

La personalidad



En muchas expresiones del lenguaje cotidiano no está presente la palabra personalidad: “¡Qué personalidad tan original!”. Podemos decir de alguien un poco excéntrico, “Lo que pasa es que tiene mucha personalidad” (por alguien testarudo o agresivo); “Es tan tímida que parece que no tiene personalidad”, y otras expresiones similares. Aunque no podamos definirla, utilizamos esta palabra para referir la forma de ser o de comportarse de alguien, aquello que distingue a una persona de otra. Por lo tanto, desde el punto de vista de la Psicología, no será correcto deducir que solo tienen “personalidad” los que demuestran importancia o que no la tienen lo que se comportan de forma insegura. Aunque hay personas con características parecidas, la personalidad es única en cada ser humano, ya que cada personalidad es la síntesis de la forma de ser, sentir y comportarse física, psicológica y socialmente frente a las distintas circunstancias de la vida.

Antes de seguir con el tema, se aclara que incluir el estudio de la personalidad en este eje no significa que esta se estructure solo alrededor de la afectividad, también los aspectos biológicos, cognitivos y todo lo vinculado con la naturaleza

humana están presentes en la personalidad. Al igual que para la totalidad de los temas tratados, hay diversas formas de definir y enfocar el estudio de la personalidad de acuerdo con la teoría que la sustenta, sin embargo, la mayoría coincide en que la personalidad es un constructo (modo de percibir o interpretar algo) que está conformada por factores internos relativamente estables que hacen que la conducta de una persona sea consistente en diferentes ocasiones y distinta de las conductas que otras personas mostrarían en ocasiones comparables. Esto es sencillo, aunque tal vez no lo parezca, por ejemplo: todas las definiciones de personalidad comparten elementos comunes, hacen referencia a un “adentro” que se organiza de una manera específica para cada persona.

Alguien con una personalidad fuerte (segura, con estabilidad emocional, con alta autoestima) reaccionará con rapidez frente a un accidente callejero, también cuando debe rendir un examen e insistirá para obtener algo que desea y le es negado.

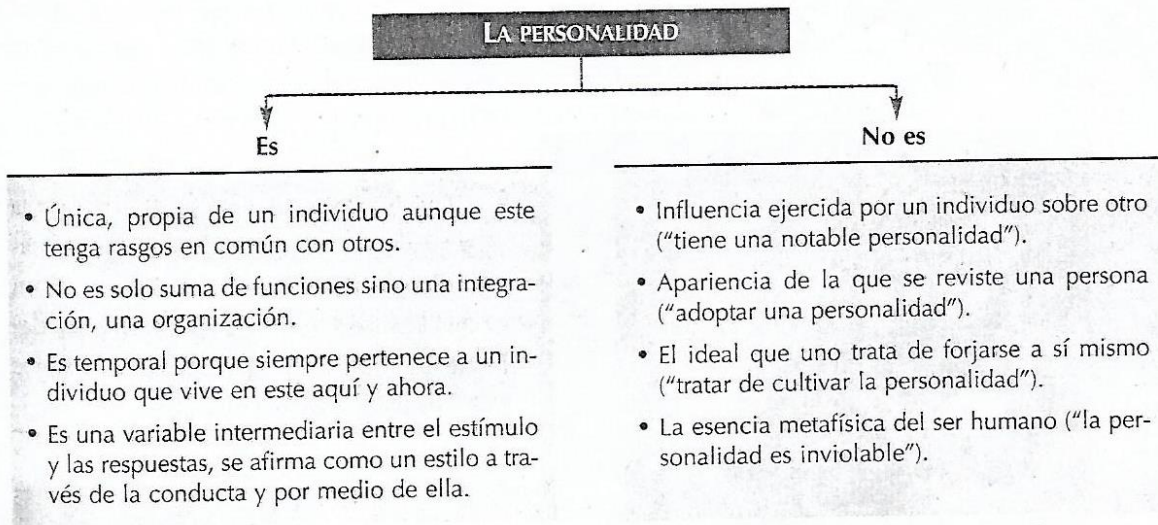
De acuerdo con esa personalidad conformada, cada uno actúa en el mundo externo a través de conductas que la expresan.

Gordon Allport define la **personalidad** como la organización dinámica de los sistemas psicofísicos que determinan los ajustes del individuo al medio circundante. Analicemos esta definición:

- **Organización dinámica.** Tengamos presente el concepto de estructura, donde el todo es más que la suma de las partes; ese todo actúa interrelacionando los componentes de la personalidad, de forma activa según los cambios que se producen.
- **Sistemas psicofísicos.** En los seres humanos es imposible separar lo biológico de lo psicológico; si me duele la cabeza es posible que esté malhumorada; si tomo sol en la playa y estoy bien acompañada, será difícil distinguir entre el placer físico y psicológico. Aunque no lo tengamos presente, nuestras conductas son una expresión psicofísica.

