en 1951) propuso un nuevo modelo que integraba y trataba de resolver los problemas de los modelos anteriores. Su propuesta contempla tres almacenes de memoria (sensorial, a corto plazo y a largo plazo), como en el modelo modal, pero organizados de diferente manera y con un procesador o ejecutivo central, que dirige la atención y controla el procesamiento voluntario. Cowan distingue varios tipos de procesamiento (automáticos y controlados) en los que el papel que desempeña la atención es principal.

Como hemos visto, los diferentes modelos sobre la estructura y el funcionamiento de la memoria han ganado complejidad a lo largo del tiempo. Los primeros modelos, llamados modelos multialmacén, eran más simples y lineales, pero no llegaron a dar respuesta a todos los interrogantes que la memoria plantea.

Los enfoques teóricos más actuales son más completos, aceptan la existencia de múltiples memorias y que estas están interrelacionadas, pero no de forma lineal. Se contempla el nivel de procesamiento de la información como un elemento clave en la robustez de los recuerdos y, además, se entiende que la memoria está siempre en relación con otros procesos psicológicos, como la percepción, la atención y el aprendizaje.

COMENTARIO DE TEXTO

«Tratar de comprender cómo se organiza la memoria para realizar todas estas tareas es crucial para entender el funcionamiento de la mente, puesto que está claro que la memoria asiste, da cobertura, participa y es necesaria para prácticamente cualquier actividad psicológica. Una forma de explicarlo es a través de un modelo de memoria estructurado en tres almacenes: memoria a largo plazo (MLP), memoria a corto plazo (MCP) y memoria sensorial (MS). [...]»

El flujo de información entre todos estos almacenes se realiza según sea necesario para las distintas tareas que se están llevando a cabo en cada momento. Por ejemplo, durante la percepción los estímulos externos acceden primero a la MS, de ahí pasan a la MLP, donde son procesados para su reconocimiento, y una vez que este se ha producido, se envían a la MCP, donde tomamos conciencia de ellos.»

J. P. NÚÑEZ PARTIDO,
Psicología [acerca de ti] (2012)

- ¿Por qué crees que la memoria es necesaria para cualquier actividad psicológica?
- Explica la manera en la que los tres tipos de memoria trabajan en conjunto.

ACTIVIDADES

COMPARA

1. Explica brevemente la diferencia entre codificación, almacenamiento y recuperación.
2. Compara y contrasta las diferencias entre memoria primaria y memoria secundaria.

REFLEXIONA

3. ¿Por qué consideras que es importante estudiar la memoria?
4. ¿Qué aportaciones han tenido los estudios sobre la memoria en el ámbito de la psicología?

COMENTARIO DE TEXTO

«La mayor parte de nuestra memoria se halla en estado de latencia, fuera de la conciencia. Una red de memoria se activa cuando la memoria se recupera por el recuerdo, el cual puede aparecer espontáneamente sin estar buscándolo, traído a la conciencia por otros recuerdos que tienen con él alguna relación de contenido, de semejanza, temporal, etc. [...] Ni los estímulos activadores ni la memoria activada necesitan ser plenamente conscientes; al comienzo de la activación pueden ser subconscientes. En los humanos y aun en los primates no humanos la memoria se almacena en redes de neuronas corticales que se superponen y se interconectan a lo largo y ancho de toda la extensión de la corteza, lo que hace que la extensión de las redes potenciales sea enorme. Estas redes permanecen abiertas durante toda la vida, ampliándose y combinándose por las nuevas experiencias».

E. BUSTAMANTE ZULETA,

El sistema nervioso: desde las neuronas hasta el cerebro humano (2007)

- ¿Por qué crees que el autor plantea que la mayor parte de nuestra memoria se encuentra en estado de latencia?

SABER MÁS



Eric Kandel (nacido en 1929) es un científico estadounidense pionero en los estudios de las bases celulares de la memoria y del aprendizaje. En el año 2000 obtuvo el Premio Nobel de Medicina por sus estudios sobre los mecanismos biológicos del almacenamiento de la información en la aplysia, un caracol marino que tiene un funcionamiento neuronal similar al de los seres humanos.

2 Bases biológicas de la memoria

La memoria, al igual que el aprendizaje, es el resultado de la actividad repetitiva de millones de **neuronas**, ensambladas en **circuitos neuronales**. Estos circuitos se refuerzan con la **práctica**, pero también son sensibles a la **carga emocional** de las experiencias que tenemos. Es decir, una experiencia emocional intensamente **negativa** será recordada con un único ensayo. Lo mismo pasaría con las **emociones positivas**. Por ejemplo, ser víctima de un atraco o ganar la lotería, respectivamente.

El reforzamiento de las **conexiones sinápticas** involucradas en un aprendizaje permite que lo vivido se vaya **consolidando** en recuerdos duraderos. Y, a su vez, esos conocimientos se pueden **ampliar** o **modificar** gracias a la **plasticidad neuronal**.

2.1. Estructuras subcorticales involucradas en la memoria

La memoria como proceso mental tiene relación estructural y funcional con el **sistema nervioso central**, pero no en una región concreta. Estudios recientes muestran que la memoria requiere de la participación de múltiples estructuras y áreas cerebrales. Entre ellas, se encuentran las localizadas en el **lóbulo temporal medial** y el **sistema límbico**, como el **hipocampo**, el **tálamo** y la **amígdala**. La **corteza cerebral**, el **cerebelo** y el **cuerpo estriado** también cumplen funciones para la memoria.

En relación con la bioquímica de la memoria, parece que la **acetilcolina** y el **ácido gamma-aminobutírico** son los neurotransmisores principales.

En la actualidad sabemos que el **hipocampo** desempeña un importante papel en la adquisición de **conocimientos nuevos** y en la **consolidación** de los **recuerdos permanentes**. Estudios con **personas con daño cerebral** en esta zona han señalado la posibilidad de que el hipocampo funcione como **almacenamiento temporal** de recuerdos hasta que puedan transferirse a **almacenes estables** en la corteza cerebral.

Existe un consenso bastante amplio respecto a que el **hipocampo** tiene importantes funciones en la **formación de nuevos recuerdos autobiográficos**. También se piensa que puede estar involucrado en el rendimiento de tareas que conllevan el uso de la **memoria de localización espacial**, como resolver un laberinto.

Algunos estudios parecen señalar que ciertos núcleos del **tálamo** están implicados en **procesos de almacenamiento** de la **información anterógrada** (la nueva información, los nuevos aprendizajes), aunque no existen evidencias concluyentes que indiquen cuál de sus estructuras es crucial para estas funciones. La **amígdala** parece ser la estructura más importante en el registro de recuerdos con **contenido emocional**.

El **cerebelo** y el **cuerpo estriado** (el núcleo caudado, el putamen y el globo pálido) participan en el **almacenamiento** y la **recuperación** de tareas **sensitivomotoras** que se han aprendido. Son las estructuras implicadas en el **control de la postura** y el **movimiento**, así que se piensa que están muy relacionadas con la **memoria implícita** (aquella que almacena información de forma **inconsciente**), la **memoria procedimental** (la que participa en el recuerdo de **habilidades motoras** necesarias para ejecutar una tarea) y, por tanto, la **formación de hábitos**.

2.2. La memoria en la corteza cerebral

Se cree que la corteza del **lóbulo frontal** interviene en las estrategias de **almacenamiento** y la **recuperación** de los recuerdos, **inhibiendo** la **información irrelevante**. El estudio de personas con **lesiones** en la **corteza prefrontal** (parte delantera del lóbulo frontal) ha mostrado que esta zona del cerebro está relacionada con la **capacidad de dar un orden temporal** a las **experiencias de los individuos**. Estas personas son capaces de recordar los acontecimientos importantes de su vida, pero **no saben ubicarlos antes o después en su biografía**. También se sabe que **desempeña un papel importante para la memoria de trabajo** (la que se encarga de traer a la consciencia los recuerdos relevantes para completar una tarea). Pero quizá la **función más importante** de la corteza cerebral en relación con los procesos de memoria es su implicación con la **memoria a largo plazo** (la memoria permanente). Se piensa que este **gran almacén de información** se localiza en **diferentes áreas corticales**.

2.3. Potenciación a largo plazo

La potenciación a largo plazo es el aumento de las comunicaciones sinápticas entre neuronas de un **circuito neuronal** debido a su actividad frecuente. Es una de las **propiedades de la plasticidad neuronal** fundamental para el **aprendizaje y la memoria**. Cuando aprendemos algo nuevo, **se forman caminos de neuronas conectadas entre sí**. Si de manera repetida y constante seguimos activando las mismas neuronas, estas **se conectan cada vez con mayor fuerza y facilidad**, creando un **circuito neuronal** cada vez más robusto. Se ha observado que esto ocurre principalmente en las neuronas del **hipocampo** y de la **corteza cerebral**. Por tanto, las **sinapsis de estas neuronas tienen la capacidad de hacerse más fuertes**, lo cual ayuda a consolidar el **aprendizaje y los recuerdos en la memoria a largo plazo**.

2.4. Recuerdos traumáticos en el cerebro

Muchas investigaciones han hallado relación entre las experiencias traumáticas y la estructura y el funcionamiento cerebral. Parece ser que el **hipocampo** de personas traumatizadas, como **víctimas de accidentes o de agresiones físicas o psíquicas**, es de **menor tamaño** que el de la población sin antecedentes traumáticos. Además, se cree que estas experiencias pueden afectar a los **sistemas atencionales** promoviendo un estado de **hipervigilancia**. También estarían **afectados** los mecanismos de **regulación emocional** (localizados en el **lóbulo frontal**), de **regulación conductual**, y la **empatía**.

COMENTARIO DE TEXTO

«Uno de los hechos que más llama la atención respecto a las memorias de hechos traumáticos es que sentimos que somos capaces de recordar estos sucesos como si acabaran de ocurrir, aparentando ser inmunes al deterioro producido por el paso del tiempo. Las denominadas memorias vívidas (*flash-bulb memories*) consisten en memorias sobre hechos traumáticos que han tenido una importante repercusión personal y social. Hechos como los atentados terroristas podrían generar este tipo de memorias. [...] Generalmente, de este tipo de recuerdos los sujetos suelen afirmar que tienen la sensación de que se les han quedado "grabados a fuego" en su memoria, que resultan muy accesibles y que son inmunes al deterioro por el paso del tiempo. Un hecho de este tipo es, por ejemplo, el atentado ocurrido en Madrid el 11 de marzo de 2004, cuyo impacto emocional no deja lugar a duda».

A. MANZANERO,
Recuerdo de hechos traumáticos:
de la introspección al estudio objetivo (2010)

- ¿Por qué crees que los recuerdos con profundo impacto emocional se retienen en la memoria con una precisión mayor que los demás recuerdos?
- ¿Qué son las memorias vívidas?
- Investiga el funcionamiento de la amígdala ante un hecho traumático y escribe un breve texto relacionándolo con esta lectura.

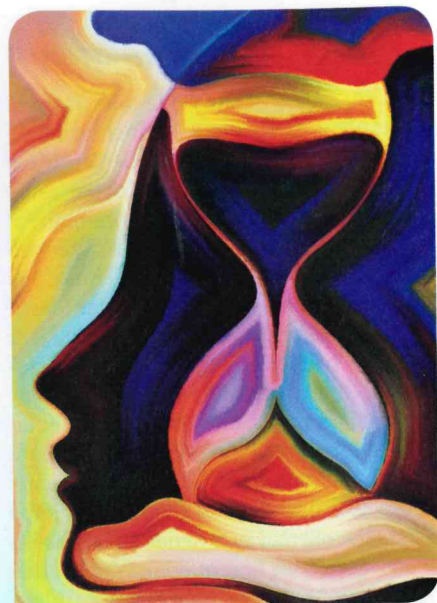
ACTIVIDADES

AMPLÍA

5. Explica la función que tienen el cerebelo y el cuerpo estriado en la memoria.
6. ¿Qué parte de la corteza cerebral está involucrada en el almacenamiento de los recuerdos a largo plazo?
7. Escribe brevemente qué sucede en nuestro cerebro cuando aprendemos algo nuevo.

INVESTIGA

8. Últimamente se han hecho grandes avances en los estudios sobre la memoria gracias a las técnicas de neuroimagen. Busca información sobre alguno de ellos.
9. Se ha establecido que la acetilcolina es uno de los neurotransmisores principales en la memoria. Investiga el papel que desempeña esta sustancia en la demencia.



Cada uno de nuestros cinco sentidos capta información que será almacenada en nuestra memoria sensorial. Esta memoria es implícita, registramos la información sin ser conscientes.



Los olores pueden evocar cientos de recuerdos. Un olor a galletas recién hechas puede recordarnos la casa de los abuelos; el olor a tierra mojada, las excursiones al bosque. Esto se debe a que los olores y los recuerdos pasan por el sistema límbico, que es el encargado de sentir las emociones. Cuanto más fuerte es el lazo entre el olor y la emoción, más persistente es el recuerdo.

3 Estructura y funcionamiento de la memoria

A grandes rasgos, se dan dos tipos de memoria:

- La **memoria implícita** almacena la gran variedad de conocimientos y habilidades no conscientes, como los hábitos motores, las rutinas, los aprendizajes condicionados y las destrezas perceptivas. Es decir, en la memoria implícita está registrado todo lo que sabemos y empleamos sin que para ello sea necesario hacerlo conscientemente.
- La **memoria explícita** guarda todos los conocimientos conscientes sobre nosotros mismos (biografía) y sobre el mundo que nos rodea. Nos permite recuperar la información de eventos vitales, objetos, rostros, lugares, acontecimientos históricos, etc. Para su formación y recuperación voluntaria, requiere la participación de la consciencia y de procesos cognitivos complejos, como el pensamiento.

De forma más concreta y según el **tipo de información** que se registra, se consideran tres clases de memoria:

- La memoria sensorial.
- La memoria a corto plazo.
- La memoria a largo plazo.

Cada una de ellas está especializada en el registro y la recuperación de diferentes tipos de información: recordamos olores o tactos, caras y canciones, cómo conducir o jugar al fútbol; y también nos acordamos de las anécdotas de nuestra vida y de mucho de lo que estudiamos en clase.

3.1. Memoria sensorial

La **sensación**, la **percepción** y la **memoria** son procesos cognitivos íntimamente relacionados. Sin sensaciones no hay percepción y sin percepciones no hay recuerdos. Gracias a la percepción damos sentido y significado a la información sensorial. Las personas almacenan y recuperan esa información en la **memoria sensorial**. Esta memoria tiene mucha capacidad y nos permite recordar las características físicas y químicas de los estímulos que registramos; por ejemplo, el perfume de un ser querido.

Broadbent fue el primero en proponer la existencia de un almacén para la información sensorial.

Atkinson y **Shiffrin** plantearon almacenes para cada una de las modalidades sensoriales: vista, olfato, oído, gusto y tacto.

Años más tarde, **Neisser** ideó la existencia de un registro para la información sensorial, de capacidad limitada y corta duración. Además, propuso dos tipos de memoria sensorial: la **memoria icónica**, encargada de la información visual (imágenes, formas y figuras), y la **memoria ecoica** (sonidos, palabras, ruidos), responsable de la información auditiva.

Hoy en día sabemos que la memoria sensorial registra información procedente de todos los sentidos. La **memoria háptica** almacena la información que obtenemos a través del tacto. La **memoria gustativa** nos permite recuperar información sobre sabores. Y la **memoria olfativa**, para muchos una de las memorias sensoriales más importantes, nos permite almacenar y recuperar información sobre los olores.

3.2. Memoria a corto plazo

La información que proviene de los sentidos, tras pasar por la memoria sensorial y antes de guardarse en la memoria a largo plazo, pasa por un **almacén a corto plazo**. Esta memoria tiene poca capacidad (recordemos los siete *chunks*, con una variación de más menos dos) y la información dura poco tiempo en ella.

La mayor parte de las tareas que llevamos a cabo en la vida cotidiana (tener una conversación, recordar un número de teléfono...) son posibles gracias a la memoria a corto plazo. Aunque su capacidad es pequeña, puede entrenarse y aumentar. Si la cantidad de información recibida es demasiado grande, se suelen recordar bastante bien los primeros elementos, muy mal los elementos centrales y con mayor facilidad los últimos.

La facilidad de recordar los primeros elementos de una serie larga de información que supera la capacidad de la memoria a corto plazo se conoce como efecto de primacía. El efecto de recencia es la facilidad de recuperar los últimos elementos de esa lista.

A diferencia de la memoria a largo plazo, esta memoria **guarda la información unos pocos segundos**. Por ejemplo, cuando queremos recordar una dirección que nos acaban de dar y nos distraemos un momento, es muy probable que la dirección se nos olvide. En la memoria a corto plazo una mera distracción produce el olvido.

La memoria a corto plazo desempeña un papel muy importante en la **codificación y recuperación** de la información en la memoria a largo plazo. Así, además de ocuparse de almacenar, también realiza funciones ejecutivas y de control de la información.

En 1974, **Alan Baddeley** y **Graham Hitch** plantearon que la memoria a corto plazo realizaba importantes funciones más allá de almacenar información. Pensaban que cualquier actividad cognitiva que exigiera pensamiento consciente pasaba por la memoria a corto plazo, es decir, que cumplía importantes funciones en el aprendizaje, el razonamiento y la comprensión.

Por esta razón, a la memoria a corto plazo la llamaron **memoria operativa** o **memoria de trabajo**. La información con la que trabaja está activa mientras se mantiene la atención, y se pierde rápidamente cuando la atención se pone en otra cosa.

En el año 2000, **Baddeley** propuso un **modelo de memoria operativa** como sistema multicomponente (frente a la idea de un sistema único, como se pensaba hasta entonces del almacén a corto plazo), formado por un ejecutivo central encargado de controlar otros sistemas que trabajan de forma simultánea, que son la agenda visoespacial, el bucle fonológico y el almacén episódico. Las funciones de estos sistemas son las siguientes:

- El **ejecutivo central** controla y regula el sistema de memoria operativa, focaliza la atención y activa representaciones de la memoria a largo plazo.
- La **agenda visoespacial** mantiene activa la información en formato de imágenes.
- El **bucle fonológico** está especializado en el mantenimiento de la información verbal, en la realización de cálculos matemáticos, en la adquisición de vocabulario y en la comprensión lectora.
- El **almacén episódico** codifica información multimodal (visual, espacial y verbal) en una secuencia temporal. Este almacén accede a la memoria episódica y la memoria semántica del almacén a largo plazo, mediante un proceso de atención consciente.

SABER MÁS

A finales de 1950, de manera independiente pero casi simultánea, J. Brown en Reino Unido y Lloyd y Margaret Peterson en Estados Unidos publicaron procedimientos experimentales muy similares para el estudio sistemático de la memoria. Sus estudios llegaron a conocerse como el **paradigma de Brown-Peterson**, y es el ejercicio más utilizado para estudiar el **olvido en la memoria a corto plazo**. Consiste en presentarle al individuo tres consonantes para memorizar, e inmediatamente después, se le presentan tres números con la finalidad de distraerle. Los resultados de esta tarea demostraron que el olvido puede ser causado por una momentánea distracción y que cuanto más tiempo pasa desde el estímulo, menos se recuerda. El olvido es mayor cuando, en el intervalo, el sujeto es sometido a estímulos distractores.



Modelo de memoria operativa de Baddeley.

COMENTARIO DE TEXTO

«La memoria a largo plazo tiene más facilidad para almacenar imágenes que palabras. Y las palabras que tienen un alto contenido de imágenes se recuerdan más que las palabras que no lo tienen. La memoria semántica se organiza en redes o asociaciones, cada una de las cuales es un esquema que representa una serie de conceptos o nodos semánticos almacenados. Esta información se recupera por una activación múltiple y amplia.

Así, las palabras y las imágenes se vinculan con otras palabras o imágenes, en la memoria a largo plazo, en una red de información. [...] Por ejemplo, un consumidor puede asociar el nodo Coca-Cola con otros nodos, como la familia, comida, alegría, etc. Estos nodos se asocian con otros nodos y forman esquemas (el relacionado con la alegría, con la energía, con los amigos, con la familia...), que finalmente representan creencias sobre Coca-Cola en la mente del consumidor».

J. RIVERA CAMINO y L. SUTIL MARTÍN,
*Marketing y publicidad subliminal:
fundamentos y aplicaciones (2004)*

- Explica por qué la memoria almacena con más facilidad las imágenes que las palabras.
- Piensa en alguna otra marca comercial y describe los nodos que activa en tu memoria.


3.3. Memoria a largo plazo

La memoria a largo plazo **almacena de forma duradera** (casi permanente) la información importante para las personas. Contiene conocimientos del mundo; de la realidad social y cultural; de la historia y de nuestros recuerdos autobiográficos, y del lenguaje y los significados de los conceptos. También se almacenan aquí nuestras destrezas y habilidades para la realización, por ejemplo, de un deporte o un oficio. Es decir, la memoria a largo plazo almacena **todo lo que vamos aprendiendo** a lo largo de la vida.

