

El inconsciente contiene impulsos instintivos: anhelos infantiles, deseos, demandas y necesidades que están ocultos de la conciencia debido a los conflictos y dolor que causarían si fueran parte de nuestra vida cotidiana.

Muchas de las experiencias de la vida son dolorosas y el inconsciente nos ofrece un refugio "seguro" para las reminiscencias de tales sucesos. Los recuerdos desagradables pueden permanecer en nuestro inconsciente sin molestarnos de manera consciente. Es la parte de la personalidad de la cual el individuo no se percató.

Cuando los pensamientos o los sentimientos nos hacen estar extraordinariamente incómodos o an-

siosos, se hacen inconscientes a través del mecanismo de la **represión**.

A pesar de que estos sentimientos son inconscientes, Freud suponía, que **desempeñan un papel importante en la vida mental**. Por ejemplo, estos sentimientos pueden provocar ansiedad, aunque no sepamos la razón de ella, o pueden manifestarse en sueños o en expresiones verbales o escritas, es decir, podemos escribir o decir, lo opuesto de lo que conscientemente queremos decir.

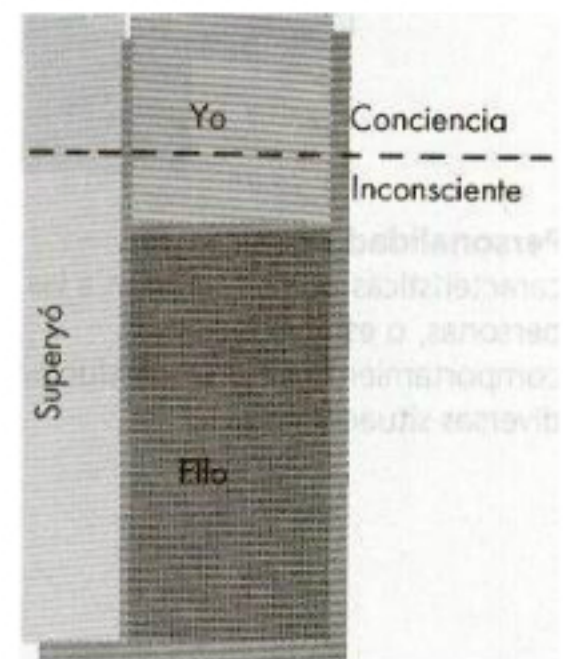
Entre los contenidos del inconsciente están impulsos, componentes de personalidad, recuerdos de experiencias tempranas y conflictos psicológicos intensos. No obstante que no se está consciente de manera directa de los contenidos del inconsciente, entran a nuestra conciencia disfrazados en forma de sueños, **lapsus verbales** y otros errores y accidentes.

Todo lo que puede reactivar una emoción antigua muy viva puede introducirse inconscientemente en nuestras acciones voluntarias para modificar su curso. Así, los olvidos, las equivocaciones en la acción, los lapsus linguae (palabra dicha por error en lugar de otra), etc., tan frecuentes cuando estamos emocionados o fatigados, son frecuentemente **reveladores** de un estado de espíritu inconsciente. Para Freud tenían **sentido** y se les podía interpretar. Es más, resultaban de lo más útil para comprender el inconsciente.

TÉCNICA ANALÍTICA

La técnica analítica estuvo orientada entonces a **revelar el inconsciente**,

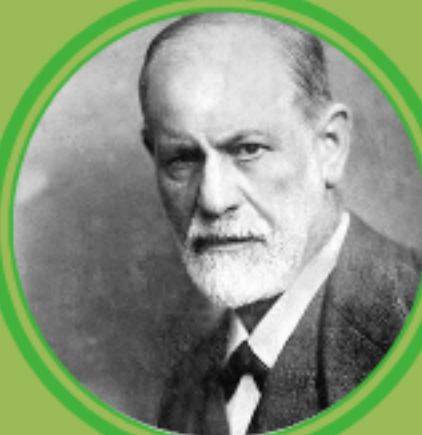
puesto que todo indicaba que aquellos aspectos de la vida que habían sido olvidados, es decir, reprimidos, no por ello dejaban de influir en la persona, sino que por el contrario, se imponían con mayor aidez, actuando ya no como recuerdos sino como síntomas.



Como lo muestra el esquema, sólo una pequeña parte de la personalidad es consciente. Esta figura no debe ser concebida como una estructura física real, sino como un modelo de las relaciones existentes entre las distintas partes de la personalidad.