- **Determinan los ajustes únicos del individuo al medio circundante.** En el Eje 1 estudiamos la conducta como adaptación. Cada uno se adaptará a sus circunstancias según una única y exclusiva manera de ser, según su historia, sus objetivos, sus características físicas y psicológicas, sus costumbres, el momento del que se trate. Siempre la conducta humana es única e irrepetible, adecuada al aquí y ahora de cada momento en particular.

Otro autor que ha trabajado sobre personalidad es Jean Filloux, quien definió **personalidad** como la **configuración única** que toma, en el transcurso de la historia de un individuo, como el conjunto de los sistemas responsables de su conducta. Vamos a analizar esta definición.



ACTIVIDAD

■ Lean y resuelvan.

- Busquen y seleccionen definiciones de personalidad. Expliquen el concepto.
- Ejemplifiquen el uso popular del término "personalidad".
- Interpreten las viñetas de la página 160. Relaciónenlas con el concepto de personalidad.

La conformación de la personalidad

Tradicionalmente se estableció que la personalidad se conforma a partir de tres elementos: **constitución**, **temperamento** y **carácter**. Bleger afirmó “la personalidad se asienta sobre un trípode formado por la constitución, el temperamento y el carácter” sobre los cuales hay una creciente influencia de los factores culturales y una decreciente incidencia de los hereditarios. Las características personales surgen de una carga genética que se va moldeando con otras influencias desde los primeros días de vida, a partir del vínculo con la madre, el padre y otros afectos. La interacción entre un individuo y el ambiente está en la génesis de la personalidad,

es decir que hay elementos constitucionales que adquieren mayor o menor relevancia e inciden en el temperamento según las pautas culturales. Por ejemplo, de un varón de fuerte musculatura se espera más probablemente que tenga un carácter más definido y otro menos desarrollado, un temperamento menos expansivo. Si bien la constitución física tiende a incidir en la personalidad, esto no será una variable inmodificable ya que las identificaciones que se realicen, en especial durante los primeros años de vida, irán conformando el temperamento y el carácter más allá de los parecidos físicos con el padre o la madre.

CONFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Constitución	Características somáticas, físicas, más básicas y permanentes; más relacionada con la herencia biológica.	Ser fornido, débil, tener ojos verdes, piernas cortas, habilidad motora, altura, contextura.
Temperamento	Características afectivas básicas y más persistentes. El aspecto dinámico de la constitución, su puesta en funcionamiento. Más relacionadas con aspectos biológicos (funcionamiento glandular, sistema nervioso) pero pueden ser modificadas por el medio ambiente.	Susceptibilidad, velocidad en las reacciones, irritabilidad, condescendencia, frialdad, ternura, expresividad, inexpresividad, estados de ánimo predominantes en general.
Carácter	Forma con la que más habitualmente reacciona una persona, el aspecto expresivo, lo que “más se nota” de la personalidad. Más relacionado con los factores ambientales. Lo más típico de cada uno.	Constancia para conseguir los objetivos propuestos. Fácilmente influenciado, poca seguridad en las afirmaciones.

ACTIVIDAD

■ Seleccionen un texto literario que contenga un diálogo en el que se muestren características de extroversión de uno de los personajes. Busquen el opuesto, y comparen sus discursos.

Los tipos de personalidad

Desde todos los tiempos se trataron de establecer clases o categorías entre la manera de ser de las personas según sus semejanzas y diferencias. Estas semejanzas y diferencias permiten clasificar según su tipo, según la combinación de rasgos o características similares y compartidas, aunque debe tenerse en cuenta que no hay tipos "puros". La mayoría de las tipologías de otros tiempos según las características físicas o psicológicas cayeron en desuso, las mencionamos como dato histórico; en la actualidad la importancia asignada está superada por enfoques complejos que consideran los procesos subjetivos más que los descriptivos.

Ya Platón afirmaba: "No hay dos personas que nazcan exactamente iguales, sino que cada una difiere de cualquier otra en cuanto a sus dotes naturales, estando capacitada para una ocupación y otra para otra". Hipócrates elaboró la teoría de los humores o los cuatro temperamentos, completada por Galeno. Los cuatro humores eran: sangre, bilis, bilis negra y linfa; y según cuál predominara sería el temperamento resultante. A cada uno le corresponden personalidades **sanguíneas** (vivaces y entusiastas);

coléricas (irritables); **melancólicas** (depresivas) o **flemáticas** (indiferentes, apáticas).