Procesos básicos en la memoria a largo plazo

Como hemos visto al comienzo de la unidad, la información que se almacena en la memoria a largo plazo pasa por tres procesos:

- **La codificación:** proceso por el cual procesamos la información entrante para que pueda ser representada y almacenada. Generamos una **huella de memoria** (un recuerdo permanente). Cada huella es diferente y está influida por la información que ya tenemos almacenada en la memoria. La información nueva se asocia a otros eventos que sucedieron en el mismo espacio temporal. Todo ello afecta en el momento de interpretar esa información, por eso no recordamos las cosas tal cual ocurrieron, sino de la forma en que las interpretamos. De este modo, las huellas de memoria son el resultado de un proceso de selección de la información relevante del presente que, después de ser interpretada y dotada de significado, es integrada con la información del pasado. La codificación hace que cada huella sea circunstancial y específica. Además, este proceso se encarga de **organizar** de forma ordenada la información para hacerla recuperable en el futuro.
- **La retención o almacenamiento:** proceso por el cual mantenemos la información a lo largo del tiempo. Las huellas de memoria que mejor se consolidan son las que más repetimos o recordamos, aquellas asociadas a estímulos que aparecen de forma frecuente en nuestra cotidianidad o que se codificaron junto a una reacción emocional intensa. Así, la **recodificación** (operaciones que realizamos con información ya almacenada en la memoria que van transformando la huella original) es el proceso más importante en esta fase. La **repetición** de un evento en contextos similares provoca una mayor accesibilidad a la huella original, como estudiar una lista de memoria. Si un mismo elemento se presenta en contextos diferentes, puede producirse una **difusión** de la huella resultante. En cambio, si diferentes huellas aparecen repetidamente en la misma situación, se puede producir un **solapamiento**, es decir, los mismos estímulos contextuales nos sirven para acceder a varias huellas a la vez, mezclando recuerdos. Al codificar información nueva, buscamos integrarla en representaciones ya existentes. Este proceso es la **asimilación**, una forma de recodificación de las huellas almacenadas que favorece la retención.
- **La recuperación:** proceso por el cual **extraemos información almacenada** en la memoria a largo plazo para utilizarla en el momento presente. Depende de varios factores. Primeramente, es importante que se den las condiciones adecuadas. Es necesario que haya una buena **clave** o indicio de recuperación, una pista que facilite encontrar los contenidos que buscamos dentro del almacén. Asimismo, el sistema cognitivo tiene un papel relevante en la recuperación de la información. La que ha sido profundamente procesada y de forma estructurada es más fácilmente recuperable. Al contrario, la poco elaborada y desordenada no se recupera con tanta facilidad. Por tanto, la recuperación depende de la eficacia de los procesos de codificación y de retención o almacenamiento.



Recuperar con éxito la información de la memoria a largo plazo depende, entre otros factores, de las claves que tengamos para buscar dicha información. Estas pistas funcionan igual que los tejuelos de los libros en una biblioteca.

Tipos de memoria a largo plazo

La memoria a largo plazo es una entidad formada por sistemas diferentes. En 1972, el psicólogo canadiense **Endel Tulving** distinguió dos tipos de memoria a largo plazo: la **memoria episódica** y la **memoria semántica**. Algunos años más tarde incorporó un tipo de memoria básica, a la que llamó **procedimental**.

De manera general, podemos distinguir dos tipos de informaciones. Por un lado, aquellos hechos que podemos traer a la mente de forma **consciente** e **intencional** y que se guardan en la **memoria declarativa** (o **explícita**). Por otro lado, la información que se recupera **inconscientemente**, que se almacena en la **memoria procedimental** (**implícita**):

- **La memoria declarativa o explícita:** la información que se guarda en la memoria declarativa no se recupera ni olvida de la misma manera. Esto se debe a que las **memorias declarativas involucran zonas diferentes del cerebro**. Por ello, se diferencian dos tipos:
 - La **memoria episódica** almacena nuestros recuerdos personales: de la localidad de nacimiento, los viajes realizados, las personas conocidas, las canciones compartidas con los amigos, etc. Los contenidos de la memoria episódica se olvidan más fácilmente que los de la memoria semántica.
 - La **memoria semántica** guarda una enorme cantidad de datos, hechos y sucesos que no tienen que ver con nuestra propia historia personal, pero sí con el mundo y su historia. Aquí almacenamos el conocimiento organizado que tiene una persona a través de palabras y símbolos verbales, sus significados o las relaciones y reglas que entre ellos existen. El significado de las palabras, las asignaturas que estudiamos, las capitales de los países, etc., son parte de nuestra memoria semántica.
- **La memoria procedimental o implícita:** almacena conocimiento sobre habilidades motoras y cognitivas: las destrezas, los aprendizajes condicionados, el *priming* (identificación rápida y fácil de un estímulo si previamente se ha procesado un estímulo similar) o el aprendizaje perceptivo, entre otros. Todas estas habilidades se **adquieren con la práctica**. Al principio, cuando estamos aprendiendo una habilidad, tenemos que fijarnos y recordar conscientemente cada movimiento. Después, se harán de modo automático.

COMENTARIO DE TEXTO

«La memoria a largo plazo se parte en múltiples sistemas de memoria. De forma implícita es el modo en que nos desenvolvemos en nuestra vida cotidiana, así como nuestro funcionamiento social. Podemos reconocer el mundo visual circundante porque existe un sistema que opera de forma implícita, identificando los objetos visuales. Nos vestimos, nos aseptamos, nos alimentamos y nos movemos por la ciudad sin dificultades porque existe un sistema que permite realizar los hábitos procedimentales sin esfuerzo. Sabemos qué hacer cuando subimos al transporte público, cuando vamos a un restaurante, cuando asistimos a una clase, al cine, etc., siguiendo guiones y esquemas de comportamiento social sin plantearnos cómo actuar en cada momento. Conocemos, nos formamos impresiones e interactuamos con otras personas sin preguntarnos por las categorías que usamos. [...] Las memorias implícitas son resistentes al olvido, mientras que las memorias explícitas padecen el olvido».

Á. MATEO BLANCO,
La hipnosis, hoy (2015)

- ¿A qué crees que se refiere el autor con que las memorias implícitas son resistentes al olvido y las memorias explícitas padecen el olvido?
- Explica el funcionamiento que tiene la memoria implícita en tu rutina diaria.

ACTIVIDADES

COMPARA

10. Explica la diferencia entre memoria implícita y memoria explícita.
11. Compara y contrasta los tres tipos de memoria: sensorial, a corto plazo y a largo plazo.

AMPLÍA

12. Explica el proceso mediante el cual la información pasa a formar parte de nuestra memoria a largo plazo.
13. Describe los tipos de memoria a largo plazo, y pon un ejemplo de cada uno de ellos.

REFLEXIONA

14. Según Alan Baddeley y Graham Hitch, la memoria a corto plazo cumple funciones importantes en el aprendizaje, el razonamiento y la comprensión. ¿Qué tipo de funciones pueden ser estas? Argumenta tu respuesta.
15. Se ha hablado de la importancia de la memoria háptica, gustativa y olfativa. ¿Qué crees que ocurriría si no tuviésemos estos tipos de memoria sensorial?
16. Explica por qué piensas que los contenidos de la memoria episódica se olvidan más fácilmente que los de la memoria semántica.

4 El olvido

El olvido no es una pérdida de información, sino un problema para recuperarla, es decir, la **incapacidad de acceder a los contenidos de la memoria**. El olvido es tan importante como la memoria, ya que si recordásemos cada una de las cosas que hemos vivido y aprendido a lo largo de nuestra vida, no podríamos gestionar tal cantidad de información, lo que supondría un gasto inútil de energía. Gracias al olvido se priorizan los contenidos que más utilizamos en un determinado momento.

Para los **psicoanalistas**, el olvido es un **mecanismo psicológico de defensa**. Según esta escuela, olvidamos la información con la que no podemos vivir porque es demasiado dolorosa o perturbadora. Nuestra mente, de forma inconsciente, la reprime para ayudarnos a continuar con la vida. Este hecho se evidencia en personas que dicen no recordar los malos tratos que sufrieron cuando eran niños, por ejemplo. Incluso llegan a expresar que tuvieron infancias felices, a pesar de que los informes médicos o psicológicos dicen lo contrario.

Paradójicamente, en el trastorno por **estrés postraumático** sucede lo contrario. Las personas que lo padecen han vivido experiencias muy traumáticas (como una guerra o un atentado terrorista) que no pueden dejar de recordar. Los recuerdos y las emociones asociadas a ellos se recuperan constantemente y en la misma intensidad. El problema se agrava cuando el malestar se generaliza a cualquier otro estímulo que recuerde la tragedia vivida, lo que impide que la persona lleve su vida con normalidad.

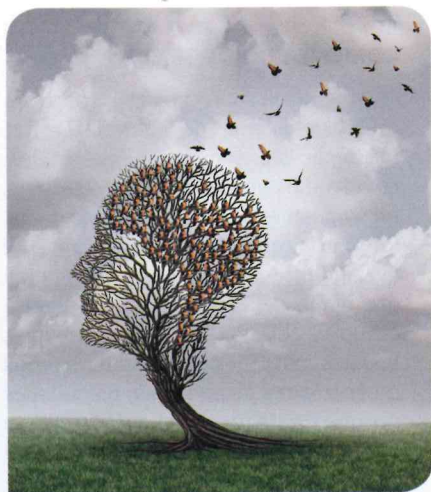
4.1. Olvido y niveles de procesamiento de la información

Según el enfoque de los niveles de procesamiento de **Fergus I. M. Craik** y **Robert S. Lockhart**, que vimos al principio de la unidad, existen tres niveles de procesamiento de la información: **nivel superficial** (para la información sensorial), **nivel intermedio** (para la información que nos ayuda al reconocimiento) y **nivel profundo** (para la información con significado).

Cuanto más profundamente se procesa la información durante la fase de codificación, más duradera es su traza en la memoria a largo plazo y menor el olvido. Cuando se procesan únicamente los aspectos físicos de los estímulos, la memoria es más débil. En cambio, cuando se codifica su significado, la huella de memoria es mejor, más fuerte y más fácilmente recuperable. Por ejemplo, es más difícil recordar conjuntos aleatorios de letras que palabras procesadas profundamente por su significado.

Las huellas de memoria son el resultado del procesamiento profundo de la información. Así, el **buen rendimiento de la memoria** no depende tanto de las veces que se repita la información como de la **mayor profundidad de su análisis**.

Este aspecto es muy importante a la hora de estudiar para un examen. No es lo mismo repetir (**repaso de mantenimiento**) que comprender (**repaso de elaboración**). Cuando nos aprendemos algo de memoria repitiéndolo, solo se produce una elaboración superficial, así que lo que nos aprendemos no produce una huella de memoria perdurable. Por el contrario, cuando estudiamos esforzándonos por entender y encontrar la lógica de un tema, la huella que dejará esa asignatura será más robusta y duradera.



Muchas personas piensan que el olvido es perder información que teníamos almacenada en la memoria. Hoy sabemos que el olvido es una dificultad en la recuperación de la información.

COMENTARIO DE TEXTO

«Un ítem procesado en un nivel profundo tendrá mayor probabilidad de ser retenido que uno procesado en un nivel superficial. Supongamos que enseñamos a un individuo una lista de palabras escritas que debe recordar, entre ellas: *león*, *COCHE*, *mesa* y *ÁRBOL*. Le pediremos que juzgue si la mitad de las palabras se refieren a objetos animados o no animados; y que diga si la otra mitad están escritas en mayúscula o minúscula. Manteniendo invariables los demás factores, más tarde el individuo recordará muchas más palabras sobre las que ha hecho apreciaciones del tipo animado/no animado que sobre las que ha valorado el tipo de letra. Pensar si la palabra se refiere a un objeto animado o no animado nos permite ampliar su significado con lo que ya sabemos de ella; la valoración respecto a si están escritas en mayúscula o minúscula apenas permite vincular la palabra con lo ya sabido».

A. M. SOPRANO y J. NARBONA,
La memoria del niño: desarrollo normal y trastornos (2007)

- ¿Por qué piensas que se recuerdan mejor las palabras que se asocian a un objeto animado?
- ¿Qué relevancia crees que tienen este tipo de investigaciones para el estudio de la memoria en la psicología?

4.2. Factores que dificultan el proceso de recuperación de la información

Como sabemos, recordamos con mayor facilidad información importante, que ha sido profundamente procesada. Asimismo, la información relacionada con momentos emocionalmente intensos queda registrada con mucha fuerza con un único ensayo.

Por lo tanto, la información poco relevante, superficialmente procesada y relacionada con emocionalidad baja es olvidada con mayor facilidad. Pero, además, la recuperación es un proceso que hacemos en el presente y en el que varios factores pueden influir, como el contexto, los estados de ánimo y las interferencias.

El contexto

Cuando codificamos una información, también procesamos información sensorial del contexto (es decir, del **medio ambiente externo**) en el que se ha producido.

Para recordarlo, conviene situarse en el mismo contexto donde se codificó, o en uno parecido, o intentar recordar el mayor número de elementos del contexto original, puesto que en uno distinto es posible que no encontremos las claves necesarias para la recuperación.

El estado de ánimo

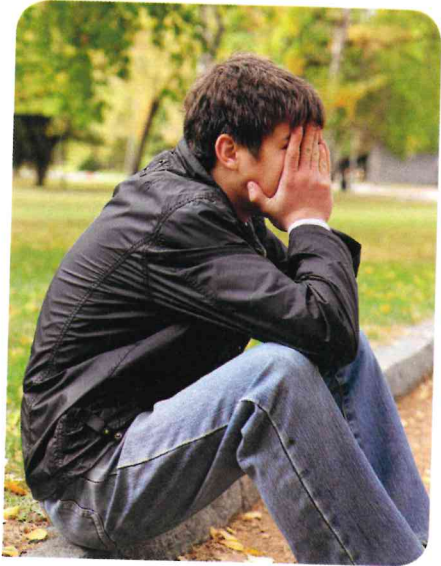
El estado de ánimo en el momento de codificar la información facilita o dificulta la recuperación de la información. Cuando estamos muy contentos, no recordamos fácilmente los días en los que estábamos tristes. Al contrario, los días tristes podemos olvidar las muchas veces que estuvimos alegres en el pasado.

A veces, el estado de ánimo puede traer un recuerdo a nuestra mente sin que lo hayamos buscado intencionalmente. Es habitual que nos preguntemos: «¿Por qué me acuerdo yo de esto ahora?». Posiblemente, nuestras emociones del presente han acudido a otros momentos en los que estábamos así de felices, frustrados o excitados.

Las interferencias

En ocasiones, una determinada información puede molestar para la recuperación de otra; se trata de interferencias, que pueden ser de dos tipos:

- **Interferencias proactivas:** ocurren cuando una información que tenemos en la memoria desde hace tiempo interfiere en el recuerdo de algo codificado recientemente. Por ejemplo, en una persona que lleva tiempo jugando al tenis y empieza a jugar al pádel, su conocimiento sobre el tenis dificultará la recuperación de la información nueva sobre el pádel. La interferencia es mayor porque son dos deportes con algunas características parecidas. Nuestra mente tiene tendencia a completar la información que nos falta: a nuestro cerebro le cuesta procesar las historias incompletas y, a veces, para completarlas, se inventa parte del recuerdo.
- **Interferencias retroactivas:** suceden cuando la información de nueva codificación interfiere en los recuerdos previamente almacenados. Un ejemplo de interferencia retroactiva ocurre cuando nuestros padres nos cuentan una y otra vez una anécdota de nuestra infancia. Al final no sabemos si lo que recordamos es lo que realmente vivimos o lo que ellos nos han contado.



Cuando estamos tristes, tendemos a recordar otros momentos tristes de nuestra vida, hasta el punto de tener la sensación de que toda nuestra vida ha sido desgraciada. Esto, a su vez, nos entristece más.

ACTIVIDADES

COMPARA

17. ¿Cuál es la diferencia entre repetir y comprender al estudiar para un examen?

AMPLÍA

18. ¿Cuál es la relación entre los tres niveles de procesamiento de la información y el olvido?

REFLEXIONA

19. ¿Por qué el olvido es tan importante como la memoria? Argumentalo.

INVESTIGA

20. Busca información en internet sobre los recuerdos en el trastorno de estrés postraumático. Explica por qué los recuerdos de fuerte impacto emocional son más difíciles de olvidar.

COMENTARIO DE TEXTO

«La mente de cualquier ser humano puede acabar generando falsos recuerdos o distorsionando la forma en que algo ocurrió. El individuo puede estar convencido hasta el punto de defender como real una mentira construida por el propio cerebro. ¿Cómo nos traiciona nuestra memoria del pasado? En la zona blanca del cerebro se encuentran una serie de mecanismos que hacen que algunas personas sean más o menos susceptibles a la hora de construir falsos recuerdos, según indican los resultados de un estudio realizado por investigadores del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL) y la Universidad de Barcelona, que publica *The Journal of Neuroscience*.

Lo han podido observar gracias a un estudio en el que han participado 48 voluntarios sanos, hombres y mujeres entre 20 y 30 años. Tras someterlos a varias pruebas, comprobaron que el 75 % de ellos recordaba como reales falsos recuerdos. Los investigadores pudieron observar las diferencias entre las partes del cerebro de las personas que tenían más recuerdos falsos y menos mediante una nueva técnica de diagnóstico por imagen, similar a la resonancia magnética, denominada *diffusion tensor imaging*.

M. LÓPEZ FERRADO, «Un estudio explica cómo genera el cerebro los falsos recuerdos», *El País* (9 de julio de 2009)

- Reflexiona sobre en qué situaciones o circunstancias las distorsiones de memoria pueden acarrear graves problemas para las personas.
- Busca información sobre qué es la psicología del testimonio y relaciona esta rama de la psicología con el texto.

5 Distorsiones y alteraciones de la memoria

Como hemos visto, las causas del olvido son diversas. Algunos olvidos son momentáneos y, al poco tiempo, recuperamos la información que buscábamos. En cambio, hay problemáticas que impiden recuperar información de forma definitiva.

Por este motivo, es importante distinguir si un fallo de memoria es una **distorsión** (olvido común) o un **trastorno**, que afecta gravemente la vida de una persona.

5.1. Distorsiones de la memoria

Las distorsiones de la memoria **son comunes**, les suceden a todas las personas. Todos olvidamos nombres, fechas o el título de una película. Generalmente, las distorsiones hacen que busquemos inconscientemente la información correcta incluso mientras realizamos otra tarea, hasta que, de pronto, tiempo después, la recordamos.

En 2007, el psicólogo estadounidense y especialista en psicología de la memoria en la Universidad de Harvard **Daniel Schacter** (nacido en 1952) señaló siete fallos comunes de la memoria:

- **El paso del tiempo:** con los años, la memoria puede verse afectada. Los viejos recuerdos se van transformando debido a la integración de la nueva información que adquirimos. Además, en las diferentes etapas de la vida tenemos distintas necesidades, lo que determina el tipo de información que estará más disponible en nuestra mente.
- **La distracción:** un fallo muy común, cuando estamos ocupados o preocupados, es olvidarnos de cuestiones que consideramos menos importantes, como hacer un recado o sacar la basura.
- **El bloqueo:** consiste en una recuperación fallida de la información. Tenemos la información, pero no podemos acceder a ella. Por ejemplo, un típico bloqueo ocurre cuando tenemos la sensación de tener algo en la punta de la lengua, pero no somos capaces de recordarlo.
- **La atribución errónea:** sucede cuando situamos un recuerdo verdadero en una situación equivocada. En esta distorsión, mezclamos fantasía con realidad, por lo que recordamos cosas que no han sucedido.
- **La sugestibilidad:** es la facilidad con la que, en ocasiones, incorporamos información engañosa o poco fiable que proviene de fuentes externas. Esto ocurre con frecuencia por la influencia de los medios de comunicación o por ser fácilmente permeables a los mensajes provenientes de personas que consideramos importantes o figuras de autoridad. Esta influencia sucede cuando, voluntaria o involuntariamente, alguien manipula nuestros recuerdos.
- **La propensión:** hace referencia a cómo nuestros conocimientos, valores y creencias del momento presente influyen en la forma de recordar el pasado. Para nuestra mente es importante el sentido de coherencia, de manera que modifica nuestros recuerdos para que sean congruentes con la idea actual de nosotros mismos.
- **La persistencia:** sucede cuando nos persiguen recuerdos tristes, dolorosos o ansiógenos que preferiríamos alejar de nuestra mente, pero que no se van por estar profundamente asociados a emociones intensas.

5.2. Alteraciones de la memoria

A diferencia de las distorsiones, las alteraciones de la memoria **sí pueden ser traumáticas**, porque afectan profundamente a la vida de las personas que las sufren. Pueden deberse a múltiples causas, como lesiones cerebrales, enfermedades, sustancias tóxicas o trastornos psicológicos. A grandes rasgos, las alteraciones de la memoria pueden dividirse en tres tipos: las **paramnesias**, las **hipermnesias** y las **amnesias**.

Paramnesias

Las paramnesias son distorsiones o **falsificaciones de la memoria** por alteraciones en la recuperación o en el reconocimiento.

Hipermnesias

La hipermnesia supone un **incremento anormal de la capacidad de memorizar**. Ocurre frecuentemente en el síndrome de los *idiots savants*, personas con importantes déficits en sus capacidades mentales o motoras, pero con una enorme capacidad para memorizar datos. También es habitual encontrar la memoria incrementada en personas obsesivas. Si hay ausencia de trastornos, las personas pueden padecer hipermnesia en momentos duros de sus vidas, como enfermedades o situaciones de riesgo vital.

Amnesias

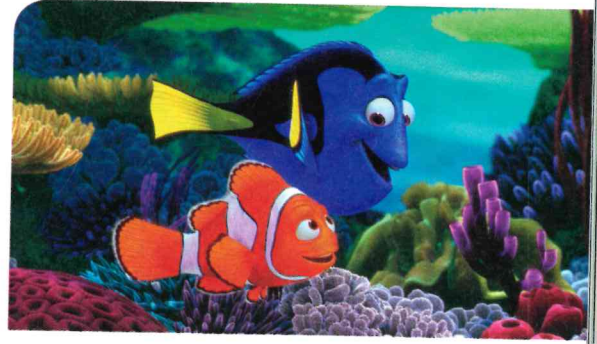
Las amnesias suponen cualquier **trastorno que impide de forma total o parcial memorizar** una información o un periodo de vida del individuo, y puede afectar a la codificación, el almacenamiento o la recuperación.

Si atendemos a la **clasificación cronológica**, existen dos tipos:

- **La amnesia anterógrada:** ocurre cuando una persona es incapaz de adquirir nueva información y recordar los acontecimientos que vive a partir del momento en el que se produce el daño cerebral. Esta amnesia es característica de los inicios de la **enfermedad de Alzheimer** y del **síndrome de Korsakoff**, una grave consecuencia del consumo crónico de alcohol.
- **La amnesia retrógrada:** es la incapacidad para recordar los acontecimientos ocurridos antes del daño cerebral. Se olvidan los recuerdos del pasado, pero se van recuperando gradualmente. Primero se recuperan los recuerdos más antiguos y, por último, los más cercanos al accidente.

