

# 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.

## Es 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 puntuán 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.