EL ELLO, EL YO Y EL SUPERYÓ

Para describir la estructura de la personalidad Freud desarrolló una vasta teoría, ésta sostiene que la personalidad está integrada por tres componentes distintos que interaccionan entre sí: el ello (id), el yo (ego) y el superyó (superego).



Sigmund Freud (1856-1939) es el teórico de mayor importancia que sostuvo esta concepción. Médico austriaco, fue el fundador de la teoría psicoanalítica a principios del siglo XX

El Ello (o id)

Es la parte de la personalidad primitiva, no organizada y heredada. Presente desde el momento del nacimiento, el único objetivo del ello es la reducción de la tensión generada por pulsiones primitivas relacionadas con el hambre, el sexo, la agresividad y los impulsos irracionales. Éstos son impulsos abastecidos por la "energía psíquica" o **libido**, como la llamó Freud.

El ello opera según el **principio del placer**; intenta conseguir la satisfacción inmediata y, por lo mismo, busca el placer y evita el dolor. Tan pronto surge un instinto, procura satisfacerlo.

El ello se parece a una caldera hirviente de impulsos y deseos inconscientes, que sin cesar tratan de manifestarse.

Sin embargo el simple hecho de pensar en el ser amado nos procura placer, pero es un pobre sustituto del contacto per-

sonal con él. Por tanto, el ello no logra satisfacer los instintos. Debe en último término tener contacto con la realidad para aliviar su malestar. El nexo que lo une con la realidad es el yo (**ego**).

Por desgracia para el ello, pero por fortuna para las personas y la sociedad, la realidad evita que se satisfagan en la mayoría de los casos las exigencias del principio del placer. En lugar de esto, el mundo produce restricciones: no siempre podemos comer cuando tenemos hambre y sólo es posible descargar nuestros impulsos sexuales cuando lo permiten el tiempo, el lugar y la pareja. Para conceptualizar este hecho de la vida, Freud postuló un segundo componente de la personalidad, al que llamó "yo".

El Yo

El yo amortigua las relaciones entre el ello y las realidades objetivas del mundo exterior.

A diferencia de la naturaleza de ello, buscador del placer, el yo actúa con base en el **principio de la realidad**, que restringe la energía instintiva con el fin de conservar la seguridad del individuo y ayudarlo a integrarse a la sociedad.

El ego surge en los niños en desarrollo conforme aprenden que hay una realidad independiente de sus propios deseos y necesidades. Entonces el ego debe vérselas con las exigencias tanto del id como del entorno.

Por tanto, en cierta forma, el yo es el "ejecutivo" de la personalidad: toma decisiones, controla las acciones y permite el pensamiento y la solución de problemas de orden superior a las que puede lograr el ello. Al mismo tiempo, el yo es el asiento de las **capacidades cognitivas superiores**, como la inteligencia, la reflexión, el razonamiento y el aprendizaje.

Al contrario del id, el ego es **controlado y lógico**; en lugar de ser impulsado por el principio del placer, opera con base en el principio de realidad, el cual protege al individuo contra los peligros que resultarían de la satisfacción indiscriminada de los impulsos del id. Gracias a un razonamiento inteligente, el yo trata de aplacar los deseos del id hasta que puede cubrirlos sin peligro y con éxito.

Aplica la inteligencia para controlar, elegir, y decidir qué apetitos satisfacer y el modo de hacerlo. El principio de la realidad es aprendido, no innato o instintivo como lo es el principio del placer. Por ejemplo, si tenemos sed, el yo intentará determinar la mejor manera de conseguir algo que apague la sed en forma segura e inmediata. A este tipo de pensamiento realista Freud lo llamó **pensamiento de proceso secundario** (estrategias de solución de problemas).



Una personalidad constituida exclusivamente por el yo y el ello será totalmente egoísta. Lograría sus metas pero sería asocial. La conducta adulta está gobernada por la realidad y también por la moral, o sea por la conciencia individual o las normas morales que la gente va creando al interactuar con sus padres y con la sociedad. A este guardián moral Freud le dio el nombre de superyó (superego).

El Superyó

Es el aspecto de la personalidad que se desarrolla en último término, **representa lo que se debe y lo que no se debe hacer en sociedad** tal como lo transmiten los padres, los maestros u otras figuras importantes. Se integra a la personalidad en la infancia, cuando se aprende a distinguir el bien del mal, y continúa desarrollándose conforme las personas incorporan a sus propios patrones de comportamiento los principios morales amplios de la sociedad en la que viven.