Según su **clasificación etiológica**, se distinguen dos tipos:

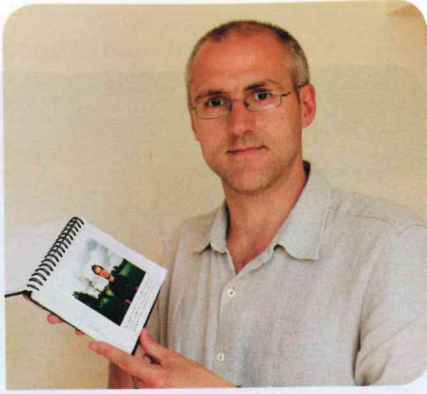
- **La amnesia orgánica:** es la pérdida de memoria más común. Está provocada por lesiones permanentes (como un tumor) y temporales (como un golpe) que afectan al cerebro, así como por la evolución de enfermedades neurodegenerativas. Dos ejemplos son:
 - **Las demencias:** son trastornos degenerativos del cerebro. Provocan pérdidas en las funciones cerebrales y afectan a procesos psicológicos como la memoria, el pensamiento y el lenguaje. Por lo general, afectan a personas de avanzada edad. La mayoría de las demencias son irreversibles. Entre otras, están la enfermedad de Alzheimer, la demencia cardiovascular, la enfermedad de Huntington, etc.
 - **La amnesia postraumática:** aparece cuando hay lesiones cerebrales graves por accidentes traumáticos. La persona está confusa, como perdida en el lugar del suceso. Esta amnesia puede implicar pérdidas de memoria retrógradas y anterógradas.



Dory, personaje de la película *Buscando a Nemo* (Disney-Pixar), sufre de amnesia anterógrada. Es una de las pocas representaciones fidedignas que existen en el cine sobre esta condición. Muchos neuropsicólogos consideran que Dory saca a la luz los beneficios del apoyo social en la capacidad de memoria en individuos amnésicos, ya que su condición mejora relativamente al conocer a Marlin.

SABER MÁS

La mayoría de los seres humanos son capaces de recordar eventos importantes de su vida; sin embargo, existe un pequeño grupo de personas que puede recordar absolutamente todo. Tienen una condición llamada *memoria autobiográfica altamente superior* (HSAM, según sus siglas en inglés), que consiste básicamente en recordar, con un grado de precisión enorme, todos los eventos de su vida. Entre ese grupo selecto de personas se encuentra **Jill Price** (nacida en 1965), una mujer que puede recordar todos los detalles de su vida a partir del día 5 de febrero de 1980, cuando tenía 14 años. Al no poder soportar más esta condición, contactó con expertos en memoria de la Universidad de Irvine, en California, para pedirles que estudiaran su caso. Ha sido objeto de cientos de estudios neurológicos, psicológicos y médicos. Hasta la fecha, solo hay veinte personas oficialmente diagnosticadas con HSAM.



Andy Wray es un policía británico retirado diagnosticado con amnesia disociativa. Padece este trastorno desde el año 2006, en que fue testigo de un desagradable episodio que le impactó enormemente. A raíz de ese evento perdió la memoria, y ahora solo es capaz de retener nueva información durante 48 horas aproximadamente.

COMENTARIO DE TEXTO

«Samuel O., un estudiante graduado, empobrecido y que vivía lejos de su hogar, recibió la invitación para cenar en casa de su instructor, al que conoció en otra ciudad cuando ambos tenían un nivel socioeconómico similar. Aceptó la invitación porque se sentía solo y hambriento, pero se arrepintió casi en el momento, pues su ropa estaba desgastada. Esa noche salió de su casa con tiempo suficiente para la cena, pero no se presentó en casa del instructor. Dos días después, lo recogió la policía en un estado vecino. Podía recordar de manera vaga un tren de carga, haber hablado con extraños y compartido su comida, pero no tenía idea de quién era, de dónde venía o hacia dónde iba. [...]

En el trayecto había encontrado un tren de carga que se movía con lentitud en un cruce de ferrocarril. Sintió el impulso repentino de subir al tren y huir. Al parecer sufrió amnesia cuando actuó de acuerdo con este impulso».

I. SARASON y B. SARASON,
*Psicopatología. Psicología anormal:
 el problema de la conducta inadaptada* (2006)

- ¿Qué tipo de olvido psicógeno presenta Samuel?
- Reflexiona sobre el texto.
 ¿Por qué crees que se dan este tipo de casos?

- **La amnesia psicógena:** es una pérdida de memoria grave con **origen psicológico**, es decir, aparece en ausencia de daño cerebral o enfermedad. Puede estar provocada por vivencias emocionalmente intensas o por picos de estrés elevado (por ejemplo, quedarse en blanco en un examen).

En muchas ocasiones existe un esfuerzo por olvidar intencional y consciente, para mantener un estado emocional más estable y positivo, y otras se produce de forma totalmente inconsciente, y se puede acabar recordando de forma **selectiva**.

Un tipo de amnesia psicógena es la que les sucede a pacientes que son capaces de adquirir nuevos aprendizajes y conservar la memoria de los acontecimientos históricos importantes y conocimiento general, pero no recuerdan parte de su memoria personal, de manera transitoria o permanente. Las formas clínicas en las que se presenta son:

- **La amnesia disociativa:** es la incapacidad de recordar información autobiográfica importante, generalmente de naturaleza traumática o estresante. En la mayoría de los casos, consiste en amnesia localizada o selectiva de un suceso o sucesos concretos (amnesia localizada) o en amnesia de la identidad y la historia de vida (amnesia generalizada).
- **La fuga disociativa:** también llamada *fuga psicógena*, se caracteriza por provocar un viaje repentino e inesperado lejos del hogar o del puesto de trabajo, acompañado de una incapacidad para recordar el pasado, una confusión sobre su identidad o la asunción de una identidad nueva. Una persona aparentemente normal desaparece repentinamente y se dirige a otro lugar sin saber por qué.

Las experiencias abrumadoras asociadas a la amnesia disociativa y a la fuga disociativa están relacionadas con sentimientos intolerables o con un intenso conflicto psicológico del que la persona no puede hacerse cargo. Por esta razón la memoria está reprimida o bloqueada. Si en el futuro estas personas fuesen capaces de asumir su propia historia (por ejemplo, haciendo terapia), entonces podrían rescatar estos recuerdos para darles una salida más sana y vivir la vida de forma más auténtica.

ACTIVIDADES

COMPARA

21. Explica con tus palabras la diferencia entre un trastorno y una distorsión de la memoria.
22. Compara la amnesia disociativa con la fuga disociativa.

AMPLÍA

23. Explica las distorsiones de la memoria y pon un ejemplo de cada una de ellas.

REFLEXIONA

24. Elena tiene un vacío en su memoria, no recuerda algunas de las cosas que ha vivido en los últimos seis meses. Esa época coincide con la muerte de su padre. ¿Cómo explicarías esta situación que vive?

INVESTIGA

25. Busca en internet información del síndrome de Korsakoff y escribe sobre sus causas, repercusiones y tratamiento.

6 Mejorar la memoria

La esperanza de vida en los países desarrollados se ha incrementado. Esta realidad nos pone en contacto cotidianamente con personas que tienen **pérdidas de memoria**, sobre todo por las enfermedades degenerativas del sistema nervioso. Pero la memoria, como cualquiera de los procesos psicológicos, puede mejorarse mediante práctica y estrategia. Contamos con herramientas y ejercicios para mantener la **memoria «en forma»**.

Memorizar no es una tarea fácil, hay que esforzarse. Las estrategias mnemotécnicas no hacen que nos cueste menos recordar, sino que lo hagamos de forma más efectiva.

6.1. Sugerencias prácticas para mejorar la memoria

Estas son algunas sugerencias prácticas sobre cómo ayudar a la memoria a que haga bien su trabajo:

- **Práctica:** el estudio y la repetición de aquello que queremos recordar mejora el posterior recuerdo.
- **Tiempo:** si la práctica se alarga en el tiempo, la huella de memoria generada será más fuerte y, por tanto, más fácil de recordar. Por esta razón, nos olvidamos con facilidad de lo que hemos estudiado solo con un día de antelación. La práctica distribuida en el tiempo es un recurso más eficaz que la práctica masiva.
- **Esfuerzo:** cuanto más trabajo mental se dedique a la elaboración de un tema, mejor lo recordaremos. La lectura rápida y superficial no favorece el recuerdo. Las personas que leen los libros muy rápido retienen poco de su contenido. En este sentido, llevar a cabo estrategias como leer despacio, subrayar, hacer esquemas o explicarle el tema a un compañero son formas de elaborar la información que permiten recordar durante más tiempo lo estudiado.
- **Codificación profunda:** no basta con que elaboremos el material, tenemos que dotarlo de significado, es decir, lograr su comprensión, entender su sentido. Esto lo hará más fácil de aprender y recordar.
- **Claves:** asociar el mayor número de claves, datos concretos, al contenido del cual queremos acordarnos hará mucho más fácil la recuperación de los datos.
- **Jerarquía:** organizar estructuradamente los recuerdos favorece su memorización.
- **Conocimientos previos:** poner a prueba el saber, estudiar, conocer cuáles son nuestras carencias formativas ayuda a mejorar nuestra memoria. Recordamos mejor aquellos temas en los que somos expertos y olvidamos con rapidez asuntos de los que no sabemos mucho. Cuanto mejor sea nuestro nivel cultural, mejor recordaremos.
- **Interferencias:** la memoria es un proceso susceptible de errores, así que es importante estar atentos y ayudarnos con buenas claves para evitar las distorsiones.
- **Reglas mnemotécnicas:** es decir, reglas que nos ayudan a memorizar. Normalmente, estas estrategias relacionan el material que queremos recordar con contenidos que ya existen en nuestra memoria. De esta forma, el material antiguo funciona como clave para la nueva información.

SABER MÁS

Estas actividades nos ayudan a tener buena memoria:

- **Leer:** amplía el vocabulario, mejora la capacidad de comprensión del lenguaje y fomenta la imaginación.
- **Contar y crear cuentos:** al contar o crear una historia, la repasamos, lo que ayuda a consolidar su recuerdo.
- **Estudiar:** obliga a tener la mente activa, a recordar conceptos y a hacer esquemas mentales. Además, ampliar el conocimiento nos permite organizar mejor la información.
- **Escuchar música:** mejora las funciones cerebrales. La música estimula las células del cerebro, lo que ayuda a la concentración mental, la memoria y al desarrollo visual y auditivo.
- **Jugar:** potencia muchas de nuestras habilidades. Al jugar trabajamos con la memoria, el razonamiento lógico, el manejo del lenguaje o la fluidez verbal.
- **Completar pasatiempos y hacer manualidades:** los crucigramas o las sopas de letras activan el manejo del lenguaje, los sudokus potencian las habilidades matemáticas, los jeroglíficos estimulan el pensamiento lógico... Las manualidades mantienen la memoria procedimental.
- **Ordenar:** ayuda a recordar.
- **Cuidar el cuerpo:** comer bien, dormir suficiente y hacer ejercicio.
- **No beber alcohol:** las bebidas alcohólicas dañan el cerebro y, en especial, la memoria.
- **Fomentar la curiosidad:** recordamos mucho mejor las cosas que nos interesan que las que no.
- **Utilizar las dos manos:** ayuda a que las neuronas creen conexiones nuevas, es decir, favorece la capacidad plástica del cerebro.

COMENTARIO DE TEXTO

«Rajan Mahadevan es un hombre que en 1981 entró en *El libro de los récords Guinness* por recitar los 31.811 primeros decimales del número pi en 3 horas y 49 minutos, con un descanso de 65 minutos. Ese récord fue batido en 1987 por el japonés Hideaki Tomoyori, que recitó 40.000 decimales en 17 horas 21 minutos, con descansos de 255 minutos. Ambos utilizaban métodos mnemotécnicos complicados, cuyo uso exige, de por sí, una memoria excepcional. Charles P. Thompson no está de acuerdo con aquellos de sus colegas que afirman que la utilización de este tipo de métodos permite a cualquiera obtener resultados comparables con un entrenamiento riguroso. Señala que Rajan tenía una capacidad de memorización nada habitual: a los cinco años de edad, sorprendió a su padre diciéndole el número de matrícula de 30 coches aparcados delante de su edificio, en el que se celebraba una fiesta. Y sabía el nombre de todos los vecinos. A esa misma edad, retenía sin dificultad numerosos números de teléfono y horarios de tren».

R. CLARKE, *Supercerebros: de los superdotados a los genios* (2003)

- ¿Cuál es tu opinión sobre que los métodos mnemotécnicos exigen una memoria excepcional?
- ¿Crees que para aprender cifras tan complicadas como los decimales del número pi hace falta tener una memoria superdotada? Argumenta tu respuesta.

6.2. Estrategias mnemotécnicas

Existe una serie de recursos que nos permiten mejorar la memoria. Podemos dividir estas estrategias o reglas mnemotécnicas en dos tipos:

- Estrategias mnemotécnicas que utilizan **imágenes mentales**.
- Estrategias mnemotécnicas que utilizan **palabras**.

No obstante, es bastante frecuente que utilicemos estrategias mnemotécnicas que abarquen una **combinación de imágenes y palabras**.

Mnemotecnias basadas en imágenes mentales

Tres de las estrategias mnemotécnicas más populares son:

- **El método de los lugares:** consiste en visualizar un lugar conocido y familiar, como el camino de casa al trabajo o el recorrido por las habitaciones de tu casa. Se asocia una idea o concepto con cada una de las habitaciones o elementos conocidos del camino. Finalmente, se recorre mentalmente el camino recordando cada idea relacionada.
- **Las palabras percha:** consiste en asociar imágenes con los elementos que queremos recordar. Estos quedan «colgados» de ciertas imágenes que funcionan como claves. También se pueden utilizar palabras o combinar palabras e imágenes.
- **Imágenes para recordar nombres:** consiste en asociar el nombre de películas, autores, ciudades, etc., con imágenes que puedan funcionar como claves para recuperar dicha información. Comúnmente asociamos alguna palabra o expresión que suene parecida al nombre que queremos recordar y con la que podemos construir una imagen mental. Por ejemplo, para recordar que la capital de Suecia es Estocolmo, al aplicar esta técnica, primero se asocia *Suecia* con la palabra *sucio*, y *Estocolmo*, con *Esto es el colmo*. Después, imaginamos una escena en la que un padre le dice a su hijo: «Pero qué sucio está todo, esto es el colmo». Cada vez que queramos recordar la capital de Suecia, bastará con recordar esta escena y la palabra *Estocolmo* vendrá a nuestra mente.

Mnemotecnias verbales

Aplicamos estrategias o técnicas mnemotécnicas verbales cuando utilizamos palabras o narraciones para recordar una idea.

Nuestro cerebro está hecho para recordar anécdotas. Todo aquello que esté contado en formato narrativo (con un inicio, un nudo, un desenlace, unos personajes y una trama) será mucho más fácil de recordar que la información aislada.

Algunas estrategias mnemotécnicas verbales son:

- **Las rimas:** nuestro cerebro suele reaccionar ante las palabras que riman, facilitando su asociación y recuperación.
- **Las melodías:** si le ponemos música a un texto que queremos recordar, como si se tratase de una canción, es muy probable que nos acordemos, al menos del estribillo.
- **Las metáforas:** las metáforas, los dichos y los refranes nos ayudan a concentrar mucha información y explicar conceptos complejos en muy pocas palabras.
- **Las narraciones:** como hemos mencionado anteriormente, nos encantan los cuentos y las anécdotas; será mucho más fácil recordar unas ideas si elaboramos con ellas una narración con sentido.

ESTRATEGIAS MNEMOTÉCNICAS

BASADAS EN IMÁGENES

- Método de los lugares
- Palabras percha
- Imágenes para recordar nombres

VERBALES

- Rimar
- Melodías
- Metáforas
- Narraciones

6.3. Técnicas de estudio

Para preparar el estudio, conviene tener en cuenta ciertos aspectos. Todo lo que **comprendas en clase** facilitará el estudio posterior. Toma apuntes claros, ordenados y limpios. No pretendas copiarlo todo al pie de la letra, céntrate en las ideas esenciales y, si puedes, únelas con flechas para dar un sentido de conjunto a lo que estás anotando. No te vayas con dudas a casa, pregunta al profesor o a tus compañeros lo que no hayas entendido bien.

Planifica tu tiempo para el estudio. Un **par de horas** pueden ser suficientes. Cuando necesites más tiempo, programa descansos de veinte minutos cada dos horas en los que te distraigas y desconectes del estudio.

Debes disponer de un buen **contexto** para estudiar. Una mesa, una silla cómoda, una luz cálida, silencio y tranquilidad. Avisa a tu familia de que vas a estudiar para que respeten ese tiempo. Si estudias con música, mejor que sea instrumental y de ritmo lento o moderado (por ejemplo, jazz). Mantén apagados o en silencio tus dispositivos electrónicos y no accedas a internet. Puedes navegar o contactar con tus amigos durante tu tiempo libre o en los descansos. Asegúrate de tener **todo lo que necesitas** (libros, apuntes, bolígrafos, diccionarios...) para no levantarte constantemente.

Después, ojea los materiales y ordénalos. Haz una **prelectura** para tener una idea general de lo que vas a estudiar. Cuando tengas las ideas claras, ponte a **leer**; se trata de que **comprendas** lo que lees para hacer un procesamiento profundo de la información. Es bueno que escribas **anotaciones marginales** con dudas o con los conceptos estudiados, pero explicados con tus propias palabras. **Subraya** las palabras o frases fundamentales. Puedes utilizar rotuladores de diferentes colores para localizar fácilmente las palabras clave. A continuación, elabora un **resumen** o **esquema** de lo que has estudiado. La idea es que **organices** y **sinteticas** (esquema lógico de los contenidos) la información para hacerla útil y ágil.

Cuando tengas elaborado el material, **repasa** y aplica las **estrategias mnemotécnicas** que hemos visto. Cuenta a un compañero o a un familiar lo que has estudiado. Si no hay nadie disponible, cuéntatelo a ti mismo. Puedes imaginarte que eres un profesor y que les estás explicando el tema a tus alumnos. Si tienes tiempo, siempre ayuda hacer una **autoevaluación** de lo estudiado, idear posibles preguntas y responderlas mentalmente. También es interesante que busques más información y amplíes tus conocimientos de los temas tratados en clase. Te ayudará a saber más del tema y consolidar el aprendizaje y la huella de memoria.

ACTIVIDADES

COMPARA

26. Compara las estrategias mnemotécnicas basadas en imágenes mentales y las que usan palabras.

AMPLÍA

27. ¿Por qué crees que cuanto más trabajo mental se le dedique a un asunto, mejor se recordará?
28. ¿Por qué es importante estudiar con antelación para un examen?

REFLEXIONA

29. Reflexiona sobre tu forma de estudiar. ¿Qué reglas mnemotécnicas usas?



El contexto es fundamental para conseguir un ambiente de estudio apropiado.

COMENTARIO DE TEXTO

«Para algunas personas, estudiar constituye una actividad altamente satisfactoria. En este sentido, no sienten que están obligadas a estudiar, sino que poseen una inclinación natural a la lectura y al aprendizaje en general. Para otras, el estudio representa una tarea fatigosa, aburrida y rutinaria.

¿Por qué una misma persona puede obtener excelentes resultados en ciertas actividades pero no así en la tarea de estudiar? La respuesta no es otra que la motivación. Quien se encuentra motivado pone especial interés y atención en aquello que lo motiva. [...] Para tener éxito en el estudio de cualquier materia, es necesario, por una parte, que el estudiante se sienta motivado –y así se ampliará su campo de interés, se incentivará su capacidad de concentración y retención de conceptos– y, por otra, que disponga de estrategias de aprendizaje que le permitan atravesar las diferentes etapas de estudio y alcanzar excelentes resultados».

G. SEQUEIRA, *Las más eficaces técnicas de estudio* (2007)

- ¿Qué es lo que permite que las personas motivadas obtengan buenos resultados en los estudios?
- ¿Por qué crees que las estrategias de aprendizaje son tan importantes para el éxito en el estudio?

7 Memoria colectiva

La memoria es un proceso psicológico que tiene lugar en la mente de las personas, pero también en la relación de unas personas con otras, es decir, en los **grupos humanos**.

Gracias a la comunicación oral, los conocimientos se han ido transmitiendo de generación en generación. No fue hasta la invención de la imprenta moderna (1440) cuando los libros comenzaron a ser también transmisores de cultura, de historia y de conocimiento.

Las vivencias pueden ser comunicadas y vividas colectivamente porque la memoria tiene una **estructura narrativa**.

La memoria, incluso la memoria individual, se construye sobre la base de narraciones, que son modos de organizar experiencias, las cuales son dotadas de significado y de sentido por la cultura, la sociedad y el momento histórico en el que las personas viven. La memoria colectiva da identidad grupal a los miembros de una comunidad.

En la vida cotidiana encontramos cantidad de narraciones sobre las experiencias colectivas. Importa lo que se cuenta, cómo se cuenta y quién lo cuenta. Las narraciones dotan de sentido al mundo y, al mismo tiempo, se convierten en marcos sociales de la memoria.

En la obra del sociólogo francés **Maurice Halbwachs** (1877-1945) *La memoria colectiva*, publicada en 1950, se diferencian los hechos personales de la memoria, los eventos que resultan de las relaciones que nosotros establecemos con los grupos a los que pertenecemos y las relaciones que se entablan entre dichos grupos.

Así, Halbwachs establece una distinción entre:


- **La memoria histórica:** es la reconstrucción a partir de los datos proporcionados por el presente de la vida social, proyectada sobre el pasado reinventado de forma artificial.
Se apoya en datos sobre hechos y sucesos y viene dada de manera externa a los grupos.
- **La memoria colectiva:** es la que recompone de forma natural el pasado, cuyos recuerdos se remiten a la experiencia colectiva de una comunidad o un grupo.
Se apoya en tradiciones, anécdotas, leyendas y refranes. Nace desde el interior de los grupos humanos.

La consciencia no es solitaria. Las personas formamos parte de familias y grupos de amigos, vivimos un momento histórico dentro de una sociedad y de una cultura. Formamos parte de sistemas humanos en múltiples niveles, desde los microsistemas a los macrosistemas.

Cualquier persona está en todos ellos, y se sitúa gracias a que los recuerdos nos permiten ubicarnos en medio de la continua variación de los marcos sociales y de la experiencia colectiva histórica.

