

Hoja de Trucos: Módulo 11

Conceptos Esenciales

Enfoques Psicodinámicos de la Personalidad

La personalidad ha sido estudiada por más de 2,000 años, comenzando con Hipócrates. Teorías más recientes de la personalidad han sido propuestas, incluyendo la perspectiva psicodinámica de Freud, que sostiene que la personalidad se forma a través de experiencias en la infancia temprana. Otras perspectivas emergieron en respuesta a la perspectiva psicodinámica, incluyendo las perspectivas del aprendizaje, humanista, biológica, de rasgos y cultural.

Sigmund Freud presentó la primera teoría comprensiva de la personalidad. También fue el primero en reconocer que gran parte de nuestra vida mental ocurre fuera de nuestra conciencia. Freud también propuso tres componentes de nuestra personalidad: el ello, el yo y el superyó. La tarea del yo es equilibrar los impulsos sexuales y agresivos del ello con el ideal moral del superyó. Freud también dijo que la personalidad se desarrolla a través de una serie de etapas psicosexuales. En cada etapa, el placer se centra en una zona erógena específica. No resolver una etapa puede llevar a una fijación en esa etapa, lo que lleva a rasgos de personalidad no saludables. La resolución exitosa de las etapas conduce a un adulto saludable.

Los neo-freudianos fueron psicólogos cuyo trabajo se derivó del de Freud. Generalmente estuvieron de acuerdo con Freud en que las experiencias infantiles importan, pero disminuyeron el énfasis en el sexo y se centraron más en el entorno social y los efectos de la cultura en la personalidad. Algunos de los neo-freudianos notables son Alfred Adler, Carl Jung, Erik Erikson y Karen Horney. Los enfoques neo-freudianos han sido criticados porque tienden a ser filosóficos en lugar de estar basados en investigaciones científicas sólidas. Por ejemplo, las conclusiones de Jung sobre la existencia del inconsciente colectivo se basan en mitos, leyendas, sueños y arte. Además, al igual que con la teoría psicoanalítica de Freud, los neo-freudianos basaron gran parte de sus teorías de la personalidad en información de sus pacientes.

Explicación de la Personalidad

Los teóricos del comportamiento ven la personalidad como significativamente moldeada e impactada por los refuerzos y consecuencias externas al organismo. Las personas se comportan de manera consistente basada en aprendizajes previos. B. F. Skinner, un conductista prominente, dijo que demostramos patrones de comportamiento consistentes porque hemos desarrollado ciertas tendencias de respuesta. Mischel se centró en cómo los objetivos personales juegan un papel en el proceso de autorregulación. Albert Bandura dijo que el entorno de uno puede determinar el comportamiento, pero al mismo tiempo, las personas pueden influir en el entorno con sus pensamientos y comportamientos, lo que se conoce como determinismo recíproco. Bandura también enfatizó cómo aprendemos observando a otros. Él sintió que este tipo de aprendizaje también juega un papel en el desarrollo de nuestra personalidad. Bandura discutió el concepto de autoeficacia, que es nuestro nivel de confianza en nuestras propias habilidades. Finalmente, Rotter propuso el concepto de locus de control, que se refiere a nuestras creencias sobre el poder que tenemos sobre nuestras vidas. Dijo que las personas se encuentran a lo largo de un continuo entre un locus de control puramente interno y uno puramente externo.

Los psicólogos humanistas Abraham Maslow y Carl Rogers se centraron en el potencial de crecimiento de individuos saludables. Creían que las personas se esfuerzan por autoactualizarse. Tanto las teorías de Rogers como las de Maslow contribuyeron grandemente a nuestra comprensión del yo. Enfatizaron el libre albedrío y la autodeterminación, con cada individuo deseando convertirse en la mejor persona que pueda ser.

Algunos aspectos de nuestras personalidades están en gran medida controlados por la genética; sin embargo, los factores ambientales (como las interacciones familiares) y la maduración pueden afectar las formas en que se expresan las personalidades de los niños. La cultura en la que vives es uno de los factores ambientales más importantes que moldean tu personalidad. Las ideas occidentales sobre la personalidad pueden no ser aplicables a otras culturas. De hecho, hay evidencia de que la fuerza de los rasgos de personalidad varía entre culturas. Las culturas individualistas y las culturas colectivistas enfatizan diferentes valores básicos. Las personas que viven en culturas individualistas tienden a creer que la independencia, la competencia y el logro personal son importantes. Las personas que viven en culturas colectivistas valoran la armonía social, el respeto y las necesidades del grupo por encima de las necesidades individuales. Hay tres enfoques que se pueden usar para estudiar la personalidad en un contexto cultural: el enfoque comparativo cultural, el enfoque indígena y el enfoque combinado, que incorpora elementos de ambas vistas.