Con el tiempo, la restricción externa aplicada por ellos es sustituida por la **autorrestricción** interna. Así pues, el superyó actúa como la conciencia y de ese modo asume la tarea de observar y guiar al yo, del mismo modo que los padres observan y guían a sus hijos.

La finalidad primordial del Superyó es controlar y regular aquellos impulsos cuya expresión pondría en peligro la estabilidad de la sociedad. El superyó ayuda a controlar los impulsos provenientes del ello y hace que nuestro comportamiento sea menos egocéntrico y más virtuoso.

A pesar de que en apariencia el superyó parece ser contrario al ello, ambos componentes de la personalidad comparten una característica importante: los dos son poco realistas en tanto que no toman en cuenta las realidades prácticas impuestas por la sociedad.

Así, el superyó incita a la persona hacia una mayor virtud: si no se le vigilara de cerca, generaría seres perfeccionistas, incapaces de asumir los compromisos que implica la vida. De modo similar, un ello sin restricciones generaría un individuo primitivo y desconsiderado que sólo tendiese al placer que trataría de satisfacer, sin demora alguna, todos sus deseos. Por tanto, el yo debe equilibrar, mediante concesiones, las exigencias del superyó y las del ello.

Teoría Humanista

Los psicólogos humanistas, en lugar de pensar que las personas son controladas por fuerzas inconscientes e inobservables (como es el caso de los enfoques psicoanalíticos), por

un conjunto de rasgos estables (enfoques de los rasgos), por reforzadores y castigos situacionales (enfoque del aprendizaje) o por factores heredados (enfoques biológicos), los enfoques humanistas de la personalidad **destacan la bondad básica** de los seres humanos así como su tendencia a crecer para lograr niveles más altos de desempeño. Es esta capacidad consciente y automotivada para cambiar y mejorar, junto con los impulsos creativos únicos de la persona, lo que constituye el núcleo de la personalidad.

Los **psicólogos humanistas** piensan que la vida es un proceso continuo de esfuerzo por realizar nuestro potencial humano, de abrimos al mundo que nos rodea y de encontrar el placer de vivir.

Destacan la tendencia humana hacia la superación y el cumplimiento del yo o la **"realización del yo"**. Este último término fue acuñado por Maslow, y designa el desarrollo del potencial máximo del individuo con todas las partes de la personalidad trabajando juntas armoniosamente.



Carl Rogers, fallecido a principios de 1987, es tal vez el más famoso de los teóricos humanistas, que pensaban que hombres y mujeres desarrollan su personalidad al servicio de metas positivas. De acuerdo con él, todos los organismos nacen con ciertas habilidades, capacidades y potencialidades "una especie de molde genético, al cual se agrega la sustancia con el paso de los años" (Maddi, 1989, p. 102).

Para Rogers, la meta de la vida sería realizar este **molde genético**, convertirse en aquello para lo cual uno tiene una capacidad intrínseca. A este impulso hacia la autorrealización Rogers lo llama tendencia a la realización.

Cuando la gente pierde de vista su potencial congénito, tiende a volverse cohibida, rígida y defensiva; se siente amenazada y con ansiedad, sufre mucho malestar e inquietud. Por otra parte, como su vida ha estado dirigida a lo que los otros consideran bueno y quieren, el individuo no encuentra gran satisfacción en lo que hace. Por lo menos algunos advierten que realmente no saben quiénes son ni lo que desean.

De acuerdo a Rogers, los desajustes de la personalidad ocurren cuando se desarrolla una diferencia entre la autoimagen de la persona y la realidad de la situación.

Para alentar el crecimiento, los otros significativos deben aceptar todos los aspectos de un individuo y tener a esa persona en alta estima. Bajo estas condiciones, los seres humanos **comienzan a aceptarse**, abriéndose a más experiencias y desplazándose en dirección de la autorrealización.

Teorías cognoscitivo-sociales

La teoría conductista (enfoques del aprendizaje de la personalidad), afirma que la conducta humana, está en función de los diferentes tipos de actividad que realizamos o no, según si en el pasado hayamos sido castigados o recompensados por haberlo realizado y según las consecuencias que esperamos en el futuro.