La memoria colectiva nos ubica y nos sujeta. Es por esta razón por la que en los periodos de calma los recuerdos colectivos son menos importantes que dentro de los periodos de tensión o de crisis.

La memoria individual y la memoria colectiva se influyen mutuamente, están en continua interacción, lo que ayuda a que las personas den sentido a sus experiencias personales.



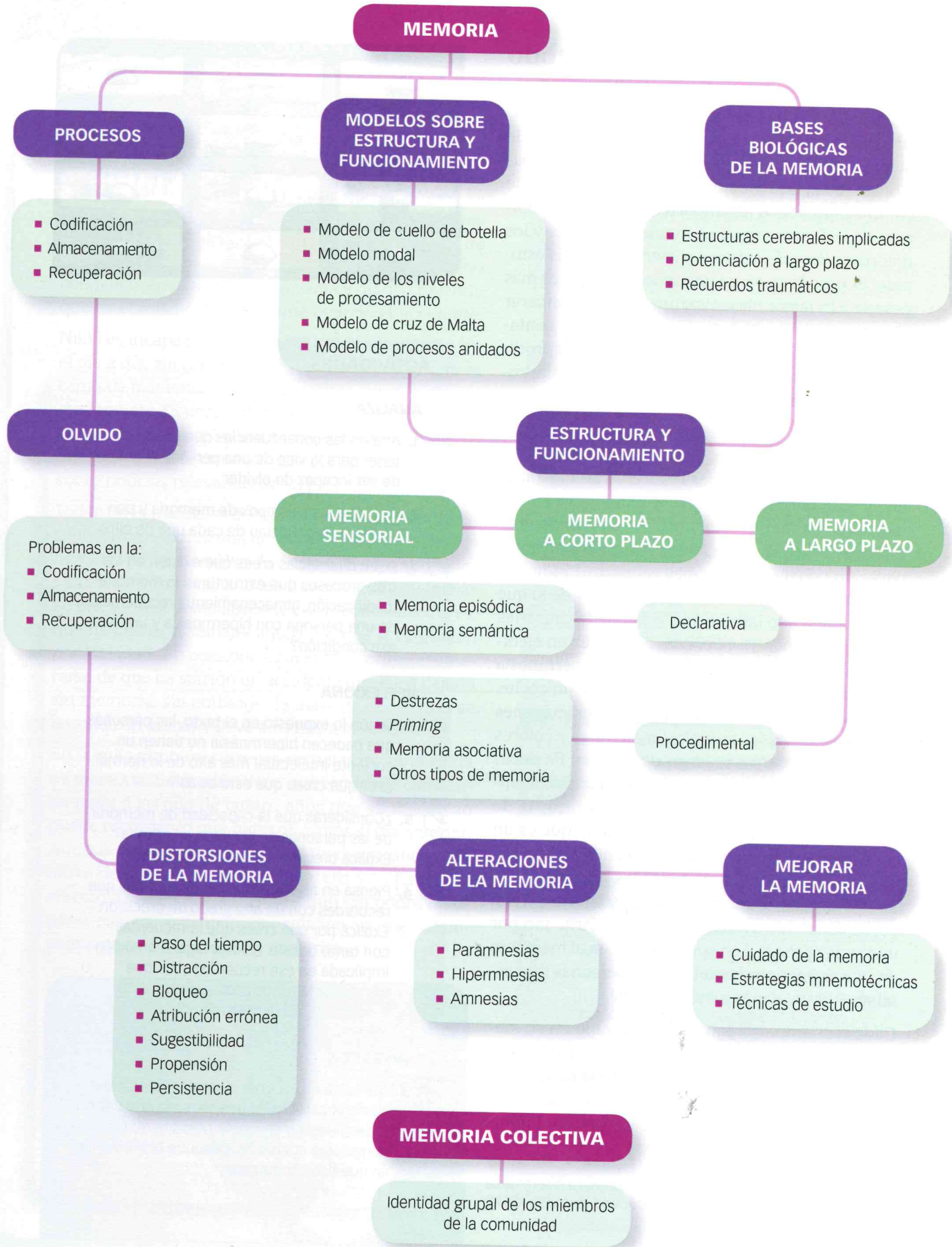
La memoria colectiva está conformada por huellas de memoria que viajan de unas generaciones a otras, transmitiendo la información de las comunidades a las que pertenecemos y en las que nos desarrollamos.

COMENTARIO DE TEXTO

«La memoria colectiva se puede definir como "la acumulación de las representaciones del pasado que un grupo produce, mantiene, elabora y transmite a través de la interacción entre sus miembros" (Jedlowski, 1997). Sin embargo, la memoria colectiva es más que las memorias compartidas de acontecimientos específicos: es una aproximación sistemática al pasado, que implica distintos niveles explicativos, que tiene en cuenta tanto procesos de grupo y dinámicas sociales generales como procesos interindividuales. Dentro de ella, ciertos acontecimientos tienen un papel estructurante alrededor del cual se organiza la representación».

G. BELLELLI, G. LEONE Y A. CURCI,
«Emoción y memoria colectiva»,
Psicología política (1994)

- Piensa qué memorias colectivas han formado parte de tu vida. ¿Puedes identificar algunas? ¿Cuáles?
- Busca el significado de *memoria histórica* y señala las diferencias que tiene con la memoria colectiva.



Recordarlo absolutamente todo

«Imaginemos una persona no capaz de recordar, sino incapaz de olvidar. Nada se le borra. Nada se le olvida. Conserva todas las imágenes. Todas las palabras. Todas las emociones. Todos los regalos de cumpleaños. Todos los importes de todas las compras de toda una vida. Los momentos felices y los dolorosos. Lo más sublime y la anécdota más estúpida. El pasado se torna una mochila cada vez más pesada. Un lastre obsesivo que le impide encarar libremente el futuro. Actualmente existe un contado número de personas "dotadas" con una prodigiosa memoria. Es lo que se conoce como el síndrome de hipermnnesia.

Puede parecer contradictorio, pero las personas afectadas por este síndrome no son, ni mucho menos, más felices por poder recordar cada instante de su vida con una concreción exhaustiva [...] ni tampoco son más inteligentes, según han demostrado las pruebas procedentes realizadas, en comparación con las de personas sanas. [...] El hecho de ir almacenando todos los pormenores de lo que van viviendo a lo largo de su vida puede causarles serios problemas. [...] Porque, por poner un ejemplo, si le pedimos a una persona con hipermnnesia que recuerde un modelo en concreto de un coche, en ese momento, pasarán por su cabeza imágenes y datos de todos los modelos, matrículas y colores que ha ido viendo a lo largo de su vida. Es decir, que, muy lejos de poseer un don, esta persona tendría dificultades de abstracción, sería incapaz de entender y determinar para sí mismo lo que es un concepto general de la palabra *coche*, ya que iría, una por una, recordando todas las observaciones de su vida que entraran en dicha categoría. [...] La persona con hipermnnesia solo recordaría uno por uno cada coche [...] en su ubicación, en el momento en que se encontraba del día, las personas que estaban y hasta el más mínimo detalle. [...]

Cada recuerdo está tan individualizado en su memoria que encuentran serios conflictos para averiguar cuáles son las diferencias entre la esencia común y cuáles son las accesorias en cada caso. Es decir, no son capaces de filtrar lo básico e importante ni de seleccionarlo».

M. J. PÉREZ GIRÓN, *La hipermnnesia o la incapacidad de olvidar* (2011)



ACTIVIDADES

ANALIZA

1. Analiza las consecuencias que puede tener para la vida de una persona el hecho de ser incapaz de olvidar.
2. Describe los tres tipos de memoria y pon un ejemplo cotidiano de cada uno de ellos.
3. ¿Qué diferencias crees que existen en los tres procesos que estructuran la memoria (codificación, almacenamiento, recuperación) de una persona con hipermnnesia y una sin esa condición?

REFLEXIONA

4. Según lo expuesto en el texto, las personas que padecen hipermnnesia no tienen un cociente intelectual más alto de lo normal. ¿Por qué crees que esto es así?
5. ¿Consideras que la capacidad de memoria de las personas es ilimitada o limitada? Explica brevemente tus reflexiones.
6. Piensa en alguna situación de tu niñez que recuerdes con un alto grado de precisión. Explica por qué crees que la recuerdas con tanto detalle. ¿Existe alguna emoción implicada en ese recuerdo? ¿Por qué los recuerdos asociados a una intensa emoción se recuerdan mejor?

INVESTIGA

7. Investiga en internet si existen diferencias entre el cerebro de una persona que padece hipermnnesia y el de una persona que no tenga esta condición. Describe brevemente lo que has encontrado.

ESTUDIO DE CASO

La mujer que necesita un diario para poder recordar

Nikki Pegram es una joven inglesa de 28 años que a consecuencia de una caída, en la que se golpeó su cabeza con una barra de metal, sufrió una importante pérdida de memoria. Este suceso ocurrió el 15 de octubre de 2014, y desde entonces Nikki se quedó congelada en el tiempo. Se levanta a diario creyendo que es el mismo día en el que ocurrió el accidente.

Nikki es incapaz de recordar el pasado reciente, vive el día a día, sin saber qué hizo el día anterior; solo es capaz de mantener nuevos recuerdos durante aproximadamente 15 horas. Por ello, Pegram depende de un diario en el que registra los hechos significativos de su día a día. Escribe lo que hace, e incluso escribe sobre noticias relevantes de su país.

Todas las mañanas, al despertarse, Nikki encuentra en su mesilla de noche una libreta azul que dice: «Diario de pérdida de memoria. Lee tan pronto como te levantes». Entonces ella lo lee íntegro antes de iniciar su día, y es así como aprende cosas como qué día es, qué ha hecho la semana anterior o qué le regalaron por Navidad. En ocasiones, Nikki se deprime al enterarse de que ha sufrido un accidente que la ha dejado sin memoria; sin embargo, la mayoría de los días se levanta con ánimo y lleva a su hijo a la escuela.

Su familia también sufre las secuelas de su pérdida de memoria. Su marido tiene que explicarle constantemente a su hijo de cuatro años que su madre no puede recordar lo que hicieron juntos el día anterior. Aunque todavía no cuentan con un diagnóstico definitivo de lo que le ocurre a Nikki, ella y su familia se aferran a la esperanza de que algún día podrá recuperar recuerdos de manera paulatina, ya que ocasionalmente ha tenido algunas mejorías.



ACTIVIDADES

RELACIONA

1. Karl Lashley expuso que la memoria no se encuentra en una sola área cerebral, sino que se expande por todo el cerebro. Relaciona su planteamiento con el caso del texto.
2. Según William James, la memoria se divide en primaria, que hace referencia a los hechos inmediatos, y secundaria, que es la duradera. Relaciona el caso de Nikki con esta explicación de la memoria.

REFLEXIONA

3. ¿Crees que los potenciadores de la memoria puedan ayudar en un caso de amnesia? Argumenta tu respuesta.

AMPLÍA

4. En función de lo aprendido sobre la amnesia, realiza las siguientes actividades:
 - Distingue entre amnesia retrógrada y anterógrada.
 - Explica qué tipo de amnesia presenta Nikki.
5. ¿Qué parte de la cabeza pudo haberse lastimado Nikki para provocar su amnesia?
6. Explica las estrategias que utiliza Nikki para poder recordar, haciendo referencia a las reglas mnemotécnicas.
7. ¿Qué mecanismos utiliza la mente para acceder a recuerdos pasados?

INVESTIGA

8. Busca en internet y explica el papel que desempeña el tálamo en la amnesia.
9. La memoria procedimental, en los cuadros amnésicos, no suele estar afectada, ya que las personas que sufren esa condición mantienen sus conocimientos de actividades como conducir un coche o montar en bicicleta. Investiga por qué eso es posible.

DEBATE EN CLASE

10. La evidencia sugiere que las cosas que no recordamos siguen presentes en nuestra mente, pero no podemos acceder a ellas. Debate en clase con tus compañeros sobre este asunto, argumentando tu postura.

9

Construcción del ser humano: la personalidad

CONTENIDOS

- 1 Conceptos básicos de la personalidad
- 2 Teorías sobre el desarrollo de la personalidad
- 3 Evaluación de la personalidad
- 4 Trastornos de la personalidad
- 5 Construcción de la personalidad: la adolescencia
- 6 Personalidad y consumo de drogas



PARA COMENZAR

- 1 ¿Eres tímido? ¿Seguro de ti mismo? ¿Qué sabes acerca de tu personalidad?
- 2 ¿Tenemos la misma personalidad desde el nacimiento o la vamos cambiando con el tiempo?
- 3 ¿Conoces qué es un trastorno de la personalidad narcisista?
- 4 ¿Cuál crees que es la etapa de la vida más importante para el desarrollo de la personalidad?
- 5 ¿La personalidad influye en conductas de riesgo como el consumo de drogas?

«La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces, puedo cambiar».

CARL ROGERS

«Todos nosotros habíamos creído alguna vez que éramos alguien o al menos lo habíamos imaginado. Pero ahora nos trataban como si no fuéramos nadie, como si no existiéramos».

VIKTOR FRANKL

Permiso para ser otro

Como psicóloga, estoy acostumbrada a trabajar con la idea de que la personalidad no se puede modificar. Una buena parte de mi trabajo consiste en desmontar esa falsa creencia que nos arrebató la esperanza de lograr una vida mejor. Si las personas no pudiéramos cambiar, estaríamos condenados a cometer los mismos errores una y otra vez. Por suerte, sí podemos hacerlo, pero esta no es una tarea sencilla.

Desde la infancia, nos vamos formando una idea de cómo somos por dentro y por fuera. El espejo social (lo que los demás nos dicen de cómo somos) nos ayuda a saber cómo somos interiormente: «Es el más listo de la clase», «Es muy tímida, le cuesta relacionarse con gente extraña», «Tiene buen corazón», «Es un trasto», «Pobre, es muy sensible»...

Además, el espejo social reacciona ante nuestras cualidades y las califica como positivas o negativas. Cuando las cualidades positivas superan a las negativas, las personas tienen la autoestima sana. Pero cuando no es así, las personas resultantes son inseguras, agresivas, desconfiadas, apáticas... porque se han ido esculpiendo con mensajes negativos: «Eres un desastre», «No vales para nada», «Qué inútil eres», «Mejor ni lo intentes, porque vas a fallar»... Y esta identidad negativa es una cárcel de la que cada día es más difícil salir, pues, con el tiempo, todo se complica.

A lo largo de mi carrera, he trabajado con muchos adolescentes enfermos de identidad negativa que se manifestaba de diversas maneras: con conductas agresivas o delictivas, autolesiones, anorexia, consumo de drogas... Recuerdo un caso de un chico joven, que ya conocía la cárcel, que se dio permiso para ser otra persona.

Rubén era el único hijo de una familia en la que el alcohol y la violencia habían formado parte de la vida cotidiana durante sus primeros veinte años de existencia. De niño era asustadizo; cuando llegaban las siete de la tarde, la hora a la que su padre volvía a casa después del trabajo, Rubén sentía tanto miedo que se escondía con un muñeco debajo de la cama. Además, era inquieto y estaba siempre nervioso, por lo que en el colegio le regañaban y lo castigaban constantemente.

En tercero de Primaria le diagnosticaron trastorno de déficit de atención e hiperactividad y lo medicaron. Los tratamientos no funcionaron.



Sus notas iban cada vez peor y al acabar el colegio abandonó los estudios. A partir de ese momento comenzó a fumar cannabis y se juntó con otros chicos que, como él, habían fracasado en los estudios. Era lógico, pues tendemos a estar con personas con las que no nos sentimos inferiores o diferentes. A los pocos años ya robaba coches, vendía droga, se metía en peleas constantemente y consumía a diario cocaína. Su vida se había convertido en un alud que lo devastaba todo. Su autoestima era un almacén de dinero, violencia y poder que le hizo sentirse grande y seguro.

Cuando vino a mi consulta estaba desesperado. Se había enamorado, pero la situación era terrible: tenía celos, la controlaba y era agresivo con ella. Todo se agravaba cuando consumía cocaína. Rubén no sabía ser de otra forma y desprenderse de aquella coraza le daba pavor, pues sentía que debajo no había nada que tuviera valor. Le dije: «Confía, veo a una persona maravillosa al otro lado». La consulta se convirtió en su refugio y yo en su anclaje principal. Y comenzó a confiar. Todos los cambios empiezan por dejar de hacer cosas: dejó las drogas, dejó las malas compañías, dejó de robar y de pelear. Después tuvo que empezar a hacer cosas nuevas: acabó la ESO y consiguió un trabajo que le permitió ganar su primer sueldo honesto. Por entonces, ya llevábamos tres años de terapia y aún nos quedaba lo más difícil, aprender a amar bien: no sabía, a él nunca le habían amado de esa manera.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Crees que las personas pueden cambiar? Si alguien tiene una personalidad impulsiva y agresiva como Rubén, ¿puede transformarse en una persona más reflexiva y asertiva?
- ¿Qué es necesario para que la personalidad de alguien se transforme?

COMENTARIO DE TEXTO

«¿Nuestros rasgos de personalidad son estables y duraderos? ¿O nuestra conducta depende de dónde y con quién estamos? El dramaturgo Luigi Pirandello tuvo una visión diferente. Para él, la personalidad estaba en constante cambio según la situación o el papel del momento. En una de las obras de Pirandello, Lamberto Laudisi describe a la señora Sirelli: "Realmente yo soy lo que usted quiere que sea, aunque no puedo evitar, mi querida señora, ser también aquello que vuestro marido, mi hermana, mi sobrina y la señora Cini quieren que sea, porque ellos también están en lo cierto". A lo que ella responde: "En otras palabras, tú eres una persona distinta para cada uno de nosotros"».

D. MYERS, *Psicología* (2006)

- ¿A qué crees que se refería Pirandello con: «Tú eres una persona distinta para cada uno de nosotros»?
- ¿Crees que la personalidad cambia constantemente dependiendo de con quién estemos, o que se mantiene relativamente estable en el tiempo y en los diferentes contextos en los que estamos?



En la antigua Roma, se llamaba *persona* a las máscaras que usaban los actores en las representaciones teatrales para dotar a sus personajes de características propias.

1 Conceptos básicos de la personalidad

Cuántas veces habremos oído expresiones como «Yo soy así y así he sido siempre» o «Es mi forma de ser, no voy a cambiar ahora», cuando alguien quiere referirse a su personalidad, o «Tiene mucha personalidad», cuando habla de la de otras personas. Quizá este sea uno de los constructos psicológicos más usados en el día a día, y este tipo de expresiones nos muestran que la personalidad se percibe socialmente como algo innato, rígido e inmutable a lo largo de la vida.

1.1. Definición de personalidad

¿Todo lo que se refiere a nosotros forma parte de nuestra personalidad? ¿Tienen unas personas más personalidad que otras? ¿Los animales tienen personalidad? ¿Y una obra de arte? La psicología ha intentado dar respuestas a estas y a otras cuestiones relacionadas con la personalidad.

Etimológicamente, el término *personalidad* procede del término latino *persona*, que es como se llamaban las **máscaras** que los actores romanos utilizaban en sus representaciones. Es decir, aquello que se ponían los actores para dar alma y entidad a sus personajes.

En la actualidad, entendemos como **personalidad** el conjunto de **cualidades** (defectos y virtudes) peculiares que estructuran y definen a una persona y la hacen única, diferente, en el plano de lo psicológico, a las demás. Independientemente del contexto o del grupo humano con el que se relacione. Aunque después de mucho tiempo de estudios e investigaciones sigue sin haber un acuerdo en torno al concepto de *personalidad*, cada vez se está más cerca de una definición más amplia e integradora.

El psicólogo **José Bermúdez Moreno** la define como «la organización de distintas **funciones psicológicas que configuran al individuo**, entendido como totalidad. Dicho en otras palabras, el término *personalidad* hace referencia a la organización relativamente estable de aquellas características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones».

En esta definición, Bermúdez Moreno señala varias de las **características de la personalidad** aceptadas en la actualidad:

- Las funciones psicológicas se organizan para configurar de manera única a cada individuo.
- Es una estructura global y coherente de una persona.
- Está determinada biológica y ambientalmente.
- Cambia con el desarrollo a lo largo de las diferentes etapas del ciclo vital, pero también por la interacción con las propias experiencias y la influencia de la realidad familiar, social y cultural de cada persona.
- Orienta la conducta, los pensamientos y las emociones.
- Se expresa en las conductas manifiestas y privadas.
- Se refiere a características consistentes y duraderas.
- Es una abstracción o un constructo.
- No implica un juicio de valor sobre capacidades u otros aspectos.
- Tiene una función adaptativa, es decir, sirve para resolver situaciones.

1.2. El temperamento

Hoy en día se acepta que las personas nacemos con ciertas predisposiciones de personalidad. El **temperamento** se refiere a las características individuales que tienen una **base genética** (rasgos de personalidad heredados) y que determinan las respuestas afectivas, atencionales y motoras del individuo en varias situaciones.

El temperamento aparece muy temprano y determina diferencias individuales en la **reactividad** (cómo responden los niños a los estímulos ambientales) y la **autorregulación** (cómo son capaces de calmarse). Por ejemplo, afecta a la reacción de los niños cuando una persona extraña los coge en brazos (con mucha o poca ansiedad, miedo...). Asimismo, influye en la manera en la que el niño calma esa respuesta emocional (si es inconsolable o, por el contrario, es capaz de centrar su atención en las personas que interactúan en ese momento con él).

El psicólogo evolutivo de la Universidad de Harvard **Jerome Kagan** (nacido en 1929) ha dedicado buena parte de su vida a investigar sobre el temperamento y el desarrollo de la personalidad. Para Kagan, las diferencias temperamentales tienen que ver con diferencias en la actividad del sistema límbico. Así, los niños con umbrales más bajos de activación de la amígdala (niños altamente reactivos) tendrían una respuesta mucho más temerosa ante los estímulos nuevos. Kagan llamó a esta predisposición temperamental **modo inhibido**.

En cambio, hay niños menos temerosos, que no reaccionan con tanta intensidad ante los cambios porque sus umbrales para la activación de la amígdala son más altos. Kagan denominó a esta predisposición temperamental **modo desinhibido**.

