



PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD

Teorías y Características

¿Qué es la Personalidad?

Conjunto de características psicológicas que definen el comportamiento, emociones y patrones de pensamiento de una persona.

Estable en el tiempo

Las características de la personalidad muestran consistencia y persistencia a lo largo de la vida.

Diferencia a los individuos

Cada persona posee una combinación única de rasgos que la hace distinta y singular.

Influye en las relaciones

Determina cómo interactuamos con el entorno y cómo construimos vínculos sociales.



Teoría de los Cinco Grandes (Big Five)

El modelo de los Cinco Grandes es el marco de personalidad más aceptado y utilizado, que describe la personalidad humana en función de cinco amplias dimensiones:

Apertura a la Experiencia

Curiosidad, imaginación, preferencia por la variedad, y una apreciación por el arte y la belleza. Personas con alta puntuación son aventureras e innovadoras.

Responsabilidad

Autodisciplina, sentido del deber, orientación a metas, organización y planificación. Aquellos con alta puntuación son eficientes y fiables.

Extraversión

Sociabilidad, asertividad, búsqueda de emoción y gran energía. Los extravertidos son habladores, enérgicos y se sienten cómodos en grupos.

Amabilidad

Compasión, cooperación, confianza y empatía hacia los demás. Las personas amables son consideradas y altruistas.

Neuroticismo

Tendencia a experimentar emociones negativas como ansiedad, ira, tristeza e inestabilidad emocional. Quienes puntúan alto son más propensos al estrés y la preocupación.



Teoría Psicoanalítica de Freud

Sigmund Freud propuso que la personalidad se organiza en diferentes niveles de conciencia, influyendo profundamente en el comportamiento humano.

El Inconsciente

El nivel más profundo, almacena deseos reprimidos, traumas y pulsiones instintivas. Es la principal fuente de nuestras motivaciones y comportamientos, a menudo sin que seamos conscientes de ello.

El Preconsciente

Contiene pensamientos y recuerdos que no están actualmente en nuestra conciencia, pero a los que podemos acceder fácilmente si lo deseamos. Actúa como un "almacén" de información accesible.

El Consciente

Incluye todo aquello de lo que somos conscientes en un momento dado: nuestros pensamientos, percepciones y sentimientos actuales. Es solo una pequeña parte de la mente total.

Freud también postuló que la personalidad se forma fundamentalmente durante la infancia a través de las etapas psicosexuales. Las experiencias y la resolución de conflictos en estas etapas tempranas son cruciales para el desarrollo de los rasgos de personalidad en la vida adulta.



Teoría Humanista de Carl Rogers

Carl Rogers, una figura central de la psicología humanista, creía firmemente en el potencial innato de las personas para el crecimiento, la autorrealización y la superación personal. Su teoría destaca la importancia de un ambiente de aceptación y comprensión para el desarrollo de una personalidad sana.

Autorrealización

La tendencia inherente de cada individuo a desarrollar todas sus capacidades y talentos, buscando alcanzar su máximo potencial y convertirse en la mejor versión de sí mismo.

Aceptación Incondicional

El amor y respeto que una persona recibe de los demás, sin importar sus acciones o sentimientos. Es fundamental para construir una autoestima positiva y la autoaceptación.

Congruencia

La coherencia entre el "yo real" (cómo somos) y el "yo ideal" (cómo nos gustaría ser). Alcanzar la congruencia significa vivir de acuerdo con nuestros valores y experimentar una auténtica autoexpresión.





Teoría del Aprendizaje Social

Albert Bandura

Albert Bandura propuso que la personalidad no solo se forma por factores internos, sino también a través de la observación, la imitación y el aprendizaje social en interacción con el entorno. Las personas aprenden nuevas conductas y desarrollan sus rasgos observando a otros.

Modelado

El aprendizaje ocurre observando e imitando las conductas de otros, especialmente si son figuras importantes o se percibe que son recompensadas por sus acciones. Esto es fundamental para adquirir nuevas habilidades y comportamientos.

Autoeficacia

La creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para manejar situaciones futuras. Una alta autoeficacia influye en las metas que se eligen y en el esfuerzo que se invierte para lograrlas.

Determinismo Recíproco

La personalidad es el resultado de la interacción continua y dinámica entre la persona (pensamientos, creencias), el comportamiento y el entorno. Cada uno de estos elementos influye y es influenciado por los otros.

Factores que Influyen en la Personalidad

La personalidad es un constructo dinámico, moldeado por una compleja interacción de elementos intrínsecos y extrínsecos a lo largo de la vida.

1

Genética

Los rasgos heredados proporcionan la base temperamental y las predisposiciones iniciales para el desarrollo de ciertos atributos de la personalidad.

2

Ambiente Familiar

La crianza, los estilos parentales y las dinámicas familiares tempranas ejercen una influencia fundamental en la formación de valores y comportamientos.

3

Experiencias de Vida

Eventos significativos, tanto positivos como desafiantes, moldean la resiliencia, las estrategias de afrontamiento y las perspectivas individuales.

4

Cultura y Sociedad

Las normas culturales, los valores sociales y las expectativas del entorno impactan directamente en la expresión de la personalidad y la identidad.

5

Educación

El aprendizaje formal e informal, la adquisición de conocimientos y habilidades, contribuye al desarrollo cognitivo y a la autoimagen.





Trastornos de la Personalidad

Los trastornos de la personalidad son patrones de pensamiento, emoción y comportamiento inflexibles y desadaptativos que causan un malestar significativo o deterioro funcional.

1

Narcisista

Grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía. Expresan un sentido inflado de importancia y fantasías de éxito ilimitado.

2

Límite (Borderline)

Inestabilidad en relaciones, autoimagen, afectos y marcada impulsividad. Experimentan cambios de humor intensos y miedo al abandono.

3

Antisocial

Desprecio y violación de los derechos ajenos. Carecen de empatía, son manipuladores, irresponsables y tienen tendencia a conductas delictivas.

Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado son cruciales para mitigar el impacto en la vida del individuo y sus relaciones, mejorando su calidad de vida.

Hacia una Comprensión Integral de la Personalidad

Compleja

Múltiples capas y teorías interactúan, revelando la profundidad de la psique humana.



Multifactorial

Moldada por la genética, el entorno, las experiencias y el aprendizaje social.

Dinámica

La personalidad evoluciona y se adapta continuamente a lo largo de toda la vida.

Comprender la personalidad no solo enriquece nuestra autoconciencia, sino que también fomenta la empatía, mejora nuestras interacciones y nos permite navegar el mundo de manera más efectiva, tanto a nivel individual como colectivo.

Aplicaciones Prácticas:

- **Educación:** Diseñar metodologías adaptadas a diversos estilos de aprendizaje.
- **Trabajo:** Optimizar la formación de equipos y el desarrollo de liderazgo.
- **Relaciones:** Fortalecer la comunicación y la resolución de conflictos.