La conducta humana entonces es aprendida en el sentido de que sigue una de las leyes básicas o principios de aprendizaje.

Los enfoques psicoanalítico y de los rasgos de la personalidad se centran en la persona "interior". En contraste, los enfoques del aprendizaje de la personalidad se centran en la persona "exterior", intentan especificar las condiciones y los procesos a través de los cuales el medio ambiente controla a la conducta humana.

Para un teórico ortodoxo del aprendizaje, la personalidad resulta de la suma de las respuestas aprendidas ante el ambiente externo. No hace caso de los sucesos internos, como pensamientos, sentimientos y motivaciones.

De lo anterior se desprende que los **conductistas** se concentran en la conducta observable y sus determinantes ambientales, en especial, el condicionamiento.

Les importa sobre todo, lo que hacen las personas en determinadas circunstancias, evitan hacer deducciones acerca de las motivaciones, los rasgos, los sentimientos, los conflictos u otras disposiciones internas.

En este sentido, la evaluación conductista implica la exploración de los aspectos peculiares de la persona de que se trata; dicha exploración se realiza analizando cómo varía la respuesta de esa persona cuando cambian las **condiciones del estímulo**.

Los conductistas argumentan que el comportamiento de un sujeto en un momento particular **depende de su historia de aprendizaje y de las condiciones presentes**. La conducta es específica a un grupo particular de circunstancias, es decir, es específica a la situación.

Aunque no niegan su existencia, los teóricos del aprendizaje sostienen que se logra comprender mejor la personalidad al observar las características del ambiente de una persona. Somos lo que hemos aprendido.

El más sobresaliente de los teóricos del aprendizaje, **B. F. Skinner**, afirma que la personalidad es un conjunto de patrones de comportamiento aprendidos. Las semejanzas de las respuestas dadas en diversas situaciones son provocadas por patrones similares de reforzamiento que se han recibido en el pasado durante esas distintas situaciones.

Si mi actitud es sociable tanto en las reuniones de trabajo como en las fies-

tas, es a causa de que con anterioridad he sido reforzado al mostrar comportamientos sociables y no porque esté satisfaciendo algún deseo inconsciente proveniente de mis experiencias de la niñez, o a causa de poseer un rasgo interno de sociabilidad.

Los teóricos del aprendizaje asumen que los humanos son infinitamente **modificables**. Si es posible controlar y modificar los patrones de reforzamiento de una situación determinada, el comportamiento que para otros teóricos sería estable e inquebrantable es susceptible de cambio y mejoramiento.

TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL COGNOSCITIVO DE ALBERT BANDURA

No todas las teorías del aprendizaje para el estudio de la personalidad se enfocan en estudiar sólo lo que se encuentra "fuera" de ella. Los enfoques sociales cognitivos subrayan la importancia de las cogniciones de las personas "sus pensamientos, sentimientos, expectativas y valores" para determinar su personalidad.



Según **Albert Bandura**, uno de los principales exponentes de este punto de vista, la interacción existente entre ambiente, comportamiento e individuo a fin de cuentas provoca que las personas se comporten del modo en que lo hacen (Bandura 1981, 1986.)

Los enfoques sociales cognitivos se distinguen por su énfasis en la recípro-

cidad que existe entre los individuos y su ambiente. No sólo asumen que el entorno afecta la personalidad, suponen que el comportamiento y las personalidades de la gente "retroalimentan" y modifican su ambiente, lo cual a su vez afecta al comportamiento en una red de reciprocidad.

Observamos a los demás ejecutando distintas conductas. Después los imitamos; si obtenemos recompensas por ello, seguiremos realizándolas. Cuando no obtenemos efectos positivos dejamos las conductas.

Los principios básicos del aprendizaje tienen en cuenta **el contexto social** en el que tiene lugar el aprendizaje. El proceso por el cual imitamos a otros, aparentemente desempeña un importante papel en la manera en que los niños aprenden a ser agresivos o altruistas.

Según Bandura, la personalidad se desarrolla a partir de la continua interacción de normas personales (aprendidas por observación y reforzamiento), situaciones y consecuencias de la conducta. Las personas organizan internamente sus expectativas y valores a fin de controlar su conducta. Estas normas personales forman una constelación única para cada individuo, que proviene de la **historia de su vida**.

La teoría del aprendizaje social ha contribuido poderosamente a desarrollar las teorías de la personalidad y las terapias que de ella se han derivado, se han utilizado con profusión en el tratamiento de fobias y otras alteraciones.