La amígdala, que es la estructura fundamental en la vivencia de las emociones, funciona a pleno rendimiento al finalizar el primer año de vida. Pero la corteza frontal, encargada de la regulación de esas emociones y de la inhibición de las conductas, alcanza su completo desarrollo neurológico en torno a los 7 años de edad (la mayor densidad sináptica) y su madurez funcional alrededor de los 16 años. Así que durante los primeros años de vida podemos sentir intensamente, pero carecemos de los recursos suficientes para calmarnos a nosotros mismos. Por este motivo es muy importante que los padres ayuden a sus hijos a regular sus estados emocionales.

1.3. Temperamento y devenir de la personalidad

Kagan realizó estudios longitudinales en los que observaba cómo se iba transformando el temperamento de los primeros años de vida hasta la adolescencia.

Observó que los **niños inhibidos**, en la adolescencia, solían estar más preocupados por los estudios y las notas, por lo que se los percibía como chicos responsables. Además, como eran más temerosos y preocupados, tenían mayores necesidades de control, por lo que primaba en ellos lo conocido a lo novedoso, lo estable a lo inestable, y trataban de evitar las conductas de riesgo.

En cambio, los **niños desinhibidos**, en la adolescencia, tomaban decisiones más arriesgadas, eran más aventureros (con ganas de viajar, probar cosas nuevas, experimentar...) y se emancipaban a menor edad. Estos chicos estaban motivados por estudiar algo que los apasionara y asumían los retos que eso suponía.

SABER MÁS

En el siglo IV a. C. el médico griego **Hipócrates** planteó que para gozar de buena salud era necesario tener equilibrados cuatro **fluidos básicos**: la sangre, la flema, la bilis amarilla y la bilis negra.

Más tarde, el médico y filósofo romano **Galeno** amplió esta teoría para describir la personalidad humana en su teoría de los **humores**. Hacia el año 160 d. C., escribió su obra *De Temperamentis*, donde describía cuatro tipos de personalidad: la **sanguínea** (confiada y alegre), la **flemática** (calmada y nada emocional), la **colérica** (enojada, agresiva, producto de la bilis amarilla) y la **melancólica** (triste y sombría, producto de la bilis negra). Para Galeno, la personalidad ideal era el resultado de la combinación equilibrada de los cuatro humores. Asimismo, las enfermedades físicas y mentales eran el resultado de su desequilibrio.

Características relacionadas con el temperamento en la infancia

Nivel de actividad	Frecuencia e intensidad de las conductas motoras, nivel de energía, vigor
Aproximación-abandono	Tendencia a evitar o entrar en contacto con estímulos nuevos
Regulación de la atención o distracción	Habilidades para distraerse, cambiar el foco de atención y orientarse hacia estímulos nuevos
Afectividad negativa	Miedo, aflicción, propensión
Afectividad positiva	Conductas de aproximación hacia personas (sociabilidad): sonreír, reír...

COMENTARIO DE TEXTO

«El sello personal comienza a configurarse en confrontación y convivencia con la familia y la sociedad de la cual formamos parte. Poco a poco nos vamos haciendo, vamos desarrollando esto único y particular (el yo personal), que no surge repentinamente. Es más un proceso que emerge de la actividad y de las experiencias de cada cual en un contexto particular, que nos obliga a diferenciarnos de los demás. [...] La sociedad y las relaciones sociales que establecemos para poder vivir en ella nos ayudan en esa configuración propia. Un niño tiene sus preferencias y particularidades, pero esa peculiaridad solo es posible porque vive con otros que lo enfrentan a decisiones. [...] Lo social y lo personal son, entonces, una unidad de interrelaciones mutuas; no existen separadas y hay algo de lo social en lo personal y algo de lo personal en lo social».

S. ABARCA MORA, *Psicología del niño en edad escolar* (2001)

- ¿Por qué crees que el sello personal comienza a configurarse en confrontación con los demás?
- ¿A qué crees que se refiere la autora cuando habla del yo personal?



Incluso los bebés recién nacidos se diferencian unos de otros en su temperamento. Además, desde el momento del nacimiento, los bebés interactúan con su medio social, sus padres y sus circunstancias. La interacción entre lo innato y lo ambiental es lo que forja el carácter.

1.4. El carácter

Los factores biológicos no parecen ser la base fundamental de la personalidad en la edad adulta. Se asume que la personalidad aparece en la infancia y se va desarrollando a medida que crecemos en interacción con un medio ambiente físico y social.

Llamamos **carácter** al tipo de comportamiento que adquirimos en la **interacción del temperamento con el medio ambiente externo**. El carácter lo vamos aprendiendo y lo podemos modificar, es sensible a los factores externos y, por tanto, al cambio. Una persona puede nacer con un temperamento temeroso y tímido, pero con los años puede desarrollar un carácter más tranquilo y extravertido.

La personalidad no es estática, en diferentes momentos de nuestra vida podemos desempeñar roles diferentes y en cualquier momento podemos ser conscientes de algo de nuestra personalidad que no nos gusta y transformarlo. El carácter depende en gran medida de la **experiencia de cada persona**, debido a que cada ser humano se va a ver influenciado por diferentes factores que ocurren a su alrededor. El carácter ayuda al sujeto a dar respuestas satisfactorias a las exigencias del medio y a ajustar su conducta a los valores y costumbres de la sociedad en la que vive.

Los bebés (con su temperamento) interactúan con otras personas desde el momento de su nacimiento (por norma general, con los padres), y van siendo cada vez más sensibles a la educación y a la realidad social y cultural del contexto en el que se desarrollan. Durante el proceso madurativo, los mecanismos de regulación emocional del propio comportamiento (calmar los estados emocionales e inhibir las conductas impulsivas) se van ajustando a factores contextuales:

- El aprendizaje de las **normas de comportamiento social**.
- El desarrollo de la **empatía**.
- El reconocimiento de las consecuencias del **propio comportamiento**.

El nivel más alto de autorregulación se da cuando las personas son conscientes de sus tendencias temperamentales y han aprendido a manejarlas para adaptarlas a las necesidades de los diferentes entornos. Con la edad nos vamos sintiendo mejor con nosotros mismos, somos más responsables, pensamos más a largo plazo y estamos menos dispuestos a asumir riesgos (somos menos impulsivos). Es en este momento cuando la personalidad de una persona ha llegado a su **madurez**.

ACTIVIDADES

COMPARA

1. Explica brevemente la diferencia entre reactividad y autorregulación del temperamento.
2. Compara y contrasta las diferencias entre temperamento y carácter.

REFLEXIONA

3. ¿Por qué el carácter puede modificarse a lo largo del tiempo?
4. ¿Consideras que el temperamento puede influir o determinar las interacciones sociales? ¿Por qué?

2 Teorías sobre el desarrollo de la personalidad

Al igual que ocurre con los estudios sobre la inteligencia, los psicólogos se han preguntado si la personalidad es principalmente algo que viene dado desde el nacimiento o si, por el contrario, es algo que se va construyendo a lo largo de la vida. Hoy en día sabemos que la interacción herencia-ambiente ocurre durante todo el ciclo vital, ya que los genes se expresan a lo largo de los años como parte del proceso de maduración.

2.1. Clasificación de las diferentes teorías sobre el desarrollo de la personalidad

Existen muchas teorías que intentan explicar el desarrollo de la personalidad. Bermúdez Moreno las agrupa en tres grandes tipologías:

- Las **teorías internalistas** defienden que la personalidad depende principalmente de aspectos definitorios del individuo. Lo importante son las estructuras y mecanismos subyacentes. Por esta razón, plantean que la personalidad presenta un buen grado de consistencia transituacional (es la misma en diferentes contextos y situaciones) y de estabilidad temporal (cambia poco a lo largo de la vida). Además, desde estos planteamientos la conducta de una persona sería **predecible**.

Dentro de este enfoque, se diferencian dos grandes bloques de teorías:

- Las centradas en los **mecanismos y estructuras biológicas**: son famosas las propuestas de la psicología constitucional o somatotipos del psicólogo estadounidense **William Sheldon** (1898-1977) y las teorías sobre el temperamento y la genética de la personalidad.
- Las centradas en los **mecanismos y estructuras psicológicas**: se dividen, a su vez, en las **teorías procesuales o de estado** (por ejemplo, la teoría psicoanalítica de personalidad de **Sigmund Freud** y la teoría humanista de la personalidad de **Carl Rogers**) y las **teorías estructurales o de rasgos** (por ejemplo, la teoría de los cinco grandes o *Big Five Theory*).

- Las **teorías situacionales** se centran en la expresión conductual como respuesta a los estímulos presentes en los contextos familiares, históricos y socioculturales en los que se desarrolla una persona. Según este enfoque, la personalidad es el resultado de la adaptación al contexto y de **procesos de aprendizaje**. Se explica en mayor medida por los parámetros que definen la situación en la que la conducta tiene lugar. Aquí se ubican las teorías conductistas y las del aprendizaje social, como la del psicólogo estadounidense **Julian B. Rotter** (1916-2014).

- Las **teorías interaccionistas** estudian el desarrollo continuo y los cambios que tiene la personalidad en diferentes etapas del ciclo vital. Cada etapa tiene sus tareas evolutivas. Desde esta perspectiva, la personalidad es el resultado del **proceso de maduración** en el que se suceden momentos de estabilidad y cambio. Así que la personalidad es el resultado de la interacción de variables internas y externas, y es esta interacción lo realmente importante. La **teoría del desarrollo psicosocial** de **Erik Erikson** (1902-1994) y la **teoría del apego** del psicólogo británico **Jonh Bowlby** (1907-1990) y la psicóloga estadounidense **Mary Ainsworth** (1913-1999) representan los enfoques más importantes de estas teorías.



La genética de la conducta tiene limitaciones éticas para su aplicación en seres humanos. En cambio, desde hace mucho tiempo se han seleccionado rasgos genéticos de personalidad de perros como los golden retriever, famosos por ser tranquilos y sociables.

COMENTARIO DE TEXTO

«Jack Yufe y Oskar Stohr son gemelos idénticos. Fueron separados de sus padres a los seis meses de edad y criados aparte. Jack creció en Israel como judío y pasó algún tiempo en un kibutz israelí y en la Marina. Oskar fue criado en Alemania como católico y participó en el movimiento de las juventudes hitlerianas. Cuando fueron reunidos a la edad de 47 años por los investigadores de la Universidad de Minnesota, tenían perfiles de personalidad similares: a ambos les gustaban los deportes, tenían problemas con las matemáticas, usaban bigote y anteojos y leían las revistas desde el final. Los investigadores llegaron a la conclusión de que al menos la mitad de las similitudes en una amplia gama de características de personalidad eran causadas por la herencia.»

P. RICE, *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital* (1997)

- ¿Por qué crees que los investigadores concluyeron que la mitad de sus similitudes se debían a factores genéticos?
- ¿Dentro de qué teorías enmarcarías este tipo de estudios?

SABER MÁS

William Sheldon se basó en las propuestas del médico psiquiatra y neurólogo alemán **Ernst Kretschmer** (1888-1964), quien, mientras observaba a enfermos mentales, notó que ciertas psicosis se daban preferentemente en sujetos con ciertos rasgos físicos. Más adelante, amplió sus observaciones a individuos sin enfermedades mentales y distinguió tres tipos de constituciones: la pícnica, la atlética y la leptosómica, que se corresponden con las estructuras corporales de Sheldon: endomórfica, metamórfica y ectomórfica, respectivamente.

COMENTARIO DE TEXTO

«La "explicación" tipológica es siempre una modesta explicación disposicional, esto es, meramente constatativa, de propensiones o predisposiciones cuya índole exacta por lo común se desconoce o se conoce mal. Se sabe, por ejemplo, que los leptomorfos poseen una predisposición mayor que los pícnicos a la introversión; o para hablar con más exactitud, se sabe que una mayor proporción de leptomorfos manifiestan en su vida rasgos de introversión, mientras que la extraversión ocurre con mayor frecuencia en los pícnicos. Pero con ello no queda aclarado qué es lo que exactamente provoca en los leptomorfos esa mayor frecuencia de la introversión. En otras palabras, se limita a poner en una relación probabilística moderada dos órdenes de fenómenos relativamente distantes entre sí, sin ahondar o esclarecer en detalle los acontecimientos intermedios que llevan de uno a otro».

J. L. PINILLOS, J. M. LÓPEZ-PIÑERO y L. GARCÍA BALLESTER, *Constitución y personalidad; historia y teoría de un problema* (1966)

- Resume con tus palabras la idea principal del texto. ¿Estás de acuerdo con lo que plantea?
- ¿Qué opinas sobre la teoría de William Sheldon?

2.2. La psicología constitucional de William Sheldon

Como hemos visto anteriormente, la **teoría de la psicología constitucional** o de los **somatotipos** fue desarrollada en la década de 1940 por **William Sheldon**, que asociaba diferentes tipos de cuerpos con el temperamento de las personas.

William Sheldon pensaba que conociendo determinadas características corporales de una persona se podía predecir su personalidad y su comportamiento, puesto que si los rasgos fisiológicos se heredaban, los rasgos psicológicos también deberían determinarse por las leyes de la herencia.

Según este autor, las personas pueden agruparse en torno a unos pocos tipos de rasgos físicos y psíquicos característicos. Así, existirían tres tipos de estructuras corporales con rasgos temperamentales asociados:

- **Endomorfismo:** en estado puro es de formas redondeadas y flácido, con poco bello, con tendencia a la calvicie y con la piel delgada y aterciopelada. Suelen presentar sobrepeso u obesidad, tienen el abdomen protuberante y el contorno ovalado.

La personalidad de este somatotipo se caracteriza por la extraversión, la amabilidad, el interés por las comodidades materiales, el gusto por la comida, el buen humor, la relajación y la necesidad de afecto, entre otros rasgos.

- **Mesomorfismo:** el tipo puro es de caderas anchas y robustas, cuerpo musculoso y de estatura media. Tienen el cabello grueso, una distribución pilosa típicamente masculina y la piel gruesa. Pueden tener el cráneo alargado o ancho.

En cuanto a la personalidad, se caracterizan por sus movimientos firmes y enérgicos, son aventureros y les gusta el ejercicio físico. Son intrépidos y competitivos, les gusta el poder, la agresividad y no son especialmente compasivos.

- **Ectomorfismo:** suelen ser delgados, pero bastante altos. La piel es delgada, como la del endomorfo, pero áspera.

En cuanto a los rasgos de personalidad, predominan la introversión, la timidez, la concentración de la atención y la rapidez de reacciones. Tienen a encerrarse en sí mismos, disimular e inhibirse. Reprimen la expresión corporal (rigidez de postura y movimientos), controlan la expresión emocional y suelen ocultar sus sentimientos.

La psicología constitucional fue duramente criticada y no ha tenido continuidad en la actualidad.

2.3. La personalidad desde el psicoanálisis de Sigmund Freud

El psicoanálisis, como hemos visto, es una teoría global sobre el desarrollo y el funcionamiento de los seres humanos. Su creador, **Sigmund Freud**, defendía que la conducta de una persona es el resultado de fuerzas psicológicas que persiguen el equilibrio (los impulsos y las represiones), que se mueven dentro de ella y que, por norma general, se producen de forma **inconsciente**.

De esta manera, la conducta manifiesta de un sujeto es solo una pequeña parte de su mundo interior. Su inconsciente, que es mucho más amplio, se expresa libremente a través de los sueños, los actos fallidos y la asociación libre de ideas.

La estructura de la personalidad

En contra del espíritu racionalista que concebía al ser humano como lógico y racional, Sigmund Freud planteó que la naturaleza humana es más dinámica e impredecible. Para él, la personalidad se organiza en **tres estructuras psicológicas** que aparecen a lo largo del desarrollo de los seres humanos y que no son estancas, sino que interactúan entre sí, dando lugar a dinámicas psicológicas.

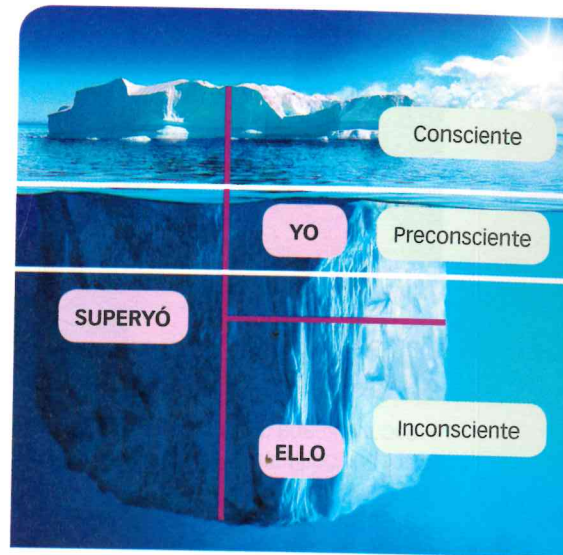
Las estructuras de personalidad según el psicoanálisis son las siguientes:

- **El ello:** es la única estructura que se encuentra presente desde el nacimiento, porque es primitiva. Es totalmente inconsciente y funciona según el **principio de placer**, que consiste en la búsqueda del placer (satisfacer los deseos) y la evitación del dolor. Necesita la satisfacción inmediata de sus impulsos inconscientes, la reproducción y la agresión, porque están relacionados con la supervivencia.
- **El yo:** esta estructura se encuentra entre lo consciente y lo preconscious. También aparece en la infancia y busca satisfacer los deseos del ello, pero en este caso funciona según el **principio de realidad** (tendencia a funcionar de forma adaptada a las normas y convencionalismos sociales), retardando la satisfacción de los deseos hasta que se puedan obtener de la manera más segura y adecuada posible. Así, el yo se encarga de preservar a la persona mediando entre el ello y el superyó. Para lograrlo utiliza dos tipos de estrategias: las racionales (los procesos intelectuales) y las inconscientes (los mecanismos de defensa).
- **El superyó:** se desarrolla más tarde, a partir del yo. Al llegar a la edad adulta, las personas no buscan solo satisfacer sus necesidades y obtener placer, sino que empiezan a entrar en juego otros factores, como la necesidad de afecto, de valoración, el miedo al rechazo o al castigo... Para lograr esos objetivos las personas van interiorizando las normas sociales y culturales. El superyó es el **componente moral**, que cumple funciones de guardián, vigila al yo para conducirlo hacia las acciones socialmente aceptadas, aunque esto vaya en contra de los propios deseos. El superyó es el responsable de que nos sintamos culpables, de guiar nuestra conducta inhibiendo los impulsos sexuales y agresivos. El superyó lidia entre lo consciente y lo inconsciente.

Los niveles de consciencia

Según el psicoanálisis freudiano, el psiquismo de las personas tiene **tres niveles diferentes de consciencia**:

- **El consciente:** en este nivel se hallan los pensamientos, las percepciones, las ideas y los recuerdos que son accesibles de forma inmediata para la persona. Están disponibles siempre. Este nivel de consciencia se mueve guiado por el principio de realidad.
- **El preconscious:** en este nivel están los contenidos mentales que son de fácil recuperación, es decir, que se accede a ellos de forma sencilla. No están disponibles en la mente en el momento presente, pero con poco esfuerzo pueden traerse a la consciencia.
- **El inconsciente:** en este nivel se guardan las experiencias traumáticas, desagradables y dolorosas de la vida de la persona. Como esos recuerdos son demasiado duros, afectarían profundamente el funcionamiento normal de las personas, así que los mecanismos de defensa los mantienen reprimidos en el inconsciente y solo se expresan de forma encubierta o simbólica. Este nivel se mueve guiado por el principio de placer.



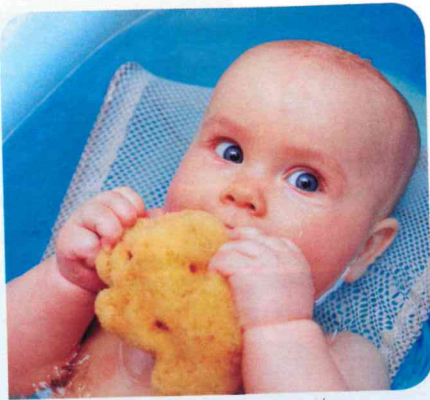
La estructura de la personalidad que plantea Freud podría entenderse con la metáfora de un iceberg. Aquello que se ve de forma evidente, la conducta consciente del sujeto, solo es una pequeña parte de su mundo interior. El grueso de la personalidad de un individuo se halla en el inconsciente.

COMENTARIO DE TEXTO

«Freud describió el impacto del inconsciente en una amplia variedad de comportamientos de la gente normal. Denominó a tales fenómenos, en alemán, *Fehlleistungen*, lo cual podría ser traducido como 'actos fallidos'. [...] Uno de los actos fallidos freudianos más comunes es el relato inexacto. Por ejemplo, al irse de una fiesta aburrida, uno podría decir: "Estoy tan contento que tengo que irme ya"; intentando decir: "Lo siento, me tengo que ir ya". El inconsciente dice la verdad y carece del tacto de la consciencia. Los errores de memoria son otra clase de acto fallido freudiano; por ejemplo, olvidar el cumpleaños de un pariente no muy querido. Otros actos freudianos incluyen los errores al escuchar, perder o dejar fuera de lugar las cosas y los errores de acción».

S. CLONINGER,
Teorías de la personalidad (2003)

- Resume con tus palabras la idea principal del texto.
- ¿A qué crees que se refiere el autor con que el inconsciente dice la verdad? Argumenta tu respuesta.



Freud planteaba que, durante la etapa oral, los bebés obtienen la gratificación de sus necesidades mediante la boca, los labios y la lengua. Creía que si en esta etapa el bebé no conseguía gratificación, podría desarrollar una falta de confianza; mientras que si el bebé obtenía una gratificación adecuada, crecería siendo una persona optimista y con confianza.

SABER MÁS

La teoría psicosexual de Freud ha sido duramente criticada por muchos profesionales del campo de la psicología y la psiquiatría; incluso por sus propios discípulos o seguidores. A partir de estas críticas, surgen las teorías **neofreudianas**, que comparten con la de Freud la influencia del inconsciente sobre la conducta y la importancia de las experiencias tempranas en la configuración de la personalidad. Sin embargo, difieren en la relevancia que él otorgaba a las fases psicosexuales y consideran que la personalidad puede modificarse a lo largo de la vida. **Alfred Adler** (1870-1937) puso énfasis en que lo más importante para la configuración de la personalidad era la **lucha por la superioridad**. **Karen Horney** (1885-1952), por el contrario, consideraba que los **factores ambientales y sociales** eran los más influyentes en la construcción de la personalidad.