Rasgos de Personalidad

Los teóricos de los rasgos proponen que la personalidad se puede entender a través de formas características de comportamiento, como ser sociable o tímido, optimista o pesimista. Los

primeros teóricos de los rasgos categorizaron los rasgos de personalidad en rasgos cardinales (dominantes), centrales (definitorios) y secundarios (contextuales). Raymond Cattell redujo los rasgos a 16 factores, mientras que los Eysencks se enfocaron en las dimensiones de extroversión/introversión y neuroticismo/estabilidad. El Modelo de Cinco Factores (Big Five) es la teoría más ampliamente aceptada hoy en día, que abarca apertura, conciencia, extroversión, amabilidad y neuroticismo. Otro modelo, HEXACO, incluye honestidad-humildad, emocionalidad, extroversión, amabilidad, conciencia y apertura a la experiencia como rasgos amplios.

El debate de la persona-situación en psicología cuestiona la creencia en rasgos de personalidad consistentes en diferentes situaciones. Walter Mischel argumentó que el comportamiento está influenciado por características específicas y psicológicamente significativas de la situación y las percepciones y habilidades únicas de los individuos. Si bien hay evidencia de estabilidad promedio y cambios en los rasgos de personalidad con la edad, se reconoce que los individuos pueden responder y adaptarse a sus entornos, sugiriendo la posibilidad de cambio y transformación de la personalidad. En general, tanto los factores personales como los situacionales se consideran importantes para entender el comportamiento.

Medición de la Personalidad

Las pruebas de personalidad son técnicas diseñadas para medir la personalidad de una persona. Se utilizan para diagnosticar problemas psicológicos, así como para evaluar candidatos para la universidad y el empleo. Hay dos tipos de pruebas de personalidad: inventarios de autoinforme y pruebas proyectivas. El MMPI es uno de los inventarios de autoinforme más comunes. Hace una serie de preguntas de verdadero/falso que están diseñadas para proporcionar un perfil clínico de un individuo. Las pruebas proyectivas utilizan imágenes ambiguas u otros estímulos ambiguos para evaluar los miedos, deseos y desafíos inconscientes de un individuo. La Prueba de Manchas de Tinta de Rorschach, el TAT, el RISB y el C-TCB son todas formas de pruebas proyectivas.

La validez se refiere a la medida en que una prueba mide con precisión lo que pretende medir. Diferentes tipos de validez, como la validez convergente (comparar resultados con rasgos similares), la validez discriminante (comparar resultados con rasgos disímiles), la validez de criterio (comparar resultados con resultados del mundo real) y la validez predictiva (evaluar si los resultados predicen el comportamiento), se utilizan para evaluar la validez de una prueba.

Glosario

etapa anal

etapa psicosexual en la que los niños experimentan placer en sus movimientos intestinales y de la vejiga.

psicología analítica

teoría de Jung que se centra en el equilibrio de fuerzas opuestas dentro de la personalidad de uno y la importancia del inconsciente colectivo.

arquetipo

patrón que existe en nuestro inconsciente colectivo a través de culturas y sociedades.

inconsciente colectivo

tendencias psicológicas comunes que se han transmitido de generación en generación.

congruencia

estado de ser en el que nuestros pensamientos sobre nuestro yo real e ideal son muy similares.

consciente

actividad mental (pensamientos, sentimientos y recuerdos) a la que podemos acceder en cualquier momento.

Prueba de Temas Contemporáneos sobre Negros (C-TCB)

prueba proyectiva diseñada para ser culturalmente relevante para los afroamericanos, utilizando imágenes relacionadas con la cultura afroamericana.

validez convergente

relación entre rasgos que son similares (pero no idénticos) al rasgo que se está midiendo.

validez de criterio

relación entre alguna medida y algún resultado en el mundo real.

cultura

todas las creencias, costumbres, arte y tradiciones de una sociedad particular.

mecanismo de defensa

comportamientos protectores inconscientes diseñados para reducir la ansiedad del ego.

validez discriminante

relación entre rasgos que deberían tener una relación débil o nula.

desplazamiento

mecanismo de defensa del ego en el que una persona transfiere impulsos o comportamientos inapropiados hacia un objetivo más aceptable o menos amenazante.

ego

aspecto de la personalidad que representa el yo, o la parte de la personalidad de uno que es visible para los demás.