Otra tipología es la de **Ernest Kretschmer**, quien se basó en características físicas y psicológicas, observando a enfermos mentales y luego a las "personas normales". Distinguió entre:

- **pícnicos**: cuerpo pesado, cara ancha y extremidades cortas; son personas sociables, alegres y cálidas, de humor variable, que pasan de la euforia a la depresión,
- **asténicos**: delgados, de hombros estrechos, extremidades largas y escaso desarrollo muscular. Reservados y poco sociables, hipersensibles, suelen ser fríos y distantes,
- **atléticos**: gran desarrollo óseo y muscular, cabeza alargada y espaldas anchas, miembros fuertes, manos y pies grandes. Suelen ser explosivos y con dificultad de resolver situaciones, a veces son violentos,
- **displásicos**: son personas atípicas, ya que reúnen características de los tres tipos anteriores, suelen poseer trastornos glandulares, de gran variabilidad de temperamento, reacciones imprevisibles y suelen tener trastornos en la identidad sexual.



La constitución física es un componente importante de la personalidad.

Introversión y extraversión

Esta tipología propuesta por Carl Jung sigue teniendo vigencia o al menos es utilizada popularmente para describir diferencias personales; considera aspectos físicos y psicológicos haciendo énfasis en la relación de cada persona con el mundo externo, ya sea de acercamiento o bien de retracción.

En la **extraversión**, la energía psíquica se expresa hacia el mundo exterior por lo que motiva gran interés por la vida social y una comunicación fluida con los demás. Las personas extravertidas prefieren la compañía de otras, los trabajos en equipo, las reuniones sociales y suelen ser más locuaces.

En la **introversión**, la energía psíquica se vuelca hacia el propio Yo. Las personas introvertidas son tímidas y su lenguaje es parco, suelen ser más reflexivas, prefieren la lectura y otras actividades individuales tanto en materia social como laboral.

Carl Jung relacionó estas características de la personalidad con el pensamiento, la intuición, la percepción, la emoción y describió ocho combinaciones posibles. Por ejemplo; reflexivo-introvertido y reflexivo-extravertido; sentimental intro y extravertido.

Como saben, algunas de las características personales surgen de una carga genética que se

va moldeando con otras influencias desde los primeros días de vida, a partir del vínculo con la madre, el padre y otros afectos. Ya esos elementos estarán marcando el tipo de personalidad. Un bebé que tiene una familia muy expansiva y que está bajo permanentes estímulos tendrá más probabilidades de desarrollar una personalidad extravertida que otro que fue criado en un medio muy silencioso y con estímulos más de tipo cognitivo.

Dentro de la realidad de cada uno difícilmente una persona introvertida podrá convertirse en extravertida, pero, si asume su condición de introvertido y aprende a manejarse en sociedad con sus propias características, seguramente con el tiempo superará en gran medida los inconvenientes que puede llegar a ocasionarle su rasgo de personalidad.

En la actualidad, los modelos sociales tienden a alentar personalidades más competitivas, expansivas, donde la extraversión parece garantizar mayores oportunidades, por lo tanto la exhibición de estados de ánimo y posesiones como también el deseo de imponer formas de pensar y hacer propio de personalidades extravertidas son predominantes. La sociabilidad también es una característica asociada con extraversión.

ACTIVIDAD

■ Lean y resuelvan.

- Reflexionen sobre sus características predominantes teniendo en cuenta esta tipología: extravertida/do - introvertida/do. ¿Creen que esa característica aporta alguna ventaja o desventaja a sus personas?
- Busquen personajes populares en áreas deportivas, etcétera, una figura de alguna revista y según su aspecto traten de describir su temperamento.
- Piensen en alguna persona a la que conozcan bien y describan su personalidad según el grado de introversión o extraversión, si bien saben que esta clasificación no debe ser tomada de una manera rígida o absoluta sino que es una tendencia que los conduce hacia una u otra modalidad.

La salud mental

Cuando nos encontramos con alguien que nos pregunta cómo estamos, habitualmente contestamos “bien”, no nos duele nada, no tenemos fiebre y vamos caminando hacia la escuela, al trabajo, a un recital, o a tantas otras partes. En otras ocasiones podemos decir: “Estoy más o menos”, “me duele la muela”, “anoche no pude dormir bien” o “mi papá se quedó sin trabajo”. Es decir que estar bien, mal o regular depende tanto de razones físicas, psicológicas y del contexto. Este concepto de salud es el que expresa la Organización Mundial de la Salud (OMS): “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”.