Las pulsiones

Freud utiliza la palabra *pulsión* para referirse a las representaciones psíquicas de los fenómenos biológicos. Son **impulsos inconscientes** ubicados en el ello, no se muestran en la conducta manifiesta del sujeto, pero sí a través de sus deseos, tendencias, excitaciones, representaciones y fantasías. Las pulsiones incitan al yo a actuar para lograr la satisfacción que buscan. El fin de una pulsión es siempre su satisfacción, así que motivan las conductas de las personas. Según Freud, existen dos pulsiones básicas:

- **La pulsión de vida o Eros:** son instintos con tendencia a la conservación de la vida y la integridad, a mantener la unión de todo lo animado. Comprenden las pulsiones sexuales, de autoconservación y sociales.
- **La pulsión de muerte o Thanatos:** de manera opuesta, estos instintos están dirigidos hacia la muerte y la destrucción. Tienden hacia la desintegración de lo unido, a que el organismo vuelva a un estado inanimado.

Para Freud la personalidad es el resultado de resolver un **conflicto básico**: expresar los impulsos de modo que puedan satisfacerse sin provocar culpa o recibir un castigo.

Las etapas del desarrollo psicosexual

Según Freud, la personalidad se va desarrollando a medida que la persona va logrando satisfacer sus deseos sexuales en diferentes momentos de la vida. Así, las vivencias que un sujeto tiene en las diferentes **etapas psico-sexuales** van forjando su personalidad. Las etapas que planteó son:

- **La etapa oral:** desde el nacimiento hasta los 18 meses. El niño busca y obtiene placer mediante la succión del pecho de su madre y, más tarde, con la masticación de los alimentos. Para Freud, los niños que obtienen buenas gratificaciones durante esta etapa tienden a ser adultos optimistas, crédulos y confiables. En cambio, los que no son satisfactoriamente gratificados en esta etapa tienden a ser pesimistas, sarcásticos, propensos a discutir y hostiles.
- **La etapa anal:** desde los 18 meses hasta aproximadamente los 3 años. Es la etapa de adquisición del control de esfínteres. En este momento el placer del niño está centrado en el ano y lo experimenta cuando expulsa y retiene las heces fecales. Se cree que los hijos de padres estrictos y severos durante la enseñanza del control de los esfínteres tienden a ser adultos autodestructivos, obstinados, mezquinos y excesivamente ordenados.
- **La etapa fálica:** desde los 3 hasta los 6 años. Los niños comienzan a descubrir sus genitales y, a partir de esta consciencia, se apegan fuertemente al progenitor del sexo contrario. Al mismo tiempo, experimentan sentimientos de rivalidad hacia el progenitor del mismo sexo. Los niños que no son suficientemente gratificados durante esta etapa pueden mostrarse egoístas, vanidosos, con baja autoestima, tímidos y con sentimientos de inferioridad durante la edad adulta.
- **La etapa de latencia:** desde los 6 hasta los 12 o 13 años. El interés por el sexo disminuye y los niños pueden jugar con los otros niños sin experimentar ningún impulso sexual o agresivo.
- **La etapa genital:** a partir de los 13 años y en adelante. Se despiertan los impulsos sexuales y los adolescentes necesitan satisfacer todos los deseos reprimidos durante la niñez. Las pulsiones propias de las etapas anteriores se canalizan hacia el aprendizaje y la socialización. Las personas que logran abordar satisfactoriamente esta etapa desarrollan un muy buen sentido de la responsabilidad y preocupación por los demás.

2.4. La personalidad desde el humanismo de Carl Rogers

La **teoría humanista de la personalidad**, a diferencia del psicoanálisis, considera al ser humano como un ser de motivación positiva y no como resultado de conflictos inconscientes. Las personas, conforme van evolucionando sus vidas, van alcanzando niveles superiores de funcionamiento.

Para el psicólogo estadounidense **Carl Rogers**, las personas son responsables de sus propias actuaciones y de las consecuencias que de ellas se derivan, y tienen la capacidad de crecer y construir una personalidad sana y equilibrada. Según Rogers, los seres humanos nacen con unas capacidades y potencialidades que deben cultivarse a través de la adquisición de nuevas destrezas.

La **autorrealización** es la tendencia humana a crecer y mejorar, y constituye la principal motivación para el desarrollo de la personalidad. Cuando un individuo descuida este potencial innato se vuelve rígido, defensivo, cerrado, y con frecuencia se siente amenazado y ansioso. Rogers consideró que los seres humanos sanos construyen su personalidad cuando se ponen al servicio de metas positivas, es decir, cuando sus acciones están dirigidas a **alcanzar logros** que para ellos sean importantes.

Rogers se basó en su experiencia clínica para construir su teoría de la personalidad. Aplicó su propio método psicoterapéutico: la **terapia no directiva** o **terapia centrada en la persona**, más tarde llamada **terapia centrada en el cliente**.

Su idea de la personalidad se basa en los siguientes conceptos:

- El **organismo** es el conjunto total de la persona, psíquica y físicamente. Se compone del campo experiencial o fenoménico y del sí mismo.
- El **campo experiencial** o **fenoménico** comprende todas las experiencias conscientes e inconscientes del organismo y el aprendizaje.
- El **sí mismo** se refiere al autoconcepto. Aunque forma parte del organismo, se va diferenciando gradualmente a partir de la experiencia. Está en constante cambio porque suma las nuevas experiencias, pero sigue siendo un todo (una *gestalt*). Podemos cambiar a lo largo de nuestra vida, pero siempre sentimos que somos la misma persona. Así, además de nuestra percepción sobre cómo somos (yo real), nos aproximamos a la persona que nos gustaría ser (yo ideal), gracias a la tendencia actualizadora. El espacio comprendido entre el yo real y el yo ideal se llama incongruencia. A mayor distancia, mayor será la incongruencia y, derivados de ella, el malestar y el desequilibrio psicológico.
- La **tendencia actualizadora** es una predisposición innata (aunque el aprendizaje puede influir en ella) del organismo a desarrollar todas sus capacidades. Sirve para mantener y mejorar el organismo y el sí mismo (se actualizan las capacidades positivas). Para Rogers esta tendencia es el principio motivacional que promueve la autonomía, el crecimiento y la diferenciación entre las personas.
- El **funcionamiento pleno** es un estado psicológico de bienestar y equilibrio que se alcanza cuando el sí mismo logra la autorrealización. Esto se traduce en una serie de características de personalidad: apertura a las experiencias (estar abiertos a vivir las experiencias buenas y malas de la vida), vivir la existencia (vivir cada momento de forma plena y única), confianza organística (confiar en las propias experiencias y no en las normas sociales), libertad experiencial (ser libres y responsables de las propias acciones) y creatividad (tener ideas, diseñar proyectos, realizar acciones nuevas, etc.).

COMENTARIO DE TEXTO

«Para Rogers, la autenticidad, la aceptación y la empatía son el agua, el sol y los nutrientes que permiten que las personas crezcan fuertes como los robles. "En la medida en que son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar una actitud más afectuosa hacia sí mismas". Si las personas sienten que las escuchan con empatía, se hace más fácil para ellas escuchar con más atención el devenir de sus experiencias internas. [...]

Un rasgo importante de la personalidad es el concepto de uno mismo, es decir, todos los pensamientos y sentimientos que mostramos en respuesta a la pregunta "¿Quién soy?". Si nuestro concepto de nosotros mismos es positivo, tendemos a actuar y percibir el mundo en forma positiva. Si es negativo, o sea, que para nuestra mirada no se acerca a nuestro yo ideal, decía Rogers, nos sentimos insatisfechos e infelices».

D. MYERS, *Psicología* (2006)

- ¿Por qué crees que el concepto que tengamos de nosotros mismos afecta a nuestra manera de percibir el mundo?
- ¿A qué se refería Rogers con que la aceptación, la empatía y la autenticidad son los ingredientes que necesita una persona para crecer adecuadamente?

AUTENTICIDAD

ACEPTACIÓN
INCONDICIONAL

EMPATÍA

Según Rogers, una persona comienza a cambiar cuando es consciente de cómo es en realidad, es decir, de su yo real. Ser honestos es el punto de partida para dirigirse al yo ideal (la persona que le gustaría ser). Para que las personas puedan mostrarse honestas y auténticas, necesitan sentirse aceptadas y comprendidas de forma incondicional.

2.5. Las teorías estructurales de rasgos de personalidad

Las teorías de los rasgos y tipos de personalidad se centran en la predisposición a dar respuestas similares y estables en el tiempo, es decir, en características de la personalidad particulares de cada individuo que vienen determinadas en buena medida por su temperamento.

Un **rasgo** de personalidad es un constructo psicológico que se refiere a la tendencia de un sujeto a emitir, de manera consistente a lo largo del tiempo, unas respuestas parecidas con independencia de la situación en la que esté. Los rasgos sirven para describir a las personas como diferentes unas a otras en el plano psicológico. Por ejemplo: «Ana es tímida y Pedro es desconfiado». Para los defensores de estas teorías, la personalidad del individuo está determinada fundamentalmente por sus rasgos de personalidad y cada sujeto es único en la combinación de estos. Los rasgos son comunes a todas las personas y se pueden medir. Existen dos clases: básicos y de segundo orden. Cuando un conjunto de rasgos aparecen asociados con frecuencia, conforman un **tipo** de personalidad.

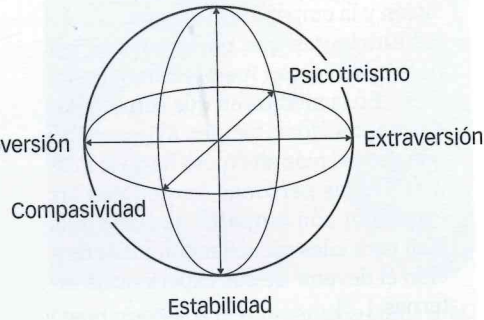
El psicólogo británico **Raymond Cattell** (1905-1998) sostenía que todas las personas tienen los mismos rasgos, pero en distinto grado, por lo que es imposible que haya dos individuos exactamente iguales. Estableció dieciséis factores que configuran la personalidad y diseñó el **16PF**, uno de los primeros test psicométricos de la personalidad.

Más tarde, **Hans Eysenck** (1916-1997) definió la personalidad como una estructura estable y perdurable del temperamento, del carácter, de las capacidades intelectuales y del físico de la persona, con el objetivo de adaptarse a su medio ambiente externo. Planteó la **teoría PEN** (por sus siglas: Psicoticismo, Extraversión-Introversión y Neuroticismo), según la cual las personas se sitúan en un punto entre los dos extremos de esas tres dimensiones:

- **Psicoticismo:** engloba, en un extremo, a personas que tienen un nivel bajo en el control de sus impulsos agresivos (personas frías, poco empáticas...) y, en el otro, a sujetos con niveles muy elevados en el control de sus respuestas impulsivas.
- **Extraversión-introversión:** determina que una persona sea sociable y participativa al relacionarse con los demás. Es una dimensión continua que varía entre individuos: algunos sujetos tienden a ser más abiertos e impulsivos, mientras que otros son más callados y tímidos.
- **Neuroticismo:** se refiere a la capacidad de las personas de adaptarse al medio ambiente externo. Algunas personas son muy ansiosas y preocupadas (neuróticas) y otras son emocionalmente estables y tranquilas.

Posteriormente, estos modelos basados en rasgos de la personalidad perdieron popularidad. Sin embargo, resurgieron en la década de 1980 con una importante diferencia: se centraron en el lenguaje natural. Según ellos, las diferencias individuales están representadas en el lenguaje coloquial, el que usan las personas para hacer descripciones de sí mismas y de los demás, por lo que el estudio de los rasgos de personalidad debe basarse en esas descripciones. A partir del análisis factorial del lenguaje natural, se derivaron nuevos factores para la comprensión de la naturaleza humana. En esta línea, **Lewis Goldberg** (nacido en 1932) propuso la teoría de **los cinco grandes** o **Big Five Theory**, considerada la mejor teoría para la descripción de la personalidad. Desde este modelo las cinco dimensiones básicas de la personalidad son: **neuroticismo, extraversión, cordialidad, responsabilidad y apertura a la experiencia**. En 1985, los psicólogos estadounidenses **Paul Costa** y **Robert McCrae** desarrollaron un instrumento para medirlas: el NEO-PI (Personality Inventory).

Neuroticismo



Esquema gráfico de la teoría PEN de las dimensiones de la personalidad de Eysenck.

TEORÍA DE LOS CINCO GRANDES

NEUROTICISMO

- Ansiedad
- Hostilidad
- Depresión
- Timidez
- Impulsividad
- Vulnerabilidad

EXTRAVERSIÓN

- Afecto
- Asertividad
- Gregarismo
- Actividad
- Búsqueda de emociones
- Emociones positivas

CORDIALIDAD

- Franqueza
- Altruismo
- Modestia
- Confianza
- Actitud conciliadora
- Sensibilidad hacia los demás

RESPONSABILIDAD

- Competencia
- Orden
- Necesidad de logro
- Sentido del deber
- Deliberación
- Autodisciplina

APERTURA

- Fantasía
- Estética
- Sentimientos
- Acciones
- Ideas
- Valores

2.6. La teoría del aprendizaje social de Rotter

El psicólogo estadounidense **Julian Rotter** (1916-2014) es, junto con Bandura, uno de los mayores representantes de las teorías del aprendizaje social que vimos en la unidad 6. Según Rotter, las personas adquirimos la conducta y la personalidad a través de nuestras experiencias sociales.

Para Rotter la personalidad es el resultado de la interacción del individuo con su ambiente significativo. La personalidad se aprende y está motivada por metas concretas. Las conductas de un sujeto están orientadas a un objetivo, pero en función de los refuerzos que se encuentre en el camino. Rotter explicó el **funcionamiento de la personalidad** según cuatro conceptos básicos interrelacionados:

- El **potencial de conducta** es la probabilidad o posibilidad de que una conducta concreta se dé en un contexto determinado. La conducta que muestre un sujeto depende de la percepción subjetiva que haga de la situación. Así, el potencial de una conducta depende de las circunstancias personales del sujeto (que determinan la percepción) y de las preferencias de unas conductas sobre otras (resultado de su historia de aprendizaje). A diferencia de los conductistas radicales, Rotter tiene en cuenta los procesos mentales en la configuración de la personalidad.
- La **expectativa** se refiere a la probabilidad percibida de que un refuerzo específico ocurra en función de la conducta emitida en una situación concreta. Depende de las experiencias previas y de la generalización de la consecuencia en situaciones similares. Las expectativas pueden ser **específicas** (sobre situaciones muy concretas) o **generalizadas** (creencias que tiene una persona sobre sus capacidades y posibilidades de hacer frente a multitud de situaciones y dificultades).
- El **valor del refuerzo** o grado de preferencia de unas recompensas sobre otras tiene que ver con el grado de satisfacción y el nivel de reforzamiento (no todas las consecuencias refuerzan igual una conducta). Las expectativas y el valor del refuerzo pueden incentivar la conducta de un sujeto.
- La **situación psicológica** es el resultado de la combinación de los factores internos y externos que determinan nuestra percepción y la respuesta que damos a un estímulo. La conducta es más predecible si conocemos la situación psicológica de un sujeto; por eso es de gran importancia saber cómo percibimos las situaciones.

El potencial necesario para que una conducta se dé en una situación concreta depende, según Rotter, de la expectativa que el sujeto tenga sobre si esa conducta conducirá a una consecuencia positiva en ese determinado contexto, y también del valor que el sujeto dé a esa consecuencia.

Una de sus mayores aportaciones a la psicología fue el concepto de **locus** ('lugar' en latín) **de control**. Con este concepto, el psicólogo estadounidense se refiere al lugar donde cada persona coloca el control para la obtención de un refuerzo. El sujeto puede percibir que el control está en él (*locus* de control interno) o en algo exterior a él (*locus* de control externo).

El *locus* de control es una forma de expectativa generalizada muy relacionada con la personalidad. Los individuos con *locus* de control interno creen que el refuerzo que reciben está relacionado con sus conductas y actitudes. Por tanto, sienten que acceder a los reforzadores dependerá de sus capacidades y de su esfuerzo. Los sujetos con un *locus* de control externo piensan que otras personas, el destino o la suerte controlan las recompensas (o las desgracias) que les ocurren, por lo que sienten que no tienen ningún control sobre lo que les pueda ocurrir.

Diferencias en la personalidad entre sujetos con el *locus* de control interno o externo

Locus de control interno	Locus de control externo
Creer que las recompensas dependen de sus conductas y actitudes	Piensen que las recompensas dependen del destino o de la suerte
Son más difícilmente influenciables. Confían más en sus criterios	Son influenciables, confían más en los criterios de otros, que perciben como más competentes
Dan mayor valor a sus destrezas y confían en ellos. Tienen una autoestima positiva y más seguridad en el futuro	No creen que sus destrezas puedan cambiar los refuerzos. Su autoestima es baja, depende de la opinión de los demás, y son más inseguros sobre el futuro
Padecen menos ansiedad, piensan que cuando surjan problemas tendrán herramientas para resolverlos	Sufren más ansiedad, están más preocupados porque viven con más incertidumbre
Suelen ser más responsables y tolerantes con las críticas	Son menos responsables y están menos motivados
Tienen mejor salud mental y física	Tienen peor salud mental y física

2.7. La teoría del desarrollo psicosocial de Erikson

El psicólogo de origen alemán **Erik Erikson** (1902-1994) se interesó por cómo las personas socializan desde la infancia y cómo esta socialización afecta a su sentido de identidad personal. Sostuvo que los niños se desarrollan en un orden predeterminado. En este proceso, Erikson reconoce la importancia de los otros, sobre todo de las personas significativas, como elemento fundamental en la formación de la personalidad.

Erikson partió de las fases psicosexuales elaboradas por Freud y las transformó, enfatizando los **aspectos sociales** de cada una de ellas. Desde este enfoque, el **yo** es una capacidad organizadora que habilita al ser humano para reconciliar y solucionar las crisis que surgen de los contextos genéticos (como ser hombre o mujer), culturales e históricos de cada individuo.

La **teoría del desarrollo psicosocial** de Erikson plantea que la formación de la personalidad sucede en **ocho etapas**, cada una con dos resultados posibles, uno positivo y otro negativo. El desarrollo de la **personalidad del niño** se produce a lo largo de **cuatro fases psicosociales**; cada una de ellas contiene una crisis que fomenta una fuerza específica del yo. En la **adolescencia** y la **edad adulta** ocurre lo mismo, **otras cuatro fases psicosociales** con sus crisis y oportunidades para desarrollar una fuerza específica del yo.

La terminación exitosa de cada una de las etapas da lugar a una personalidad sana y a unas buenas y ricas relaciones con los demás. En cambio, el fracaso a la hora de completar alguna de ellas puede dar lugar a una incapacidad o capacidad reducida para terminar las etapas posteriores y, por tanto, la personalidad resultante será menos sana, y las interacciones sociales, de peor calidad. Por suerte, las personas no están condenadas a la infelicidad si no completan las etapas correctamente en los momentos esperados, pues se pueden resolver con éxito en momentos posteriores.

Erik Erikson estudió el desarrollo de las personas a lo largo de todo el ciclo vital poniendo el foco en las relaciones sociales.

Las ocho etapas del desarrollo psicosocial

Edad	Crisis psicosocial	Éxito	Fracaso	Relaciones significativas
0-1 año	Confianza / desconfianza	Esperanza: sentimiento de protección. Desarrollo del sentimiento básico de confianza ante la vida	Desconfianza: desprotección o abandono. Temor y desconfianza hacia el mundo	Madre, figura materna
1-3 años	Autonomía / vergüenza y duda	Voluntad: sentimiento de independencia, valentía y constancia para desarrollar sus capacidades	Vergüenza y duda: demasiado control paterno, cobardía, duda, retraso en aprendizaje	Padres
3-5 años	Iniciativa / culpa y miedos	Propósito: imaginación, viveza, actividad. Orgullo por las propias capacidades	Sentimiento de culpa y miedos: falta de espontaneidad. Sentimiento de culpabilidad y maldad. Inhibición	Familia básica (triada familiar)
6-12 años	Laboriosidad / inferioridad	Competencia: constancia en el trabajo, previsión, emprendimiento. Gusto por hacer cosas y jugar. Competitividad	Inferioridad: pereza, falta de iniciativa, evitación de la competición. Inferioridad y mediocridad	Vecindario y escuela
Pubertad-adolescencia 12-20 años	Identidad / confusión de identidad	Fidelidad-fe: conciencia de quién se es y qué se quiere en la vida. Independencia. Capacidad de aprender mucho. Sexualidad integrada	Confusión de identidad: inseguridad frente a los deseos, el trabajo, la sociedad y la sexualidad	Grupos de iguales y de referencia (modelos)
Juventud adulta 20-30 años	Intimidad / aislamiento	Amor: capacidad de amar y entregarse. Sexualidad enriquecedora. Vínculos sociales estables y abiertos	Aislamiento: dificultad para relacionarse. Problemas de carácter. Relaciones poco auténticas	Compañeros (pareja, colegas de trabajo...)
Edad adulta 30-50 años	Generatividad / estancamiento	Cuidado-celo: productividad y creatividad. Colaboración con otras generaciones	Estancamiento: empobrecimiento temprano. Egocentrismo e improductividad	Trabajo dividido (familia, hogar, trabajo)
Madurez Desde los 50 años	Integridad / desesperanza	Sabiduría: aceptación de la existencia como algo valioso. Satisfacción por haber vivido	Desesperanza: sentimiento de pérdida de tiempo y temor a la muerte	Género humano

2.8. La teoría del apego de Bowlby y Ainsworth

El psicólogo inglés **John Bowlby** (1907-1991), distanciándose de los planteamientos psicoanalíticos, elaboró una teoría en el marco de la **etología**. Bowlby estaba seguro de que las **relaciones familiares tempranas** influyen fuertemente en el desarrollo de la personalidad. Para él, el desarrollo normal requiere que el niño experimente una relación afectiva, íntima y continua con su madre o padre (o figura sustitutiva permanente), en la que ambos se encuentren satisfechos y disfruten.