Modelo de Cinco Factores

teoría que propone que la personalidad está compuesta por cinco factores o rasgos, incluyendo apertura, conciencia, extroversión, amabilidad y neuroticismo; también llamado los "Cinco Grandes".

etapa genital

etapa psicosexual en la que el enfoque está en los intereses sexuales maduros.

heredabilidad

proporción de diferencias entre personas que se atribuye a la genética.

ello

aspecto de la personalidad que consiste en nuestros impulsos más primitivos, incluidos los impulsos de hambre, sed y sexo.

yo ideal

la persona que nos gustaría ser.

incongruencia

estado de ser en el que hay una gran discrepancia entre nuestro yo real e ideal.

psicología individual

escuela de psicología propuesta por Adler que se centra en nuestro impulso para compensar los sentimientos de inferioridad.

complejo de inferioridad

se refiere a los sentimientos de una persona de que carece de valor y no está a la altura de los demás o de los estándares de la sociedad.

periodo de latencia

etapa psicosexual en la que los sentimientos sexuales están dormidos.

locus de control

creencias sobre el poder que tenemos sobre nuestras vidas; un locus de control externo es la creencia de que nuestros resultados están fuera de nuestro control; un locus de control interno es la creencia de que controlamos nuestros propios resultados.

Inventario Multifásico de la Personalidad de Minnesota (MMPI)

prueba de personalidad compuesta por una serie de preguntas de verdadero/falso para establecer un perfil clínico de un individuo.

neurosis

tendencia a experimentar emociones negativas.

etapa oral

etapa psicosexual en la que el placer del infante se centra en la boca.

personalidad

rasgos y patrones perdurables que impulsan a los individuos a pensar, sentir y comportarse de maneras específicas consistentemente.

etapa fálica

etapa psicosexual en la cual el enfoque está en los genitales.

validez predictiva

la relación entre los resultados experimentales y la capacidad de predecir el comportamiento de las personas en ciertas situaciones.

proyección

mecanismo de defensa del ego en el que una persona enfrentada a la ansiedad disfraza sus impulsos o comportamientos inaceptables atribuyéndolos a otras personas.

prueba proyectiva

evaluación de la personalidad en la que una persona responde a estímulos ambiguos, revelando sentimientos ocultos, impulsos y deseos.

etapas psicosexuales del desarrollo

etapas del desarrollo infantil en las que los impulsos de búsqueda de placer del niño se centran en áreas específicas del cuerpo llamadas zonas erógenas.

racionalización

mecanismo de defensa del ego en el que una persona enfrentada a la ansiedad hace excusas para justificar el comportamiento.

formación reactiva

mecanismo de defensa del ego en el que una persona enfrentada a la ansiedad intercambia impulsos o comportamientos inaceptables por sus opuestos.

yo real

la persona que realmente somos.

determinismo recíproco

creencia de que el entorno de uno puede determinar el comportamiento, pero al mismo tiempo, las personas pueden influir en el entorno con sus pensamientos y comportamientos.

regresión

mecanismo de defensa del ego en el que una persona enfrentada a la ansiedad regresa a un estado de comportamiento más inmaduro.

represión

mecanismo de defensa del ego en el que los pensamientos y recuerdos relacionados con la ansiedad se mantienen en el inconsciente.

Test de Rorschach

prueba proyectiva que emplea una serie de tarjetas de manchas de tinta simétricas que son presentadas a un cliente por un psicólogo en un esfuerzo por revelar los deseos, miedos y luchas inconscientes de la persona.

Rotter Incomplete Sentence Blank (RISB)

prueba proyectiva similar a un test de asociación de palabras en el que una persona completa oraciones para revelar sus deseos, miedos y luchas inconscientes.

migración selectiva

concepto de que las personas eligen mudarse a lugares que son compatibles con sus personalidades y necesidades.

autoconcepto

nuestros pensamientos y sentimientos sobre nosotros mismos.

autoeficacia

nivel de confianza de alguien en sus propias habilidades.

teoría cognitivo-social

teoría de la personalidad de Bandura que enfatiza tanto la cognición como el aprendizaje como fuentes de diferencias individuales en la personalidad.

sublimación

mecanismo de defensa del ego en el que los impulsos inaceptables se canalizan hacia actividades más apropiadas.

superyó

aspecto de la personalidad que actúa como la brújula moral o conciencia de uno.

Test de Apercepción Temática Multicultural TEMAS

prueba proyectiva diseñada para ser culturalmente relevante para grupos minoritarios, especialmente jóvenes hispanos, utilizando imágenes y narración de historias que se relacionan con la cultura minoritaria.

temperamento

cómo reacciona una persona al mundo, incluido su nivel de actividad, comenzando cuando son muy jóvenes.

Test de Apercepción Temática (TAT)

prueba proyectiva en la que se presentan imágenes ambiguas a las personas, y luego inventan historias para acompañar las imágenes en un esfuerzo por descubrir sus deseos, miedos y luchas inconscientes.

rasgos

formas características de comportarse.

inconsciente

actividad mental de la cual no somos conscientes y a la que no podemos acceder.