Teoría de los rasgos

El análisis factorial se originó en **psicometría**, y se usa en las ciencias del



comportamiento tales como ciencias sociales, mercadeo, gestión de productos, investigación de operaciones y otras ciencias aplicadas que tratan con grandes cantidades de datos.

Frecuentemente, cuando hablamos sobre la personalidad de alguien, nos referimos a lo que diferencia a esa persona de los demás, incluso lo que le hace única. A este aspecto de la personalidad se conoce como diferencias individuales. Para algunas teorías, esta es la cuestión central. Éstas prestan una atención considerable a tipos y rasgos de las personas, entre otras características, con los cuales categorizar o comparar.

Si te pidieran describir la forma de ser de una persona, es probable que hagas

un listado de las **cualidades personales** de ese individuo, así como tú las percibes. Pero, ¿cómo sabrías cuáles de esas cualidades son fundamentales para comprender el comportamiento de esa persona?

Los psicólogos de la personalidad desarrollaron un modelo de la personalidad al que denominaron **teoría de los rasgos**, modelo que busca identificar los rasgos básicos necesarios para describir la personalidad. Además, los rasgos nos permiten comparar con facilidad a una persona con otra.

Los teóricos de los rasgos afirman que **todos los individuos tienen ciertos rasgos**, pero que la medida en el cual un determinado rasgo se aplica a una persona en particular es variable y se le puede cuantificar. Por ejemplo, tú puedes ser relativamente amistoso(a), en tanto que yo puedo ser poco relativamente amistoso. Pero los dos tenemos un rasgo "amistoso", aunque tu grado de "amistad" sería mayor que el mío. Es cuestión de grado de intensidad con que se presenta.

Un gran contribuyente de estas teorías es **Gordon Allport (1937)** definió a un rasgo como una tendencia o predisposición a responder ante el mundo en ciertas formas. Los rasgos son consistentes y perdurables; explican la consistencia en la conducta humana.



TEORÍA DE RAYMOND CATTELL

El psicólogo Raymond Cattell descubrió que 16 rasgos originales (o primarios) representan las **dimensiones básicas** de la personalidad. Con base en estos rasgos elaboró el Cuestionario de los Dieciséis Factores de la Personalidad; herramienta que ofrece puntajes para cada uno de los rasgos originales.



El mayor reto planteado a los teóricos del enfoque de los rasgos ha sido identificar los rasgos primarios específicos necesarios para describir la personalidad.

Perfil de personalidad para rasgos originales elaborado por Cattell:

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|
| Reservado | | | | | | | | | | | Sociable |
| Menos inteligente | | | | | | | | | | | Más inteligente |
| Afectado por los sentimientos | | | | | | | | | | | Estable socialmente |
| Sumiso | | | | | | | | | | | Dominante |
| Serio | | | | | | | | | | | Despreocupado |
| Oportuno | | | | | | | | | | | Escrupuloso |
| Tímido | | | | | | | | | | | Atrevido |
| Inflexible | | | | | | | | | | | Sensible |
| Confiado | | | | | | | | | | | Suspica. |
| Práctico | | | | | | | | | | | Imaginativo |
| Franco | | | | | | | | | | | Perspicaz |
| Seguro de sí mismo | | | | | | | | | | | Aprensivo |
| Conservador | | | | | | | | | | | Experimentador |
| Dependiente del Grupo | | | | | | | | | | | Autosuficiente |
| Descontrolado | | | | | | | | | | | Controlado |
| Relajado | | | | | | | | | | | Tenso |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |

Las concepciones de la personalidad basadas en los rasgos han tenido una importante influencia práctica en la elaboración de diversas mediciones de la personalidad.



MEDIDA DE LA PERSONALIDAD

Los consejeros utilizan la información de los **test de personalidad** para asesorar a las personas en la elección de la carrera, en la comprensión de sus propias dificultades en su relación con los demás, o en todas aquellas situaciones en las que se ha de tomar importantes decisiones.

A veces, los directores de una compañía exigen que los aspirantes a un **empleo** realicen un test de personalidad para determinar si son idóneos emocional y temperamentalmente para el empleo que solicitan.

Un test es fiable si ofrece prácticamente los mismos resultados cuando es administrado varias veces al mismo sujeto, y es válido si mide lo que se supone que tiene que medir.