Para Bowlby, los seres humanos tenemos una necesidad innata de interacción social a lo largo de toda la vida, pero en la infancia la protección, el cuidado y el apoyo de otros son vitales para la supervivencia. Estas necesidades se satisfacen gracias al **sistema conductual de apego**, un sistema organizado de emociones y conductas de aproximación a la figura de apego (el cuidador principal, que suele ser la madre, el padre o una figura sustitutiva permanente). El niño se apegará de forma segura a aquellas personas que respondan de un modo consistente y apropiado a sus señales y conductas de proximidad y podrá desarrollar una personalidad sana.

Si los niños no tienen acceso a figuras de apego seguras (porque no son protectoras, porque son negligentes, porque maltratan o abusan, porque no están disponibles de forma consistente o les han abandonado), su personalidad quedará afectada de forma constitutiva. Con el paso del tiempo, las experiencias tempranas van integrándose en lo que Bowlby llamó **modelo interno operativo**, que son las concepciones que el sujeto construye sobre él mismo y los demás, la naturaleza, las características y comportamientos esperados del mundo.

La psicóloga estadounidense **Mary Ainsworth** (1913-1999), del equipo de investigación de Bowlby, diseñó el experimento de la **situación extraña** para estudiar los efectos de la presencia-ausencia de la madre sobre la conducta exploratoria de los niños. Ainsworth concluyó que existían **cuatro tipos de apego**:

- **El apego seguro:** se da cuando la figura de apego cuida, demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite a este desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza y seguridad. Las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias. Además, tienden a ser más positivas y optimistas.
- **El apego inseguro ansioso ambivalente:** se da cuando el cuidador está física y emocionalmente disponible solo en ciertas ocasiones, lo que hace al individuo más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. No tienen expectativas de confianza respecto al acceso y la respuesta de sus cuidadores porque a veces sí responden y otras veces no. Estas personas son muy ansiosas y dependientes, tienen conductas de proximidad exageradas.
- **El apego inseguro evitativo:** se da cuando el cuidador deja de atender constantemente las señales de necesidad de protección del niño, lo que le impide el desarrollo del sentimiento de confianza que necesita. Los niños se sienten inseguros hacia los demás y se vuelven excesivamente autónomos y autosuficientes.
- **El apego desorganizado:** es el resultante del maltrato, el abuso, el abandono, etc. La figura de apego, en lugar de proteger y dar seguridad, es la fuente del daño y el sufrimiento. Estos niños crecen con un riesgo elevado de desarrollar patologías y conductas desadaptadas.

ACTIVIDADES

COMPARA

5. Elabora un cuadro con las distintas teorías sobre la personalidad y resume los aspectos más importantes de cada una de ellas.
6. Compara los siguientes términos de Freud:
 - *Consciente, preconscious e inconsciente.*
 - *Ello, yo y superyó.*
7. Explica las diferencias entre las teorías internalistas, situacionales e interaccionistas.

AMPLÍA

8. Enumera las principales características de la teoría de los rasgos y tipos.
9. Describe las etapas del desarrollo psicosocial de Erik Erikson.
10. Explica la teoría humanista de la personalidad de Carl Rogers.

REFLEXIONA

11. ¿Cuál de las teorías estudiadas consideras que explica mejor la personalidad? ¿Por qué? Argumenta tu respuesta.



Mary Ainsworth, tras sus experimentos, concluyó que el apego ejerce una enorme influencia en el posterior desarrollo de la personalidad y la identidad.

3 Evaluación de la personalidad

El estudio de la personalidad ha sido uno de los grandes asuntos de la psicología. Comprender cómo se forma el carácter, entender por qué los sujetos tienden a comportarse de modos relativamente estables aunque sus respuestas no sean las más adaptativas a determinadas circunstancias o identificar las diferencias de personalidad entre unas personas y otras son algunos de los objetivos de los estudios de la personalidad, para los que se han desarrollado múltiples métodos y herramientas. A continuación, veremos los más comunes.

3.1. La entrevista personal

La entrevista personal es realizada por un profesional de la salud mental y sigue un modelo de entrevista clínica, es decir, se exploran rasgos de personalidad, conductas, sentimientos, pensamientos y sintomatología psicopatológica. Pueden ser **estructuradas** o **no estructuradas**.

En las primeras, el entrevistador pregunta siguiendo un guion anteriormente establecido, las preguntas se definen de forma previa y el entrevistador trata de no desviarse del formato cerrado. En las no estructuradas, el entrevistador pregunta libremente acerca de aquello que considera importante.

3.2. La observación directa del comportamiento

El profesional observa la conducta de la persona objeto de estudio. Puede llevarse a cabo en el **contexto natural**, sin ninguna pauta previa, o **de forma estructurada**. En este último caso, la observación se realiza a partir de una hoja de registro anteriormente diseñada en la que se detallan las conductas que son interesantes de estudiar para un objetivo concreto. Si la lleva a cabo el propio paciente, según las indicaciones del profesional, recibe el nombre de autoobservación.

3.3. Los test de personalidad


Estas pruebas pueden dividirse en dos tipos: los test proyectivos y los test psicométricos.

Test proyectivos de la personalidad

Son pruebas diseñadas para estimular la expresión de la personalidad y, de esta manera, comprenderla. Son materiales no estructurados, necesariamente ambiguos, porque buscan que los sujetos expresen su personalidad de forma libre y espontánea. Por esta misma razón, no tienen respuestas limitadas, sino que el sujeto dispone de una ilimitada variedad de ellas.

Cada individuo da respuestas que tienen que ver necesariamente con su mundo interior y, por tanto, cada respuesta es completamente diferente de las demás. Los resultados obtenidos son subjetivos y dependen de la interpretación de los profesionales que dominan estas técnicas.

Buscan acceder de forma sutil al inconsciente de las personas. Para ello se usan relatos de historias, dibujos libres, dibujos sujetos a un tema dado o se pide a los sujetos que jueguen con algún material estandarizado. Por ello, el psicoanálisis y otros modelos cercanos son los que más los utilizan.



Esta imagen refleja una clásica escena de la terapia psicoanalítica. El psicólogo se encuentra fuera del campo visual del paciente (que se halla recostado en un diván). Este habla libre y espontáneamente de algún tema. El asunto puede ser escogido libremente o puede ser sugerido al paciente con una palabra o una imagen en forma de clave.

COMENTARIO DE TEXTO

«La personalidad no resultaría útil para los psicólogos si no tuvieran manera de evaluarla. La evaluación de la personalidad posibilita detectar diferencias individuales de una manera rigurosa. Pero el diseño de herramientas precisas para evaluar la personalidad resulta extremadamente complejo. De hecho, la psicología de la personalidad ha estado durante mucho tiempo plagada de métodos de evaluación cuestionables. La frenología pretendía detectar los rasgos de personalidad midiendo las pautas de los bultos de la cabeza. En relación con la frenología, la fisionomía, popular en los siglos XVIII y XIX, afirmaba detectar la personalidad a partir de las características faciales. [...] Con estos errores del pasado en mente, ¿cómo se puede distinguir entre métodos de evaluación de personalidad adecuados e inadecuados? Dos criterios fundamentales para la valoración de todas las pruebas, incluyendo las de personalidad, son la fiabilidad y la validez».

S. LILIENFELD, S. LYNN, L. NAMY y N. WOOLF,
Psicología. Una introducción (2001)

- ¿Crees que las únicas pruebas que deberían ser aplicadas para evaluar la personalidad son las que cumplan los criterios psicométricos de fiabilidad y validez?

Estos son algunos de los más comunes:

- **La asociación libre de ideas:** es una de las herramientas principales del psicoanálisis. Se trata de pedir al sujeto que comience a hablar de cualquier cosa que se le ocurra, sin censuras y de forma espontánea. Es posible darle alguna clave, como una palabra o un dibujo a partir del cual comience su relato. Posteriormente se le pide que explique el sentido que pueden tener sus palabras y cuáles son sus conexiones. Los psicólogos obtienen información tanto de los contenidos como de la forma de la comunicación (la velocidad en contestar, las dudas, etc.).
- **El test de Rorschach:** esta prueba fue elaborada por el psicólogo psicoanalista suizo **Hermann Rorschach** (1884-1922), que pretendía conocer la personalidad de los individuos a partir de la interpretación libre de sus percepciones visuales. Está compuesto por diez láminas con manchas de tinta. El sujeto que realiza la prueba debe decir qué le sugiere cada una de esas manchas. El examinador debe estar atento al contenido de las respuestas y a la forma de contestar (el lenguaje no verbal, las dudas al dar una respuesta, los cambios de opinión y los fracasos cuando la persona no es capaz de reconocer ninguna figura en la mancha). El psicólogo que aplique esta técnica debe estar muy bien formado y entrenado, ya que su interpretación es compleja. Hoy en día, el test de Rorschach sigue siendo una de las técnicas proyectivas más usadas.
- **El test de apercepción temática (TAT):** fue propuesto por **Christiana Morgan** (1897-1967) y **Henry Murray** (1893-1988) y también consiste en interpretar el contenido de láminas, en este caso 20, con escenas de personas interactuando. Se trata de inventar historias acerca de lo que puede estar ocurriendo. Las escenas son ambiguas y están muy abiertas, lo que permite que el sujeto complete la situación a partir de ideas que nacen en su mundo interior. La persona proyecta en la imagen sus predisposiciones, conflictos y valores. Las escenas que aparecen en las láminas del TAT han sido diseñadas con el fin de evocar ideas de agresión, peligro, miedo, relaciones conflictivas entre padres e hijos o tensiones sexuales.
- **El test de frustración de Rosenzweig:** no es exactamente un test de personalidad, pero sirve para explorar las reacciones de las personas ante situaciones tensas que generan altos niveles de frustración. Fue diseñado por el psicólogo estadounidense **Saul Rosenzweig** (1907-2004) con el objetivo de valorar el grado de adaptación social de las personas, así como su nivel de tolerancia. Está compuesto por 24 dibujos que representan situaciones cotidianas en las que dos personas interactúan. Una habla y la otra, con quien se ha de identificar el sujeto que pasa la prueba, tiene un bocadillo en blanco que debe de rellenarse.
- **El test de dibujos:** es muy utilizado en diagnóstico infantil. Los dibujos pueden conservarse y utilizarse en diferentes momentos del proceso terapéutico o de la evaluación longitudinal de la personalidad. Además, estas actividades resultan lúdicas para los niños y casi nunca muestran resistencia a su elaboración. La técnica de dibujo que se utiliza con mayor frecuencia es **Casa, árbol y persona** o **HTP** (por sus siglas en inglés), y fue diseñada por el psicólogo **John N. Buck** (1906-1983). Se presupone que estos ítems (la casa, el árbol y la persona) son conceptos de gran valor simbólico, porque hacen referencia a aspectos esenciales en la vida de los niños. La casa representaría la familia, las relaciones familiares y las dinámicas dentro del hogar. El árbol y la persona expresan la propia imagen que los niños tienen de sí mismos. En concreto, el árbol refleja las vivencias más profundas e inconscientes (el equilibrio interpersonal), y la persona, la imagen que el niño cree que da ante los demás.

COMENTARIO DE TEXTO

«Muchas técnicas proyectivas disponen de sistemas formales de calificación, pero los psicólogos clínicos y orientadores que interpretan los protocolos de las pruebas proyectivas tratan, por lo general, de formarse una impresión global de la personalidad del examinado buscando consistencia y rasgos sobresalientes en el patrón de respuestas. En lugar de conducir a un diagnóstico preciso, las respuestas de los materiales proyectivos pueden sugerir hipótesis explicatorias concernientes a la psicodinámica de la personalidad y los problemas del examinado. [...] Aun así, los psicólogos con frecuencia discrepan en sus interpretaciones de las respuestas recibidas.

[...] Las interpretaciones de las respuestas a las técnicas proyectivas deben verse solo como posibilidades o hipótesis razonables que pueden o no ser confirmadas por otras fuentes de información concernientes a la persona».

L. R. AIKEN, *Tests psicológicos y evaluación* (2003)

- ¿Por qué crees que el autor afirma que las interpretaciones de los resultados de las pruebas proyectivas deberían servir como hipótesis y no para diagnosticar?
- ¿Por qué piensas que los psicólogos discrepan en las interpretaciones de las pruebas proyectivas?



El test «Casa, árbol y persona» es un test proyectivo muy utilizado en psicoterapia infantil. Esta prueba busca comprender la vida interior del paciente a partir del análisis de las proyecciones que pueden haberse expresado en el dibujo.

COMENTARIO DE TEXTO

«Como en los productos financieros, los éxitos pasados en el currículum no garantizan éxitos futuros en una nueva empresa y en un nuevo puesto. Quizá eso tenga que ver con que cada vez más reclutadores decidan indagar sobre las nuevas capacidades y habilidades profesionales de los candidatos que más les interesan, ante la evidencia de que solo el currículum no ofrece una información eficaz para acertar. Así, los test de personalidad se convierten en una herramienta complementaria y eficaz cada vez más común en los procesos de selección. *The Wall Street Journal* se refería recientemente al auge de estos para identificar capacidades o rastrear la personalidad y ciertas habilidades cognitivas [...]. Y añadía que el uso de los test de personalidad en el ámbito laboral se ha convertido en un negocio importante que mueve 500 millones de dólares anuales y que crece un 15 % cada año, según Hogan Assessment Systems Inc.».

T. FERNÁNDEZ, «Test de personalidad: dónde está el límite legal al contratar», *Expansion.com* (26 de octubre de 2014)

- ¿Qué opinas sobre el uso de test psicométricos de la personalidad en los procesos de selección de personal? ¿Te parece ético que las empresas utilicen este tipo de herramientas?

ACTIVIDADES

COMPARA

12. ¿Cuáles son las principales diferencias entre los test proyectivos y los psicométricos?

REFLEXIONA

13. ¿Crees que la evaluación de la personalidad es importante? ¿Por qué?
14. ¿Cuál es tu opinión sobre las pruebas proyectivas? Argumenta tu respuesta.

Test psicométricos de la personalidad

Estos test se conocen, además, como **cuestionarios de personalidad**. Están compuestos por ítems cerrados cuyas respuestas también lo son (*sí/no, siempre/mucho/poco/nunca...*). Todas las personas puntúan en mayor o menor medida en los mismos rasgos de personalidad.

Algunos expertos aseguran que la completa objetividad de estas pruebas es inalcanzable, puesto que se otorga demasiada validez a las percepciones que los sujetos hacen de sí mismos y muchas de las respuestas pueden estar influidas por la deseabilidad social, es decir, lo que se cree que gustará más a los demás.

Los test psicométricos se han basado principalmente en las teorías de rasgos de personalidad y sirven para evaluar y medir las características de la personalidad definidas en estos modelos. Se utilizan también para predecir el comportamiento futuro de la persona.

Asimismo, se han diseñado pruebas para identificar rasgos patológicos de la personalidad, información muy útil para evaluar el riesgo de problemas de salud mental.

Estos son los más comunes:

- **El inventario de la personalidad 16PF de Raymond Cattell:** además de estudiar la inteligencia, Cattell planteó que existe una estructura natural y unitaria de la personalidad, con una tendencia relativamente estable del comportamiento, por lo que puede ser medido y llevado a un cuestionario. El 16PF mide la estructura de la personalidad a partir de los 16 factores primarios que Cattell estableció como componentes de esta, pero, además, tras su aplicación se obtienen otros factores de segundo orden que completan la información sobre el perfil de la persona.
El primer 16PF se diseñó en 1949 y se sigue utilizando hoy en día, en su versión actualizada: el 16PF-5.
- **El inventario multifásico de la personalidad de Minnesota (MMPI):** es una prueba de personalidad elaborada originalmente por **Starke Hathaway** (1903-1984) y **John Charnley McKinley** (1891-1950) en 1943. Esta herramienta se componía de 550 ítems con el objetivo de valorar aquellos rasgos que son característicos de desequilibrios psicológicos.
A lo largo de los años se ha trabajado por reducir el número de ítems. En la actualidad, la última versión, el MMPI-2-RF, consta de 338 ítems. El inventario evalúa diferentes escalas clínicas, como la hipocondría, la depresión, la histeria, la desviación psicopática, la masculinidad o la femineidad, la paranoia, la psicastenia, la esquizofrenia, la hipomanía o la introversión social.
- **El test de la personalidad de Eysenck:** este inventario fue elaborado en 1964 y se conoce como EPI (por sus siglas en inglés, *Eysenck Personality Inventory*). Consta de 57 ítems con respuestas *sí/no*. El análisis de la personalidad se realiza a partir de dos factores con dos polos: extraversión frente a introversión y neuroticismo frente a control. El inventario de Eysenck también contempla la influencia de otros factores que determinan la personalidad, como el temperamento.
- **El nuevo inventario de personalidad NEO revisado (NEO PI-R):** es uno de los instrumentos más prestigiosos para la evaluación de la personalidad normal. Se basa en la estructura de la personalidad propuesta por el **modelo de los cinco grandes**. El test está compuesto por 240 ítems que miden el neuroticismo, la extraversión, la apertura, la amabilidad y la responsabilidad.

4 Trastornos de la personalidad

Según el DSM-V (*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* de la Asociación Americana de Psiquiatría), los **trastornos de la personalidad** son patrones de conducta generalizados y perdurables, de vivencias internas y comportamientos que **se alejan notablemente de la normalidad**, es decir, de las expectativas culturales y sociales. Estas vivencias interfieren en las capacidades de los sujetos que los padecen para desenvolverse en sus relaciones sociales, en el trabajo y, en general, en todos los contextos y áreas de su vida.

Aunque existen diferentes tipos de trastornos de la personalidad, el patrón de comportamiento presenta **características comunes**:

- Es **perdurable e inflexible**. No se transforma, es igual en una gran variedad de situaciones personales y sociales.
- Causa **malestar clínicamente significativo o deterioro** en lo social, afectivo, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- Es **estable** y de **larga duración**, y su inicio se suele remontar al menos a la adolescencia o a las primeras etapas de la edad adulta.
- No se explica mejor por otro trastorno mental después de hacer el diagnóstico diferencial.
- No se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia, como una droga o un medicamento, ni está provocado por una afección médica, como un tumor cerebral o un traumatismo craneal.

4.1. Clasificación de los trastornos de la personalidad

Los trastornos de la personalidad están divididos en tres grupos en función de unas características comunes.

Trastornos de la personalidad grupo A

Quienes sufren estos trastornos son personas excéntricas e introvertidas y presentan un déficit social (dificultad para establecer relaciones próximas). Estos trastornos son:

- **Trastorno de la personalidad paranoide**: lo sufren personas que presentan una intensa desconfianza y suspicacia frente a los demás, de manera que interpretan sus motivos como malévolos. Suelen ser frías, distantes e incapaces de establecer vínculos interpersonales profundos.
- **Trastorno de la personalidad esquizoide**: se da en personas que presentan un patrón dominante de desapego en las relaciones sociales y poca variedad de expresión de las emociones en contextos interpersonales. También son frías y distantes, con gran temor a la intimidad y a las relaciones. Tienden a vivir aislados y absortos en sus pensamientos.
- **Trastorno de la personalidad esquizotípica**: las personas que lo sufren presentan un patrón dominante de deficiencias sociales e interpersonales que se manifiesta por un malestar agudo y poca capacidad para las relaciones estrechas, así como por distorsiones cognitivas o perceptivas y por un comportamiento excéntrico. Como en los casos anteriores, suelen ser frías, distantes, introvertidas y con un gran temor a la intimidad. Sin embargo, también presentan trastornos del pensamiento y la percepción y habilidades ineficaces de comunicación: creencias raras o pensamientos mágicos, clarividencia, fenómenos telepáticos y experiencias perceptivas inhabituales.

COMENTARIO DE TEXTO

«El siguiente caso ofrece un relato típico de una personalidad paranoide: un ingeniero soltero, de 36 años, que cooperó de mala gana, fue enviado por su gerente de proyecto a una evaluación psiquiátrica. Describió su actual situación laboral como muy tensa porque sus compañeros de trabajo habían estado "confabulando contra él", dejándole las tareas más difíciles y, en ocasiones, quitando de los archivos importantes la información crucial que necesitaba. Dijo que actuaban de esa forma "porque les gusta verme sudar". En los últimos seis años, ha cambiado de trabajo cuatro veces porque en los trabajos anteriores tuvo problemas similares. Excepto por el contacto frecuente con un hermano, el paciente estaba aislado en el aspecto social. Afirmó: "Nunca he confiado en la gente. Todo lo que quieren es aprovecharse de mí"».

I. SARASON y B. SARASON, *Psicopatología. Psicología anormal: el problema de la conducta desadaptada* (2006)

- ¿Qué tipo de trastorno padece el paciente del texto: paranoide o esquizoide? Argumentalo.
- ¿Por qué pudo tener problemas en los últimos cuatro trabajos el paciente del caso?

ACTIVIDADES

ANALIZA

15. Explica qué son los trastornos de la personalidad.

COMPARA

16. ¿Qué características comparten todos los tipos de trastornos de la personalidad?
17. ¿Qué similitudes existen entre los trastornos de la personalidad del grupo A? ¿Y diferencias?

COMENTARIO DE TEXTO

«Un individuo con trastorno de la personalidad por evitación puede asistir solo a una cantidad limitada de tiendas o restaurantes para evitar el encuentro con personas o situaciones extrañas. [...] También exagera los peligros potenciales de ciertas situaciones; por ejemplo, suelen negarse a utilizar autobuses o trenes aunque otros individuos no duden de su seguridad. La vida de las personas con trastorno de la personalidad por evitación está controlada por el temor de parecer tonto o sentirse avergonzado. Una consecuencia desafortunada de este retraimiento del contacto con los demás y las experiencias nuevas es que les queda más tiempo para preocuparse por sus propios pensamientos y para recordar experiencias dolorosas anteriores. Este retraimiento también inhibe el desarrollo de las habilidades sociales que podrían proporcionar más sentimientos de autosuficiencia para manejar las situaciones interpersonales. Los dos factores llevan a un círculo vicioso que hace que resulte más difícil establecer vínculos sociales nuevos».