La salud y la enfermedad están en un continuo equilibrio, no son estados diferenciados sino que hay grados que van desde el completo bienestar hasta la peor de las enfermedades o la locura, con todas las variables y matices. Cualquier enfermedad viral, por ejemplo, tendrá mejor evolución dependiendo de las condiciones psicológicas y el entorno afectivo y social de cada uno. Por eso se utiliza la expresión “no hay enfermedades sino enfermos” que se refiere a la singular manera en que cada sujeto puede procesar su enfermedad y cómo esto incide en su evolución.

¿De qué está enfermo un fumador compulsivo? ¿Del pulmón o de ansiedad? ¿Cómo podrá superar la sobreviviente de un accidente los efectos psicológicos del trauma? ¿Y su recuperación física? ¿Cuál será el futuro emocional de un bebé abandonado o castigado en sus primeros meses de vida?

*Compartir y disfrutar el tiempo libre,
una costumbre saludable.*

Como saben todo sujeto está constituido por una unidad psicofísica social, por lo tanto, en cada caso la respuesta dependerá de la constitución física y psíquica de cada uno, de sus experiencias anteriores y del entorno que facilite u obstaculice la recuperación. Cuando los factores intervinientes no pueden complementarse y restablecer el equilibrio, sobrevienen las enfermedades.

La salud mental permite desarrollar una vida acorde con nuestras capacidades, establecer vínculos emocionales de intercambio con nuestros pares y familiares, constituir relaciones de pareja más o menos estables donde se incluya la sexualidad, y enfrentar las situaciones cotidianas en forma tal que permitan el desarrollo de proyectos a mediano y largo plazo.

Algunas situaciones vitales como lo son los duelos, separaciones, mudanzas y otras producen un alto impacto y pueden desequilibrar la salud mental. La elaboración de las mismas estará relacionada con las condiciones de vida anterior, la estructura psíquica y el acompañamiento afectivo y eventualmente terapéutico, en caso de ser necesario.



En la actualidad, y en especial en los medios urbanos, el fenómeno del *stress* afecta la salud de muchas personas. Se llama *stress* a la "respuesta generalizada que se produce en el organismo ante una situación inesperada o de carácter tóxico ya sea infeccioso o emocional" (Canon). El *stress* produce sensación de cansancio, dificultad para concentrarse, agobio.

El concepto de prevención es de importancia cuando se habla de salud, y aquí son importantes las variables familiares, sociales e institucionales pero en especial las políticas públicas que facilitan las condiciones de vida de una comunidad y los planes o programas sanitarios, educativos y sociales que se desarrollen. Prevención significa "actuar para que algo negativo no suceda o, si lo hace, que sea causando el menor daño posible"; hay distintos tipos de prevención: primaria (actuar antes); prevención secundaria (actuar durante) y prevención terciaria (reducir

el daño). Por ejemplo, un programa de vacunación masiva o una campaña alertando sobre las consecuencias del consumo excesivo de alcohol son acciones que pueden ser consideradas de prevención primaria.

Las formas de vivir de una comunidad pueden promover la salud mental o bien contribuir a trastornarla y es una realidad que los medios urbanos populosos, exigentes, ruidosos y con múltiples estímulos para todo tipo de consumos producen sobrexigencias que atentan con la posibilidad de que las personas puedan resolver sus situaciones vitales de forma reflexiva y cooperativa con los demás.

En ese sentido es importante la pertenencia familiar y grupal que opera como contención afectiva y la posibilidad de definir proyectos factibles de logro ya sean familiares, deportivos, artísticos, laborales, creativos que ayuden a sostener el deseo y los ideales.

El Parlamento Europeo estudia una propuesta de resolución sobre la salud mental

(En www.portaldesaludmental.com)

La Comisión de Sanidad del Parlamento Europeo está estudiando una propuesta de resolución del Parlamento Europeo sobre Salud Mental en la insta a los Estados miembros, a la Comisión Europea y al Consejo Europeo a apoyar el Pacto Europeo para la Salud Mental y el Bienestar, presentado en junio de 2008 en Bruselas, y a trabajar en su desarrollo.

El Pacto Europeo para la Salud Mental y el Bienestar se centra en cinco temas prioritarios:

- Prevención del Suicidio y de la Depresión.
- Salud Mental en los Jóvenes y Educación.
- Salud Mental en el Entorno Laboral.
- Combatir la estigmatización y la exclusión social.
- Salud Mental en Personas Ancianas.

ACTIVIDAD

- El artículo menciona algunos temas prioritarios para prevenir la salud mental en Europa.
 - Investiguen qué programas preventivos se desarrollan en la Argentina vinculados con estas problemáticas.