I. SARASON Y B. SARASON, *Psicopatología. Psicología anormal: el problema de la conducta desadaptada* (2006)

- Explica el círculo vicioso en el que viven las personas con este tipo de trastorno y las repercusiones negativas que conlleva para su vida.

ACTIVIDADES

COMPARA

18. Señala las diferencias entre el trastorno de la personalidad narcisista y el de la personalidad antisocial.

REFLEXIONA

19. Para ser amigo de alguien con un trastorno de la personalidad, ¿con qué tipo te costaría menos relacionarte? ¿Qué habilidades psicológicas y sociales necesitarías para que vuestra relación se mantuviera en el tiempo?

Trastornos de la personalidad grupo B

Las personas que sufren estos trastornos son impulsivas, muy emocionales, llamativas, extravertidas y presentan una gran inestabilidad en sus relaciones interpersonales. Estos trastornos son:

- **Trastorno de la personalidad antisocial:** lo sufren personas con un patrón dominante de inatención y vulneración de los derechos de los demás. En busca de su propio beneficio, no tienen en cuenta los sentimientos, la propiedad, la autoridad ni el respeto hacia los demás. Pueden ser violentas o agresivas sin sentir remordimiento ni culpabilidad.
- **Trastorno de la personalidad límite:** el patrón dominante en quienes lo sufren es de inestabilidad e intensidad en las relaciones interpersonales, en la percepción de sí mismas y en los afectos. Son intensamente impulsivas. Sus estados de ánimo pueden ser inconstantes, pero jamás neutros, y perciben la realidad de forma dicotómica («blanco o negro»). Realizan esfuerzos desmedidos para evitar el desamparo real o imaginado. Se sienten vacíos, enojados y abandonados, lo que puede llevarlos a un comportamiento desesperado e impulsivo.
- **Trastorno de la personalidad histriónica:** se da en personas con un patrón dominante de emotividad excesiva y de búsqueda de atención. Necesitan ser el centro de atención. Estas personas son seductoras y provocativas de forma inapropiada. Están demasiado preocupadas por su aspecto físico y a menudo se comportan de forma exagerada y dramática en situaciones que no guardan proporción.
- **Trastorno de la personalidad narcisista:** lo sufren personas que presentan un patrón dominante de grandeza (en la fantasía o en el comportamiento), sienten una gran necesidad de admiración y destaca en ellas su falta de empatía. Se sienten superiores, creen que los demás las admiran y suelen explotar a quienes tienen cerca. Son muy sensibles a las críticas, los juicios de valor y a sus fracasos. Creen que se merecen privilegios y que sus asuntos son siempre los más importantes.

Trastornos de la personalidad grupo C

Quienes sufren estos trastornos son sujetos ansiosos, temerosos e inhibidos, con una alta presencia de conflictos interpersonales e intrapsíquicos.

- **Trastorno de la personalidad por evitación:** las personas con este trastorno presentan un patrón dominante de inhibición social, sentimientos de incompetencia, de ser poco atractivas y de inferioridad. Son muy sensibles a la evaluación negativa y al rechazo y, por lo tanto, tienden a evitar las situaciones que pueden generarles tensión. Pero, al mismo tiempo, se sienten perturbadas por su propio aislamiento social, su retraimiento y su incapacidad de mantener vínculos interpersonales estrechos.
- **Trastorno de la personalidad dependiente:** lo sufren personas que sienten una necesidad dominante y excesiva de que las cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado. Tienen un miedo intenso a la separación. Dependen para todo: para valorarse interna y exteriormente e, incluso, para sus necesidades básicas. Son personas inseguras y les cuesta mucho tomar decisiones.
- **Trastorno de la personalidad obsesivo-compulsiva:** se da en personas con un patrón dominante de preocupación por el orden, el perfeccionismo y el control mental e interpersonal. No son nada flexibles y ante los cambios se irritan o se asustan. Son personas muy ansiosas y tienen una gran dificultad para terminar tareas y tomar decisiones. Son extremistas en su moralidad, tienden a hacer listas y a acumular objetos.

5 Construcción de la personalidad: la adolescencia

La adolescencia se considera una etapa de tránsito, delimitada entre el final de la infancia (pubertad) y la llegada a la madurez (adultez). Es una etapa de gran importancia en la que se producen cambios en todos los niveles: el cuerpo se transforma, las relaciones familiares y sociales son cada vez más complejas, y los estudios, más exigentes. Los cambios físicos provocados por las hormonas son previos a los grandes cambios en el sistema nervioso. Por esta razón, en la adolescencia temprana podemos encontrarnos a chicos y chicas desarrollados físicamente, pero con conductas y actitudes infantiles.

Desde una perspectiva evolutiva, la adolescencia comprende diferentes periodos, cada uno con características específicas:

- **Adolescencia temprana:** el comienzo es variable de unas personas a otras, pero se estima entre los 11 y los 14 años.
- **Adolescencia media:** desde los 14-15 a los 17 años.
- **Adolescencia final:** a partir de los 17 años, aunque también es variable.

Las cuestiones clave en el **desarrollo personal** del adolescente son: la **búsqueda** y el **logro de la identidad propia**, el **logro de la autonomía** y la **toma de decisiones** sobre las metas vitales.

De todas las tareas, una de las más costosas e importantes es la construcción de la personalidad, de la identidad propia. Para Erik Erikson, este es el principal obstáculo que los adolescentes han de superar para realizar una transición exitosa a la adultez. Si lo consiguen, entrarán en la vida adulta con un sentido estable y coherente de lo que son y de cómo encajan en la sociedad. Asimismo, los valores personales y morales que forman parte de la identidad van a darle estructura y sentido a la vida, ya que sirven para orientar la conducta hacia metas y planes futuros. El desafío para el adolescente es definir quién es y quién quiere ser en el mundo de los adultos hacia el que se dirige.

Todos tenemos una noción más o menos clara y coherente de **quiénes somos**. El sentido de nuestro yo comienza a forjarse en la etapa de la niñez y no deja de evolucionar durante toda la vida. **Antes de la adolescencia** nos vemos a nosotros mismos en función de los diversos roles que desempeñamos (amigo, estudiante, deportista, guitarrista...) y en función de la pertenencia a los grupos de referencia, como la familia, el club deportivo o la pandilla de amigos.

Gracias al **desarrollo cognitivo** (poder pensar sobre abstracciones, ser conscientes del propio pensamiento o la habilidad de la introspección, por ejemplo) podemos analizar nuestros roles, identificar contradicciones y conflictos y reestructurarlos para forjar nuestra identidad propia.

En la **adolescencia temprana** las descripciones del yo se basan en rasgos de personalidad y en valores con características concretas, como el aspecto físico, los gustos musicales o la tribu urbana con la que uno se sienta identificado. En esta etapa nos creemos distintos y únicos, pero somos copias de los diferentes modelos disponibles. Esto responde a la intensa necesidad de pertenencia al grupo de iguales.

Más tarde, al concluir la **adolescencia final**, se observa un peso creciente de los valores personales, los propios criterios y el proyecto vital personal.



En la adolescencia media necesitamos sentir que somos seres diferenciados, principalmente de nuestros padres, y somos exagerados en algunas de las formas en las que expresamos nuestra personalidad. Muestra de ello es la gran asimilación que hacemos de la imagen, los gustos y los valores de modelos o grupos de pertenencia.

ACTIVIDADES

COMPARA

20. Explica y contrasta los diferentes periodos de la adolescencia desde la perspectiva evolutiva.

RELACIONA

21. Explica la importancia del desarrollo cognitivo en la adolescencia.

REFLEXIONA

22. ¿Por qué crees que en la adolescencia temprana es tan necesario el sentido de pertenencia a un grupo?
23. ¿Estás de acuerdo con que una de las tareas más costosas e importantes en la adolescencia es la construcción de la identidad propia? Argumenta tu respuesta.

COMENTARIO DE TEXTO

«Aunque en algunos casos ya existe con anterioridad un problema de personalidad que favorece el consumo de drogas, el consumir estas de forma habitual va a ocasionar también cambios importantes en la personalidad del consumidor. Al principio, el abuso de drogas produce una degradación de la persona como parte integrante de la sociedad. Comienzan entonces a ser frecuentes los comportamientos antisociales. Se pierde la noción de los valores previamente adquiridos y se establece un nuevo código en relación con el mundo de la droga. [...] Desaparece toda capacidad para dar y recibir afecto. Los demás no interesan ya para nada, salvo que tengan alguna utilidad para obtener una droga mejor o más barata. [...] La mentira se establece rápidamente en los casos de abusos habituales de drogas como un rasgo destacado de la personalidad».

A. POLAINO-LORENTE y J. DE LAS HERAS,
Cómo prevenir el consumo de drogas (2001)

- ¿Qué relación tiene el consumo de drogas con la aparición de las conductas antisociales?
- Explica cuáles son los cambios que sufre la personalidad de alguien que padece una adicción.

SABER MÁS

El premio Nobel de Medicina **Eric Kandel** plantea que la adicción tiene una base genética, pero que esta por sí sola no puede explicar el problema, sino que el ambiente social interactúa con los genes modificando su expresión y, por tanto, el funcionamiento de las neuronas. Así, un sujeto con un temperamento impulsivo, con dificultades en la regulación de la conducta y las emociones, que crece en un contexto poco protector, con pocos recursos y muy cercano a las drogas tiene peor pronóstico que otra persona con el mismo temperamento pero que se desarrolle en ambientes sanos y con recursos que ayuden a manejar la impulsividad desde edades tempranas.

6 Personalidad y consumo de drogas

El consumo de drogas, tanto legales (alcohol y tabaco) como ilegales (marihuana, cocaína, drogas sintéticas, etc.), provoca graves costes personales, sociales y económicos. Asimismo, esta conducta es más alarmante cuando se produce en población infantil y juvenil, debido a los problemas inmediatos que puede generar (familiares, legales, escolares...) y a su consolidación y cronificación asociadas a su inicio en edades tempranas.

Una **droga** es una sustancia que, introducida en el organismo, modifica su funcionamiento fisiológico, psicológico y social. En medicina, droga es toda sustancia con potencial para prevenir o curar una enfermedad o aumentar la salud física o mental. En farmacología, es toda sustancia química que modifica los procesos fisiológicos y bioquímicos de los tejidos o los organismos. De forma coloquial, el término suele referirse a las **sustancias psicoactivas** que provocan problemas de dependencia. Las drogas atraviesan fácilmente la barrera hematoencefálica y transforman la bioquímica cerebral. Su consumo continuado puede provocar daño cerebral irreversible.

Una **adicción** es el consumo repetido y compulsivo de una o varias sustancias psicoactivas, aunque también se usa el término para denominar cualquier dependencia, ya sea a una sustancia, una conducta o una persona. Para hablar de adicción tienen que ocurrir algunos fenómenos, como la **tolerancia** (capacidad del organismo para adaptarse a la ingesta de la sustancia, siendo necesaria cada vez una mayor cantidad para producir los mismos efectos) y el **síndrome de abstinencia** (gran malestar físico y psicológico cuando se interrumpe su consumo). La vida del adicto está dominada por el consumo de la sustancia, hasta tal punto que llega a abandonar prácticamente todas las demás actividades y responsabilidades.

Numerosas investigaciones buscan establecer un vínculo entre estilos de personalidad y el consumo de drogas. La mayoría de las teorías psicológicas al respecto enfatizan aspectos psicológicos individuales, como la baja autoestima, los niveles altos de ansiedad, la búsqueda de nuevas sensaciones y una menor capacidad de autocontrol y de regulación de las emociones (impulsividad). La experiencia clínica constata que existen ciertas características individuales y factores de vulnerabilidad que pueden favorecer el consumo o predisponer a dicha conducta. En la actualidad se buscan también factores genéticos que expliquen por qué unas personas son más propensas que otras a padecer un trastorno por abuso de sustancias.

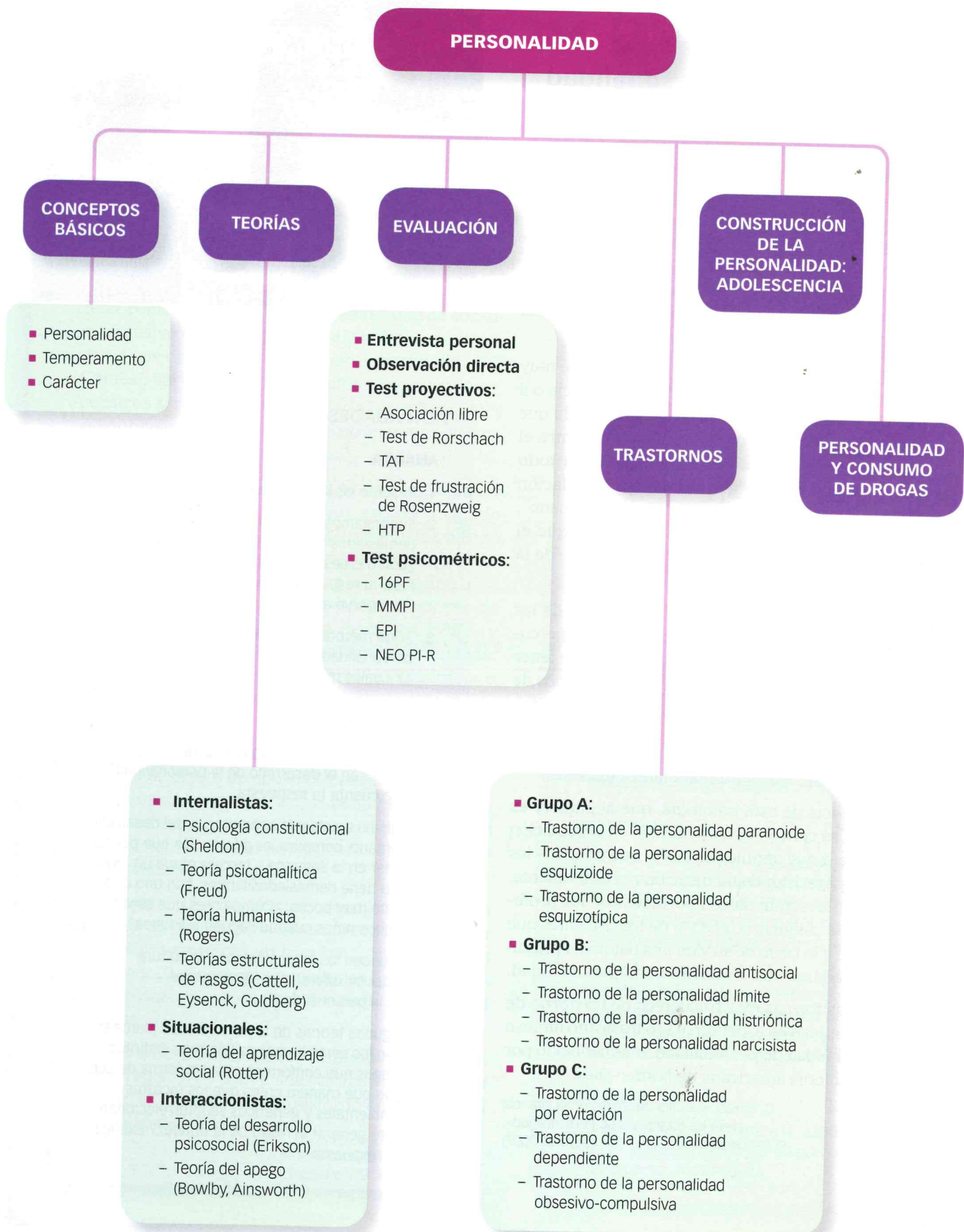
ACTIVIDADES

INVESTIGA Y AMPLÍA

24. Busca en internet información sobre las estadísticas de alcoholismo en la sociedad española. ¿Te parece que es un problema grave?

REFLEXIONA

25. ¿Cómo crees que influye el contexto en la adicción a las drogas?
26. Elabora un listado de las consecuencias negativas (personales, familiares y sociales) que conllevan las adicciones a las drogas.



El rol de los límites en el desarrollo de la personalidad

«El exceso de permisividad y de sobreprotección material de los hijos, que después deben sobrevivir en una sociedad competitiva y frustrante, está originando un choque que, en ocasiones, es difícil de digerir y que puede acarrear trastornos de personalidad en ellos. De ahí que los límites deben estar muy presentes desde el nacimiento para ayudar al niño a reforzar su personalidad, y conocer desde muy pequeño que no es omnipotente y que las frustraciones existen en la vida real. [...]

"Los límites tienen que estar muy claros desde muy pequeños, porque ponerlos en la adolescencia o a los 18 años no sirve de nada. Los niños, desde que nacen, tienen que aprender y diferenciar entre el bien y el mal, y que no tienen por qué tener todo aquello que desean, y que existe una correlación entre un premio y un comportamiento adecuado", apuntó el doctor Rubio, quien insistió en que el trastorno de la personalidad es un trastorno de la forma de ser.

Además, recordó el papel de la educación de las familias y de la sociedad con los niños y la repercusión que tiene en su vida de adulto. "Hay que tener en cuenta que solo en un 30 % de los trastornos de personalidad el origen guarda relación con componentes biológicos, genéticos o de daño cerebral, mientras que el 70 % está relacionado con condicionantes educacionales y ambientales", insistió.

La incidencia de esta patología, que al parecer es creciente, se cifra entre un 1 y un 2 % en la población general, aunque también es cierto que no todos los afectados precisan de medicación necesariamente. No obstante, según datos aportados por los profesionales de psiquiatría, el 30 % de los pacientes que presentan a lo largo de su vida una patología psíquica sufre además un trastorno de la personalidad.

Una de las formas más frecuentes de trastorno de la personalidad es el denominado trastorno límite o de inestabilidad de personalidad, más conocido por la terminología americana de *border-line*.

C. PUYOD, «La falta de límites en la infancia eleva los trastornos de personalidad», *El Periódico de Aragón* (31 de mayo de 2007)



ACTIVIDADES

ANALIZA

1. Resume las ideas principales del texto.
2. Supongamos que a un niño le ponen demasiados límites en su infancia y niñez; ¿cómo crees que sería en su vida adulta? Para tu respuesta, utiliza el concepto de *superyó* de Freud.
3. ¿Qué métodos de evaluación de la personalidad consideras más útiles? ¿Y cuáles menos útiles? ¿Por qué?

REFLEXIONA

4. ¿Por qué crees que son importantes los límites en el desarrollo de la personalidad? Argumenta tu respuesta.
5. Erikson establecía ocho etapas del desarrollo humano; compara las diferencias que podría tener en la segunda y tercera etapa un niño que tiene demasiados límites, con uno que tiene muy pocos. ¿Cómo crees que serán ambos niños cuando lleguen a adultos?
6. ¿Pueden los rasgos físicos y la cultura producir diferencias significativas en la personalidad?
7. Algunas teorías de la personalidad plantean que los seres humanos tenemos distintos rasgos que conforman nuestra forma de ser. ¿De qué manera crees que los factores ambientales y genéticos se interrelacionan para generar el rasgo de la timidez? Explica tu respuesta.

ESTUDIO DE CASO

Tony, el hombre que sufría trastorno antisocial

«Tony Taylor es un hombre afroamericano de 39 años de edad, divorciado, que fue admitido en un programa psiquiátrico de día en el centro de acogida donde residía, al referir impulsos súbitos de acuchillar a otros residentes. La plantilla del centro lo describía como "manipulador" y "encantador".

Tenía como antecedentes una larga historia de consumo abusivo de alcohol, heroína y cocaína, pero advertía que desde hacía tres semanas estaba "limpio". Confesó varios arrestos por delitos, incluyendo secuestros y robos a mano armada, para los cuales siempre parecía tener una explicación que minimizaba su propia responsabilidad. [...]

La vida no empezó fácil para el Sr. Taylor. Su padre abandonó el hogar antes de que naciera, dejando atrás un escándalo familiar; al parecer había dejado embarazada a la hermana de su mujer, lo que hizo que el resto de la familia tratara a Tony como a un marginado. Su madre tuvo nueve hijos, cada uno de padre diferente. Ella padecía una depresión crónica y había recibido tratamiento psiquiátrico continuado. Todos sus hijos padecían problemas psiquiátricos o por abuso de sustancias.

Cuando el Sr. Taylor tenía 3 años, su madre lo entregó a una sucesión de cuidadores de ambas ramas de la familia. Fue objeto de abusos físicos por algunos de los novios de su madre. [...] A la edad de 16 años, cuando comenzó a trabajar, empezó a beber. En los años siguientes consumió estupefacientes durante aproximadamente un año. [...]

Cuando tenía 19 años, después de una discusión con su mujer, se cortó las venas del antebrazo y estuvo ingresado 6 meses en un hospital [...]. Durante los siguientes 20 años constan múltiples hospitalizaciones motivadas por tentativas de suicidio o impulsos violentos.

El único informe psiquiátrico disponible destaca un amplio registro de actividades delictivas y otorga al paciente un diagnóstico de trastorno antisocial de la personalidad».

R. SPITZER, M. GIBBON, A. SKODOL,
J. WILLIAMS y M. FIRST, *DSM-IV-TR*.
Libro de casos (2007)



ACTIVIDADES

RELACIONA

1. A Tony Taylor le diagnosticaron trastorno antisocial de la personalidad; sin embargo, algunas de sus conductas tienen características de otro trastorno de la personalidad. ¿Cuál puede ser? Argumenta tu respuesta.
2. ¿Cómo se explicaría el trastorno antisocial de la personalidad desde la perspectiva humanista?

REFLEXIONA

3. ¿Crees que el pasado difícil del Sr. Taylor influyó en su posterior desarrollo del trastorno antisocial? En el desencadenamiento de un trastorno de personalidad antisocial, ¿qué piensas que influye más: los factores biológicos o los ambientales?
4. La mayoría de las teorías sobre la personalidad establecen que esta es relativamente estable a lo largo del tiempo. ¿Crees que un individuo con trastorno de la personalidad antisocial es capaz de cambiar su forma de ser?

INVESTIGA

5. Busca en internet y explica la relación que existe entre el abuso infantil y el trastorno antisocial de la personalidad adulta.